

Reframing- Einer Sache einen neuen Bezugsrahmen geben

Ein Beispiel:

Paul macht Sport,
um fit zu werden

Seine Gedanken während des Trainings waren bisher eher auf Anstrengung und Missmut ausgerichtet...

Jetzt macht er es, wie die Profisportler! Er bewertet jetzt die Empfindungen seines Körpers neu und zielorientiert...



Reframing- Einer Sache einen neuen Bezugsrahmen geben

QuickGuide: Reframing

Die Ausgangssituation
Hier beschreiben Sie, welche objektiv beobachtbare Situation einem Reframing unterzogen werden soll

Paul macht Sport...

Die Bisherige Denkweise lenkt die Aufmerksamkeit auf Kampf und Mühe. Das Training wird zum Pflichtprogramm, das vielleicht schon bei der nächsten Gelegenheit „an den Nagel gehängt“ wird.

Die neue Denkweise, beschreibt, wie die Empfindungen zielorientiert beschrieben werden können. Das motiviert!

Bisherige Denkweise:
"Es tut weh"
"Es ist anstrengend"
"Es bringt nichts"
usw... usw...

Neue Denkweise
"Ich merke wie meine Muskeln gefordert werden."
"Meine Muskeln arbeiten."

Reframing- Einer Sache einen neuen Bezugsrahmen geben

Ihre Ausgangssituation:

Bisherige Denkweise

Neue Denkweise