

Remember: Reframing

Kennst du das?

Du freust dich auf ein verlängertes Wochenende, der Wetterbericht lautet wunderbares Frühlingswetter, die Blumen leuchten dich in starken Farben an, während der Countdown die letzte Stunde an deinem Arbeitsplatz eingeläutet hat.

Corinne Binz (Text),
cobi@gmx.net
und Peter Gut (Cartoon)

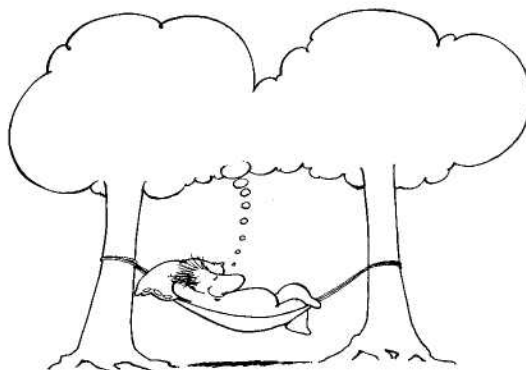
Genau so ging es mir letztes Wochenende. Jedoch hat mich schon der erste Atemzug am Samstagmorgen eines Besseren belehrt: Schluckweh und Halsschmerzen. Oh nein, was für ein Frust, krank zuhause!

Nun gut, ich habe mich erinnert, dass ich seit längerem von einem ruhigen Wochenende zu Hause träumte, und mich ganz bewusst dafür entschieden. Das heisst, ich habe für den gegebenen Kontext, den ich kurzfristig nicht ändern konnte, einen neuen (Erklärungs-) Rahmen gefunden. In NLP-Modellen gesprochen, habe ich ein Bedeutungsreframing gemacht, indem ich der Tatsache, die ich nicht ändern konnte eine für mich sinnvollere Bedeutung gab.

Das Schöne am Reframing ist die Bewusstwerdung, dass es mein eigenes Denken ist, das den Ereignissen eine positive oder negative Bedeutung (Rahmen) zuschreibt. Die unzähligen Möglichkeiten, die Reframing bietet, überzeugen mich immer wieder.

So macht es auch Spass, eine Aussage wie: «*ich bin zu ungeduldig*» umzudeuten und einen neuen, passenden Kontext (Rahmen) für das uner-

wünschte Verhalten (ungeduldig sein) anzubieten: «Ja, verstehe, dass du damit nicht immer glücklich bist. Jedoch auf der Titanic wärest du dank deiner Ungeduld eventuell einer der wenigen in den Rettungsbooten gewesen!». Schmunzeln oder befreiendes Lachen des soeben noch Klagenden, zeigen, dass die Person in ihren Gedanken einen neuen Blickwinkel entdeckte und dadurch wieder einen ressourcervollen Zustand gefunden hat.



Intervention	Symptom
Bedeutungs-Reframing	Verzerrungen
Kontext-Reframing	Unangemessenes Verhalten
Verhandlungs-Reframing	Zerrissenheit, innerer Konflikt, Entscheidungsprobleme
Beziehungs-Reframing	Kommunikationsprobleme zwischen 2 Personen
Six-Step-Reframing	Unerwünschtes Verhalten, Zwang, Blockierung
Rollen als Frames	Kommunikationsrollen nach Virginia Satir