

# X Ideensammlung

- Anders handeln.
- Neue Deutung kommunizieren.
- Symptomverschreibung: Tue mehr davon, aber anders!
- Über Dinge reden, die erfolgreich sind.
- Gespräch über Ausnahmen: Wann war „es“ schon besser? Was genau war da anders?
- Externalisieren: Trennung von Person und Handlung
- Rückfälle sind normal: vorher-sagen.

Welche neuen Verhaltensweisen kann ich anwenden, nachdem ich bei 5. neue positive Deutungen gefunden habe? Was kann ich sagen oder tun, damit die andern Beteiligten meine neue Sichtweise spüren können? (Glaubhaftigkeit! Ich darf nichts vormachen! Ich muss von der Neudeutung überzeugt sein! Kein Sarkasmus!)

- Erfinde neue Handlungen.

# 6 Anders handeln

# Reframing

Aufbau von hilfreichen Verhaltensweisen in eingefahrenen Situationen.



Vorgehen angelehnt an Molnar, Lindquist 2006

© 2009 Lernvisionen Hansueli Weber

Wie kann ich das beobachtete Verhalten positiv deuten? Für mich selber? Für die beteiligten Personen? In welcher Weise wird in diesem Verhalten etwas Positives gestärkt? Welches positive Motiv könnte dem Verhalten zugeordnet werden? Welches positiven systemischen Funktionen für die ganze Situation oder für Teilsituationen hat das Verhalten?

- Welche positiven Bedeutungen (Motive, Funktionen) kannst du finden?

# 5 Positiv umdeuten

# 1 Problem beschreiben

- Erzähl davon, was dich beschäftigt.

Was geschieht? Wie sehen die Situationen aus? Welche Situationen können beschrieben werden? Wer ist beteiligt? Was tun die beteiligten Personen? Wer ist auf welche Art an der Situation beteiligt? Um welche Sache geht es? Gibt es einen „Gesamtblick“? Usw.

Beschreibe zuerst einen Wunschzustand in Bezug auf das Problem. Dann: Was genau willst du mit diesem Reframing ändern? Wie soll der Endzustand positiv aussehen? Das Ziel sollte von dir selber erreicht werden können, d.h. in deinem eigenen Handlungsspielraum angesiedelt sein. Keine Nichtformulierungen!

- Was ist der Wunschzustand in Bezug auf das Problem?
- Welches (annahernde) Ziel möchtest du erreichen?

# 4 Annäherungsziel Wunschzustand

# 2 Reaktionen Auswirkungen

- Wie sind die Reaktionen der Beteiligten?

Wie reagieren die Beteiligten im Normalfall? Wie reagierst du selber im Normalfall? Was ist typisch an diesen Reaktionen? Welche Ergebnisse, Auswirkungen erzielen diese Reaktionen?

Wie erkläre ich mir selber die Reaktionen der Beteiligten? Welche Wertungen sind hinter diesen Deutungen? (Warum ärgere ich mich?) Welche Funktion hat das beobachtete und erlebte Problem für mich oder für die Gruppe? Welche Bedeutung messe ich dieser Funktion zu?

- Welche Erklärungen habe ich für das Vorgefallene? Welche Bedeutung gebe ich ihm?

# 3 Das Figuren erkennen