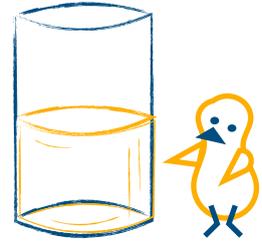


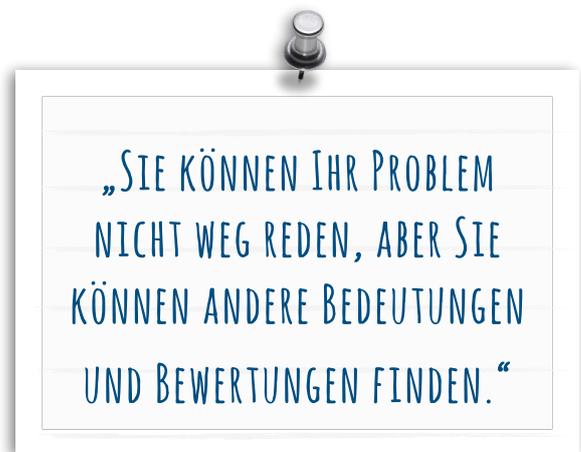


## ÜBER DAS „HALB VOLLE GLAS“



In Bezug auf krisenhafte und problematische Situationen haben Sie bestimmt schon einmal die Frage gestellt bekommen, ob für Sie das Glas halb voll oder halb leer ist. Das Erlebte mit einem halb leeren Glas zu vergleichen, empfinden die meisten Menschen als negativ und greifen zum **Reframing**. Das heißt, sie bewerten die Situation neu, und verändern den „Rahmen“ und ihre Sprache dahingehend, dass das Gesagte eher positiv klingt. Plötzlich ist ihr Glas halb voll. Gleiche Situation - andere Bewertung, durch den von ihnen gesetzten Rahmen.

Reframing bedeutet nichts Anderes als Umdeutung. Sie geben einer Situation, Ihrem Erleben einen neuen Rahmen und lassen Szenen in einem anderen Blickwinkel erscheinen. Den Fokus, den Sie auf Erlebnisse richten, **bestimmen Sie selber**. Sie bestimmen also, welche Bedeutung Sie einer Situation beimessen.



### WISSENSWERTES

**Bedeutungsreframing:** Es wird einem Verhalten oder oder einem Sachverhalt eine andere Bedeutung gegeben. Im Falle von Verhalten kann man z.B. die positive Absicht herausarbeiten. Die Grundannahme dabei ist:

*Menschen handeln nicht gegen Menschen. Menschen handeln für Ihre Bedürfnisse*

**Kontextreframing:** Ein Verhalten, eine Fähigkeit oder eine Eigenart wird in einem anderen Kontext betrachtet, in dem dieses nützlich ist/sein kann. Die Grundannahme ist, jedes Verhalten - selbst unliebsames oder hinderliches - kann in einem anderen Kontext durchaus nützlich sein.

*Perfektionismus z.B. mag anstrengend sein, hilft aber ungemein bei der Steuererklärung.*

Otto Rebagel wurde mal gefragt, ob es ihm nicht auf die Nerven ginge, so divenhafte, komplizierte Spieler zu haben. Darauf antwortete er: „**Spieler, die mir keine Probleme machen, kann ich nicht gebrauchen. Die machen dem Gegner ja auch keine!**“





## SCHEINWERFER AN!

Formulieren Sie einmal Situationen während einer Krise, die Sie als problematisch und störend erlebten. Oder Verhaltensweisen Ihrer Arbeitskollegen und Mitmenschen, die Sie negativ betrachten. Welche Sachverhalte stören Sie zunehmend? Welche private Situation treibt Sie regelmäßig zur Verzweiflung?

Beispiel: *„Ich konnte schon ewig nicht in den Urlaub fliegen.“*  
*„Mein Kollege redet permanent weiter, auch wenn ich telefoniere.“*  
*„Ich bin zu langsam.“*

Nun drehen Sie den Scheinwerfer mal in eine andere Richtung. Fokussieren Sie sich auf etwas Positives, das damit einhergeht.

Beispiel: *„Ich habe entdeckt, wie wunderschön Deutschland ist.“*  
*„Ich erfahre durch die ständigen Informationen meines Kollegen viele neue und interessante Dinge.“*  
*„Ich nehme mir Zeit, zu reflektieren.“*

**Was verändert sich für Sie durch die Fokussierung auf die positiven Dinge? Was macht diese Herangehensweise mit Ihrer Motivation und Ihrem Empfinden?**