

Arbeitsblatt – Übung „Reframing-Agentur“

Reframing bedeutet „umdeuten“ und „neu rahmen“ und bezeichnet einen Prozess, durch den Denkmuster, Verhaltensweisen und Ereignisse, die als schwierig oder problematisch angesehen werden, mit neuen Bedeutungen versehen werden. Dadurch wird die „andere“ Seite der Medaille, die oft nicht wahrgenommen wird, verdeutlicht.

So entstehen sowohl neue Bewertungen und Bedeutungen als auch Gefühle zum gleichen Sachverhalt.

Ablauf

- Suchen Sie zunächst gemeinsam die Ressourcen in folgenden Verhaltensweisen:
 - Ist impulsiv
 - Verweigert gemeinsame Aktivitäten
 - Sucht permanent Aufmerksamkeit
 - Will immer bestimmen
 - Ist sehr langsam, bequem
 - Redet ständig dazwischen

- Wenn Sie noch Zeit haben, überlegen Sie sich jeweils eine Verhaltensweise, zu der Ihnen absolut nichts Positives einfällt und/oder die Sie im Kontext Ihrer Arbeit belastet, ärgert, etc.

- Stellen Sie diese Verhaltensweise Ihrer Gruppe vor.

- Die Gruppe überlegt gemeinsam, welche positive Absicht/positive Funktion hinter der von Ihnen als schwierig wahrgenommenen Verhaltensweise stecken könnte.