

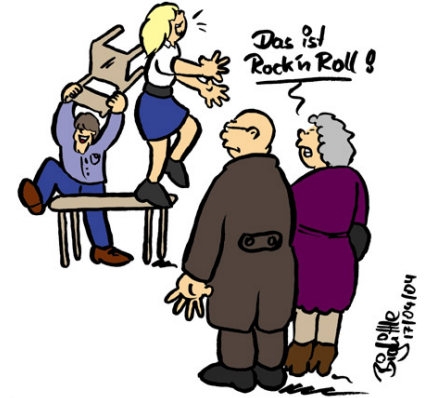
Im Dezember: Reframing

Die schnelle Übung für den Alltag

Eine bestimmte Situation kann aus einer anderen Perspektive ganz anders aussehen und anders wirken. **Reframing** bedeutet: Einen neuen Rahmen konstruieren, einem Ereignis eine andere, positive Bedeutung geben. Dadurch werden neue Reaktionen und neues Verhalten möglich.

Ein zur Hälfte gefülltes Glas Wasser kann man als „halb leer“ oder „halb voll“ betrachten. Mit „halb voll“ geben wir dem Glas Wasser eine positive Bedeutung.

Im Alltag gibt es täglich Möglichkeiten negative Aussagen in positive zu verwandeln. Hier einige oft geäußerte oder gehörte negative Äußerungen zum Jahresende. Gib den nachfolgenden Sätzen eine positive Bedeutung und spüre die unterschiedliche Wirkung (Die Musterlösung gibt's im **Anker 4**):



1. Die Zeit vergeht so schnell.
2. Ich habe wieder mal zu viel gegessen.
3. Das vergangene Jahr war nicht so berauschend.
4. Mein Urlaub ist schon halb vorbei.

Aus unserem aktuellen Fortbildungsangebot

NLP-Ausbildungen - Jetzt anmelden

9. 02.: Die neue Practitioner-Ausbildung beginnt.

22. 02.: Die Coaching-Ausbildung startet.

Impuls-Treffen

15.12.: 19 Uhr in den Räumen der Neuen Arbeit im Französischen Viertel in Tübingen. Teilnahme unverbindlich. Ihr seid herzlich eingeladen.

NLP-Reflex

Eine sehr alte chinesische Tao-Geschichte erzählt von einem Bauern in einer armen Dorfgemeinschaft. Man hielt ihn für gut gestellt, denn er besaß ein Pferd, mit dem er pflügte und Lasten beförderte. Eines Tages lief sein Pferd davon. Alle seine Nachbarn riefen, wie schrecklich das sei, aber der Bauer meinte nur, »vielleicht«. Ein paar Tage später kehrte das Pferd zurück und brachte zwei Wildpferde mit. Die Nachbarn freuten sich alle über sein günstiges Geschick, aber der Bauer sagte nur, »vielleicht«. Am nächsten Tag versuchte der Sohn des Bauern, eines der Wildpferde zu reiten; das Pferd warf ihn ab und er brach sich ein Bein. Die Nachbarn übermittelten ihm alle ihr Mitgefühl für dieses Missgeschick, aber der Bauer sagte wieder »vielleicht«. Am nächsten Tag kamen die Rekrutierungsoffiziere ins Dorf, um alle jungen Männer zur Armee zu holen. Den Sohn des Bauern wollten sie nicht mehr, weil sein Bein gebrochen war. Als die Nachbarn ihm sagten, was für ein Glück er hat, antwortete der Bauer, »vielleicht«...