

WIE SIE IHREN THEMEN

EINEN

NEUEN RAHMEN

GEBEN!



Das Bild an Ihrer Wand kann in einem neuen Rahmen ganz anders aussehen und wirken. Es bekommt einen ganz neuen Glanz. Die Farben kommen besser zur Geltung oder Sie entdecken in dem Bild plötzlich ganz neue Facetten.

Das gleiche Phänomen können wir im Umgang mit Krisen erkennen. Geben wir einer Situation, die uns vordergründig wie eine Krise erscheint, einen neuen „Rahmen“, bekommt diese eine ganz neue Bedeutung für uns. Hierdurch können sich neue Sichtweisen ergeben und Lösungsräume öffnen.

Situationen und Gegebenheiten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten, ist immer dann sinnvoll, wenn Sie gerade gefühlt feststecken. Dieses „Setzen“ eines neuen Rahmens, das Reframen, kann Ihrem gesamten Leben eine positivere Grundeinstellung geben und Zufriedenheit schenken. Im Grunde müssen Sie Reframing nicht mal lernen - sie praktizieren es bereits täglich. Sie geben den Dingen, die um Sie herum passieren, einen „positiven“ oder einen „negativen Rahmen“. Das hängt nicht zuletzt auch von Ihrer eigenen Laune ab. Möglicherweise kennen Sie Situationen wie die folgenden:

1.

In der Zeit, in der Ihre Kollegen zunehmend von zuhause aus arbeiten, müssen Sie dennoch täglich ins Büro fahren. Sie sind fast die Einzige in Ihrer Abteilung, die vor Ort ist. Während die anderen schön von ihrem Sofa aus arbeiten können.

Wie können Sie dieser Situation einen „positiven Rahmen“ geben?

.....
.....
.....
.....

2.

Sie übernehmen zunehmend die Aufgaben Ihrer Kollegen mit. Alle kommen mit jedem Thema erst einmal zu Ihnen. Gefühlt wird in Ihrer Firma kein Projekt ohne Ihr aktives Zutun umgesetzt.

Welcher „Rahmen“ könnte diesem „Bild“ ein schöneres Antlitz geben?

.....
.....
.....
.....

Anregungen finden Sie am Ende des Kapitels



Und nun zu Ihnen. *Ran ans Reframen!*

Benennen Sie einmal die momentane Krise, in der Sie stecken. Wie erleben Sie die ganze Situation? Alternativ benennen Sie eine Krisensituation aus Ihrer Vergangenheit.



◆ Wie werden / wurden Sie ganz persönlich von dieser Krise beeinflusst?

◆ Ist Ihr persönlicher Umgang mit Ihrer benannten Krise für Sie zielführend /gewinnbringend?

Nein.

Momentan gelingt es mir noch nicht, in der Krise etwas positives zu erkennen.

Dann gehen Sie es an!

Negative Interpretationen Ihrer Krise finden Sie mit Sicherheit recht einfach - wenn Sie sich der Herausforderung stellen, können Sie aber auch positive Aspekte finden. Schön-Rederei? Vielleicht. Aber wenn Sie die Umstände nicht ändern können und dennoch handlungsfähig und zuversichtlich sein wollen, bleibt Ihnen manchmal nur dieser Zugang. **Trauen Sie sich!** Wenn diese Übung nichts in Ihnen verändert, können Sie anschließend genauso weitermachen, wie Sie es bisher taten. Überlegen Sie:

◆ Welche (Teil)Aspekte könnte ich ebenso in einen anderen, vielleicht sogar positiven Rahmen setzen?

Ja!

Ich habe schon einen positiven „Rahmen“ um das Bild meiner Krise gesetzt. Ich sehe die Krise auch als...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

◆ Wie war das eigentlich früher? Wie haben Sie sich in vergangenen Krisen verhalten? Welche Verhaltensweisen waren da hilfreich für den Umgang mit der Krise?



◆ Mit Blick auf die „positiven Aspekte“ Ihrer Krise: Welche Verhaltensweisen könnten Sie in Zukunft an den Tag legen, um im Umgang mit Ihrer Krise zielführender und lösungsorientierter umgehen zu können?

◆ Was glauben Sie, wie würde Ihr Umfeld auf Ihre neu gewonnene Verhaltensweise reagieren?



Wenn Sie feststellen, dass Ihr (neu gewonnenes) Verhalten für Ihr Umfeld reibungslos ist und Ihre Beziehungen nicht beeinträchtigt, dann erstellen Sie einen Plan, um jene Verhaltensweisen in Ihren Alltag zu integrieren. Setzen Sie sich einen festen Zeitpunkt, um Ihre Bemühungen anschließend zu überprüfen.

☞ ICH STARTE MIT MEINEM NEUEN VERHALTEN AB DEM

☞ ICH ZEIGE MEIN NEUES VERHALTEN IM ZUSAMMENHANG MIT

☞ ICH BEGINNE MEIN NEUES VERHALTEN ZU ZEIGEN, SOBALD

PASSIERT.

Nun sind Sie bereit, auf den ersten Blick negativ wirkenden Situationen in Ihrem Leben einen neuen, positiveren „Rahmen“ zu geben. Und somit können Sie abschließend zu diesem Kapitel bestimmt auch über folgenden Witz lachen:

„Chef, kann ich heute etwas früher Schluss machen, meine Kinder möchten unbedingt, dass ich heute mit ihnen in den neuen Disney-Film gehe.“ – „Das können Sie aber gleich wieder vergessen!“ – „Ach schön, ich wusste doch, dass ich mich auf Sie verlassen kann.“

ANREGUNGEN ZU DEN OBEN GENANNTEN BEISPIELEN

1.

Sie sind im Gegensatz zu Ihren Kollegen immer noch nicht im Home Office, oder:

- ✗ Sie haben viel mehr Ruhe im Büro.
- ✗ Sie finden immer einen Parkplatz.
- ✗ In der Kantine müssen Sie nicht anstehen.
- ✗ Sie können laut telefonieren.
- ✗ So mancher körperlicher Impuls muss nicht unterdrückt werden. :)

2.

Alle Kollegen scheinen mit allen Anliegen immer zu Ihnen zu kommen, oder:

- ✗ Ihre Kollegen schätzen Ihren fachlichen Ratschlag.
- ✗ Sie sind in Ihrer Firma bekannt.
- ✗ Ihre Kollegen sehen zu Ihnen auf.
- ✗ Ihre potentiellen Aufstiegschancen in der Firma steigen.
- ✗ Ihr Arbeitsalltag hat Abwechslung.