

Reframing - eine besondere Sichtweise!

Erklärung

Beim Reframing wird die ein und dieselbe Sache auf unterschiedliche Weise betrachtet und erhält dadurch eine andere Bedeutung. Diese Methode stammt aus der systemischen Psychotherapie und des neurolinguistischen Programmierens.

Wie genau erfolgt dies?

Beim Reframing werden Verhaltensweisen, Erwartungen in einem neuen Rahmen (frame) betrachtet, der eine unerwartete Erkenntnis ermöglicht. Durch die andersartige Betrachtungsweise auf scheinbar das Gleiche, einmal eher positiv, dann eher negativ, wird der Akzent und die Bedeutung unterschiedlich wahrgenommen. Nimmt der Betrachter das Glas als halb leer und dann als halb voll wahr, hat eine Umdeutung, Reframen stattgefunden.

Durch das Einnehmen einer neuen Perspektive erfolgt eine neue Interpretation einer Situation eines Verhaltens oder einer Person.

Arten des Reframings

1

Inhaltsreframing

Bei dieser Form des Reframings wird einem Verhalten eine andere Interpretation oder Bedeutung zugeschrieben. Auf diese Weise können in einem Verhalten positive Aspekte wahrgenommen und eine gute Absicht dahinter erkannt werden.

Kontextreframing

Diese Art des Reframings ermöglicht zu erkennen, dass Verhaltensweisen, welche in bestimmten Situationen als unangenehm oder störend wahrgenommen werden, in anderen Situationen eine Fähigkeit und Stärke darstellen.



Reframing - eine besondere Sichtweise!

Übungen Reframing bei ADHS

Aufgabe:

Notiere aus den bereits aufgeschriebenen „ADHS-typischen Verhaltensweisen“ ein Verhalten und finde dafür eine positive Deutung, Bewertung:

Beispiel:

„Das Kind hört mir nicht zu!“ - neue Bewertung des Verhaltens durch Reframing „Das Kind schützt sich vor äußeren Reizen.“

Unangenehme Verhaltensweise	Reframing/positive Sichtweise

Unangenehme Verhaltensweise	Reframing/positive Sichtweise

2

Unangenehme Verhaltensweise	Reframing/positive Sichtweise

