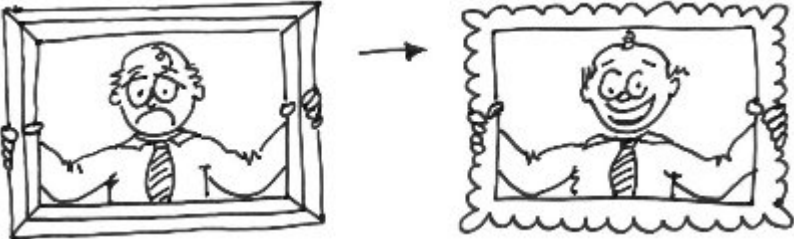


Training Aktiv - Methode Nr. 33: Reframing

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
33	<p>Reframing</p> <p>Einordnung: Zeit: Zukunft Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: Verhalten</p> <p><i>Einsatz: Training Coaching</i></p>	<p>Perspektivenwechsel durch anderen Rahmen</p>	<p>Ziel: Verhalten und Einstellungen optimieren</p> <p>Details: Beim Kontextreframing wird der Kontext(Situation) für ein einschränkendes Verhalten verändert. Problematisches Verhalten in einem Kontext kann in einem anderen Kontext vernünftig sein. Anschließend wird für die erste Situation ein neues sinnvolles Verhalten gesucht und als Alternative bzw. zusätzliche Ressource geankert. (future pace) Die Übung kann mit der ABC-Methode vertieft werden.</p> <p>Material: 3 Karten: Situation 1,2,3; 3 Kreise: Meta, Verhalten V-, Verhalten V+</p>	<p>Übung: 1. Meta: Situation 1 mit einschränkendem Verhalten V- suchen 2. positive Absicht suchen 3. Situation 2 suchen, in der V- vernünftig war und wertschätzen 4. Meta: Welches andere Verhalten V+ wäre sinnvoll für Situation 1? 5. Situation 3 mit V+ suchen 6. Situation 1 mit V+ anreichern und ankern</p> <p>Reflexion: Wie haben Sie den Verlauf erlebt? Was haben Sie erkannt? Was hat sich bei Ihnen verändert?</p> <p>Transfer: Future-Pace: Wie wollen Sie damit weiterarbeiten? Was packen Sie ein? Was werden Sie jetzt konkret verändern? Woran werden Sie erkennen, dass sich die gewünschte Veränderung einstellt?</p>
		<p>Beim Bedeutungsreframing wird für das problematische Verhalten eine andere Bedeutung gesucht.</p> <p>Einsatz: Coaching</p>		