

## Reframing

---

### Reflexion & Transfer

#### Nutzen:

Aus dem Alltag kennen wir, dass Humor vieles umdeutet und den schwierigsten Situationen einen neuen Rahmen geben kann. So ist die Technik der Umdeutung (aus dem engl. **Reframing**) zu verstehen. Durch Umdeutung wird einer Situation oder einem Geschehen eine andere Bedeutung oder ein anderer Sinn zugewiesen, und zwar dadurch, dass man versucht, die Situation in einem anderen Kontext (oder Rahmen) zu sehen. Besonders dann, wenn wir unter Druck kommen oder sich Situationen in der Kommunikation zuspitzen, ist es hilfreich, »aussteigen« zu können und durch Kommunikation der Szene einen anderen Blickwinkel (Rahmen) zu geben, so dass dieser es den Beteiligten erleichtert, mit der Situation umzugehen. Reframing bezeichnet eine Technik, die vor allem in der Hypnotherapie nach Milton Erickson als auch aus dem neurolinguistischen Programmieren (Bandler u. Grinder 1975) bekannt ist.

#### Beschreibung:

Nachfolgend sind drei verschiedene Zugänge des Reframings beschrieben. Experimentieren Sie für sich selbst mit den jeweiligen Hinweisen oder Fragen. Beginnen Sie dabei in gefühlt leichteren Situationen und steigern das bis hin zu ad hoc auftretenden schwierigen Situationen.

#### Optimieren:

Vor allem dann einsetzen, wenn Gedanken unspezifisch, verallgemeinernd, undifferenziert sind:

- Gibt es Beweise für mein Denken?
- Was würde jemand darüber denken, der mir wohlgesonnen ist?
- Was ist das Schlimmste, das passieren kann?
- Wie werde ich in fünf Jahren über diesen Fehler denken?
- Zu viel Denken stört den Kontakt zu mir selbst.
- Aus einer Situation wird oft nur dann ein Problem, wenn ich nur darüber nachdenke, statt zu handeln.

#### Umbewerten:

Vor allem dann einsetzen, wenn Gedanken uns hindern, zum jeweiligen Zeitpunkt, optimal zu denken, fühlen und zu handeln:

- Was ist das Gute am Schlechten?
- Welchen Nutzen kann ich aus dieser Situation ziehen?
- Tun wir mal so, als ob diese unliebsame Situation/Strategie etc. irgendeinen Zweck erfüllen würde? Einen Nutzen hätte? Welchen?

#### Utilisieren:

Vor allem dann einsetzen, wenn Dinge anders verlaufen, als wir Sie uns vorgestellt haben und uns eine Situation, ein Argument, eine Haltung des Anderen, ein Problem dennoch zunutze machen wollen:

- Wenn X mein Ziel ist; wie kann ich die Situation verwerten/nutzen, wozu lädt mich die Situation ein, um letztlich doch mein Ziel zu erreichen?
- Was kann ich durch diese Situation lernen?
- Welche Ressourcen kann ich nutzen (wozu »zwingt« mich diese Situation), wenn ich sie erfolgreich bewältigen will?
- Was teilt mir die Situation mit, welcher Entwicklungsschritt steht für mich damit an?
- Wie lässt sich die eine oder andere Seite des Dilemmas sogar so verändern, dass ich einen Nutzen daraus ziehen kann?
- Welche Alternativen zu »entweder – oder« gibt es? Sowohl – als auch? Weder – Noch?
- Die Lösung ist oft: »Mach's anders!«. Nicht dort nach Lösungen forschen, wo sie nicht zu haben sind, sondern sie dort nehmen, wo sie leicht zu haben sind!
- Frei nach dem Motto: Welt, mach was du willst, ich bleibe heiteren Gemüts!

Quelle: Bandler, R. & Grinder, J. (1975). *The structure of magic, Vol. 1: A book about language and therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.