

Reframing

Dinge, Situationen und Ereignisse an sich haben keine Bedeutung, sondern wir geben sie ihnen. Die von uns zuerkannte Bedeutung entscheidet über unseren inneren (Gefühls-) Zustand und damit auch über unsere (Un-) Möglichkeiten und Blockaden.

Oft gewinnen Ereignisse und Dinge, die wir wahrnehmen, eine neue Bedeutung für uns, wenn wir sie in einen neuen Rahmen (frame) stellen (umdeuten). So gewinnen wir oft überraschend neue Einsichten und Möglichkeiten

1. Kontext-Reframing

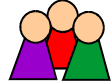
Zweck Einen Kontext finden, in dem das Problem eine Fähigkeit darstellt und dadurch neue Wahlmöglichkeiten finden.

- Vorgehen*
1. Person A schildert ein Problem. (z.B. „Ich bin aggressiv.“)

 2. Person B
 - 2.1 Entwickelt eine vollständige Repräsentation des Problems (VAKOG).
 - 2.2 Überlegt, in welchem Kontext ist das problematische Verhalten für A wertvoll?
 - 2.3 Entwickelt gedanklich verschiedene Kontextmöglichkeiten und wählt die geeignetste aus.

 3. A wiederholt seine Problemseilderung.

B bietet daraufhin sein Reframe an (z.B. „Wenn du angegriffen wirst, kannst du dich deiner Haut wehren.“)



2. Bedeutungs-Reframing

<i>Zweck</i>	Kontext und Situation bleiben unverändert, erhalten jedoch eine neue Bedeutung.
<i>Vorgehen</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Person A benennt ein Problem.2. Person B<ol style="list-style-type: none">2.1 Entwickelt eine vollständige Repräsentation (VAKOG) des Problems.2.2 Fragt sich: Was ist der Wert/die positive Absicht dieses Verhaltens? Was könnte das noch bedeuten? Wie ließe sich das Verhalten noch beschreiben?2.3 Wählt geeignetes Reframe gedanklich aus.3. A wiederholt sein Problem. B bietet sein Reframe an (z.B. „Diese starke Gefühlsreaktion zeigt, daß du die Sache sehr ernst nimmst und besonders gut machen willst.“) Für A ist wichtig, genau zu kalibrieren, ob das Reframe angenommen wird. Dies zeigt sich in nonverbalen Veränderungen von B. Gegebenenfalls weiteres Reframe anbieten.