

Reframing

Das Wort Reframing leitet sich vom englischen Wort "frame" ab, das "Rahmen" bedeutet. Reframing bedeutet also den Dingen einen neuen Rahmen zu geben. Beim Reframing geht es darum, eine Situation neu zu deuten. Wir können eine Situation dadurch in einem neuen Kontext sehen.



Es ist wichtig, dass wir erkennen, dass wir selbst einen Tag durch unsere Bewertungen zu einem positiven oder einem negativen Tag für uns machen können. Wenn zwei Menschen den gleichen Tag erleben, kann dieser komplett unterschiedlich erlebt und wahrgenommen werden.

Das gilt aber nicht nur für ganze Tage, sondern vor allem auch für unveränderliche Umstände, kleinere Ereignisse oder Dinge.

Nehmen wir als Beispiel den Winter. Viele verbinden mit dem Winter kaltes, ungemütliches Wetter, Dunkelheit und unangenehme Spaziergänge. Wir können mit dem Winter aber auch gemütliche Stunden im Wohnzimmer, eine mit Schnee bedeckte Landschaft und erfrischende Spaziergänge in der Natur verbinden.

*„Es gibt nichts, das an sich gut oder schlecht wäre,
nur das Denken macht es so.“*

William Shakespeare









Glückslockenkopf

Reframen üben

Bevor du einmal gucken kannst, in welchen Bereichen du etwas in deinem Leben reframen könntest, machen wir ein paar Übungen zum Reframen. So kannst du schon ein paar Tipps und Ideen sammeln.

Situationen reframen

Versuche nun einmal den folgenden Situationen eine neue Bedeutung zu geben.

	Mich ärgert, dass meine Lehrerin immer so lange erklärt, bis ich mit meiner Aufgabe starten kann.
	<i>Meine Lehrerin möchte uns dabei helfen, für die Aufgabe gut vorbereitet zu sein.</i>
	Ich muss ständig im Sportunterricht ein voll anstrengendes Workout machen.
	
	Mein Kumpel hat dieses Wochenende keine Zeit sich mit mir zu treffen.
	
	Ich muss mein Handy um 20 Uhr abschalten.
	

Begriffe reframen

Das Reframen funktioniert auch bei Begriffen. Mit Begriffen verbinden wir häufig direkt ein bestimmtes Bild.

Mit dem Begriff „Sonne“ verbinden wir z. B. häufig positive Dinge:

gutes Wetter, viel Zeit draußen, Schwimmen im Freibad, Eis essen, Sonnenbrille tragen oder mit Flip Flops herumlaufen

Mit „Regen“ verbinden wir hingegen häufig negative Dinge:

Regenjacke anziehen, zu Hause bleiben, nasse Füße, schlechtes Wetter oder Kälte

Du kannst jetzt einmal versuchen, den folgenden Begriffen eine neue, positive Bedeutung zu geben:

Krankheit	<i>Signal für mehr Ruhe, eine Pause machen, Luft holen vom anstrengenden Alltag</i>
Fehler	
Verkehrsstau	
Langeweile	
Nervosität	
Narbe	
Trennung	
Ärger	

Reframen in deinem Leben

Jetzt überlege einmal, wie es in deinem Leben aktuell aussieht.
Worüber regst du dich gerne auf? Was stört dich an anderen? Was magst du gar nicht?

Sortiere nun einmal deine aufgelisteten negativen Empfindungen in die jeweiligen Kategorien ein:

Dinge	Personen	Äußere Umstände

Versuche nun einmal etwas Positives aus deinen negativen Empfindungen zu ziehen. Ergänze die Liste mit deinen eigenen Punkten.

Negative Empfindung	Neue Bedeutung
Meine Freundin hat heute keine Zeit für mich.	Ich kann heute ganz in Ruhe mein Buch weiterlesen.

Vielleicht erkennst du schon, dass wir jeder schwierigen Situation etwas Positives abgewinnen können. Natürlich dürfen wir uns auch über etwas ärgern und aufregen. Wenn wir uns jedoch bewusst machen, dass wir den Dingen und Situationen eine neue Bedeutung geben können, haben wir die Chance entspannter damit umzugehen.

Wie hast du dich gefühlt, als du dich über diese Dinge, Personen und Umstände aufgeregt hast?

Wie hat es die Situation verändert, als du dich darüber aufgeregt hast?

Wie würde es dein Leben verändern, wenn du häufiger positive Bedeutungen für Situationen in deinem Leben findest?

Auch wenn uns dies – sehr voraussichtlich – nicht immer gelingt, können wir mit Hilfe des Reframings positiver und bewusster durch unser Leben gehen. Es hilft uns Situationen neu zu bewerten und gibt uns die Chance, uns von negativen Einflüssen nicht herunterziehen zu lassen.

Welche drei immer wiederkehrenden negativen Empfindungen möchtest du ab jetzt endgültig aus deinem Leben streichen?

1. _____

2. _____

3. _____

Dieses Workbook durcharbeiten schaffst du bestimmt locker. Aber wie kannst du es schaffen, dass du dich auch in deinem Alltag immer mal wieder daran erinnerst, die Dinge oder die Situationen positiv zu bewerten? Hier findest du drei Ideen. Ergänze diese gerne und markiere dir deine Lieblings-Idee. 😊

- Erinnerungs-Armband
- Bitte eine Freundin oder jemanden aus deiner Familie, dich an das Reframen zu erinnern
- ein Post-It am Spiegel
- _____
- _____
- _____
- _____



*Wir können den Wind nicht ändern,
aber wir können die Segel richtig setzen.*

- Aristoteles

Glückslockenkopf