



Kompetenz Persönlichkeit Change

KPC 5min Talks

Inspiration, Ermutigung und Kompetenzaufbau
für Persönlichkeitsentwicklung und Potentialentfaltung

Reframing - das Gute im Schlechten

Nicole Truckenbrodt



Manchmal laufen die Dinge nicht so, wie sie sollten. Manchmal gehen wir durch extrem harte Zeiten und Veränderungen. Oder wir hadern mit Problemen, schwierigen Situationen und Missgeschicken. Unsere Energien werden dadurch in den Kampf gegen uns selbst, gegen die Situation, oder auch gegen andere aufgebraucht. Was die Situation oft nicht verbessert, sondern weiter verhärten kann - oder uns im Tunnelblick wie gegen Wände laufen lässt.

Doch auch wenn sich eine schmerzvolle Erfahrung im Moment des Erlebens extrem und als alles beherrschend anfühlt, kann die ein- und dieselbe Erfahrung einige Zeit später wieder in einem völlig anderem Licht erscheinen. Was schlimm war, kann hinterher sogar trivial erscheinen (Man denke an den ersten Liebeskummer im Leben). Doch, wenn wir mitten drin in einer schwierigen Situation stecken, können wir deren Kehrseite, also das Gute im Schlechten, einfach selten wahrnehmen.

Da die Bedeutungen von Situationen und Erfahrungen jedoch in erster Linie von uns selbst und unserer Sichtweise abhängen, gibt es eine sehr wirkungsvolle Methode, die uns aus dieser Sackgasse helfen kann: Re-Framing.

Frame ist der Rahmen - und Re-Framing bedeutet, einen neuen Rahmen für eine bestimmte Situation zu konstruieren. Je nach Ausschnitt oder Rahmen, kann ein Bild völlig anders wirken. Und so bekommt auch ein und dasselbe Problem oft in einem neuen Rahmen eine ganz andere Bedeutung, mit Horizont-Erweiterung oder neuen Lösungsräumen.

Probleme müssen dann nicht mehr nur erlitten werden, sondern können pro-aktiv für Lösungen genutzt werden.

Die Kunst des Umdeutens, also die Bedeutung der Situation, der Erfahrung, so wie sie erlebt und definiert wird, zu verändern. schafft die Voraussetzung für ein anderes Bewusstsein. Und kann helfen, für sich selbst und andere neue, hilfreiche Lösungswege zu kreieren. Es braucht manchmal ein bisschen Übung, sich und anderen neue Bedeutungen anzubieten. Doch damit verändert sich auch die eigene Einstellung zum Leben und auf jeden Fall die Empfindung zu dieser Situation.



Reframing

„Es gibt nichts, das an sich gut oder schlecht wäre, nur das Denken macht es so.“

William Shakespeare



Nimm Dir eine Situation, mit der Du unzufrieden bist, oder die für Dich ein Problem darstellen. Beschreibe sie kurz:

Mein Problem: _____

Es gibt nun mehrere Arten des Umdeutens: Lies Dir die folgenden Reframing-Fragen durch und lass Dich überraschen, welche bei Dir die meisten „positiven Irritationen“ erzeugt. Sammle nun alle Ideen, Möglichkeiten und Gedanken, die auftauchen!

1. Umdeutung des Kontextes eines bestimmten Verhaltens

„Nahezu alle Verhaltensweisen sind irgendwo sinnvoll! - In welcher anderen Situation ist gerade dieses Verhalten wichtig und richtig?“

"Wann, wo und in welchem Kontext wäre dieses Verhalten eigentlich nützlich?"

"Wo wäre es gut, dass ich XY kann? In welcher Situation stellt es eine besondere Fähigkeit dar?"

"In welcher konkreten Situation ist (oder war) es sinnvoll und angemessen? - Wo könnte ich dieses Verhalten oder diese Eigenschaft gut gebrauchen?"

2. Umdeutung der Bedeutung (Nutzen) einer Situation

Nahezu alle Verhaltensweisen / Erfahrungen / Situationen haben auch eine positive Bedeutung oder bieten Chancen zu etwas Neuem.

Frage Dich deshalb immer zuerst:

„Angenommen, es hätte einen Sinn: Wofür, für wen - und wozu könnte das jetzt gut sein?“ "Wofür ist es gut, dass XY passiert ist?"

„Wofür könnte dieses Situation jetzt eine Chance sein? „Was könnte man daraus lernen, daraus schöpfen?“

Welchen Sinn könnte ich entdecken?“

„Was ist das Gute am Schlechten?“

"Was könnte der positive Wert dieser Erfahrung sein, wenn ich im Alter noch einmal darauf zurück blicke?"

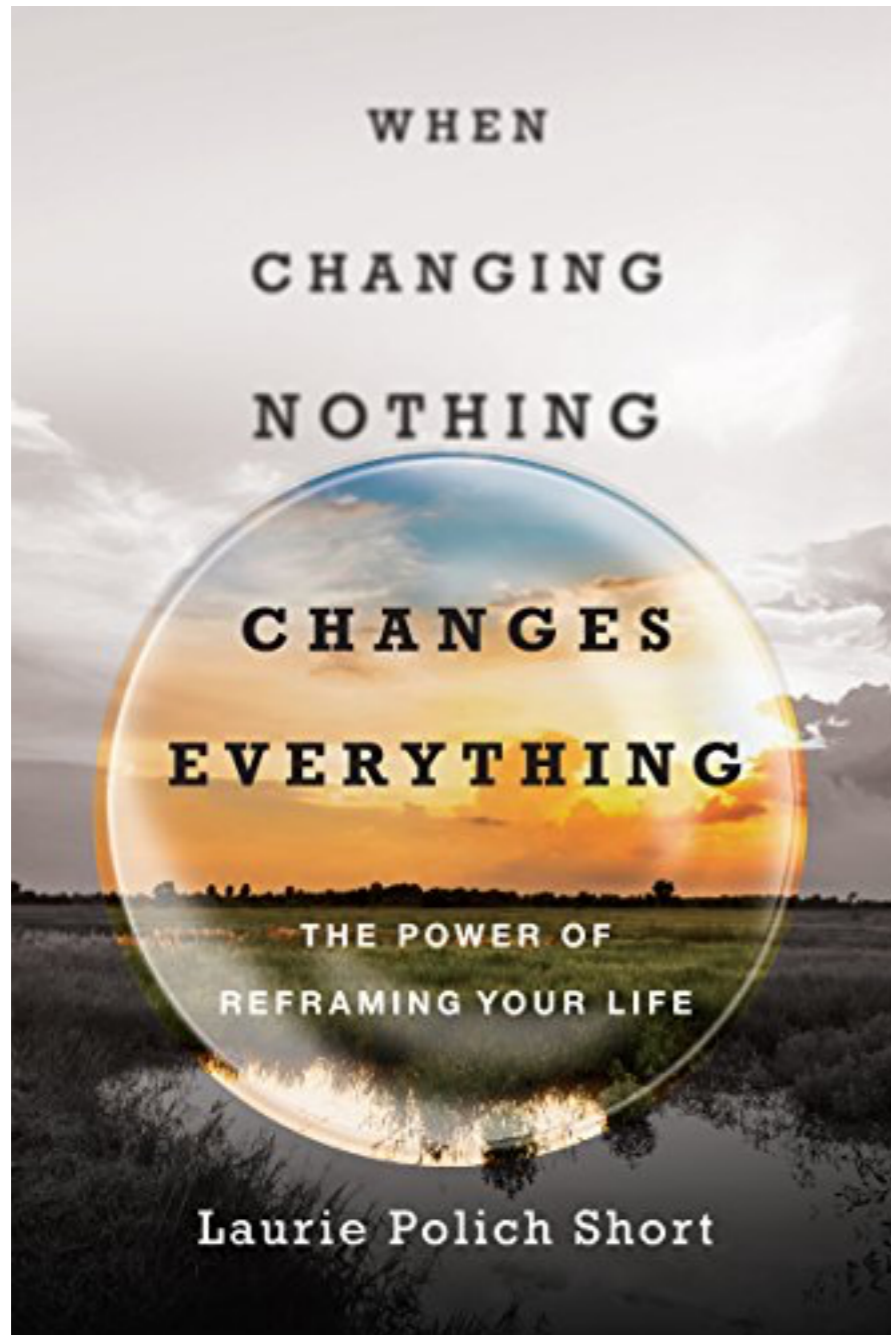
"Was würde mir fehlen, wenn es dieses Problem nicht mehr geben würde?"

3. Du kreierst Deine Welt-Sicht. Kreiere auch den Rahmen, durch den Du blickst!

Welche neuen Bedeutungen, Sinn-Stiftungen oder Lösungsideen sind aufgetaucht?

Womit, durch welche konkrete (kleine) Veränderung in meinem Denken, Fühlen oder Handeln möchte ich mich - und andere positiv überraschen?

Buchtipp & link zum Video:



Video link zum 5min Talk Reframing

https://youtu.be/xikY5rh_aBY



5min TALKs

K - Kompetenz	eine ausgewählte Methode/ Ansatz zum Nachlesen
P - Persönlichkeit	in gesprochenem Wort
C - Change	mit einer Übung, Reflexion, oder praktischen Arbeitspapier gekoppelt, zu finden auf kpc-coaching.de/5mintalk

So dass dieser Impuls im eigenen Leben direkt umgesetzt werden kann.

Du kannst:

1. uns berichten und Feedback geben. **Schreib uns!**
n.truckenbrodt@kpc-coaching.de
2. die Impulse telefonisch oder über skype / zoom vertiefen und so ein **digitales oder telefonisches Individual-Coaching** daran anschliessen.
3. Oder - nach Corona - auch persönlich **in persönlichem Coaching an Deinen Themen arbeiten - oder ein Seminar von uns besuchen.** In unserem KPC Hide out mit Coaching-Bauwagen in Windkreut bei Peissenberg