

Dezember 10

Hansueli Weber, Beratung und Bildung, www.lernvisionen.ch

1

...  ist die Fähigkeit.....

frech sein

labil sein

verträumt sein

aggressiv sein

wehleidig sein

kleinlich sein

leichtgläubig ...

trotzig sein

überheblich ...

aufdringlich ...

faul sein

pessimistisch ...

unehrlich sein

gleichgültig ...

Dezember 10

Hansueli Weber, Beratung und Bildung, www.lernvisionen.ch

2

# Reframing

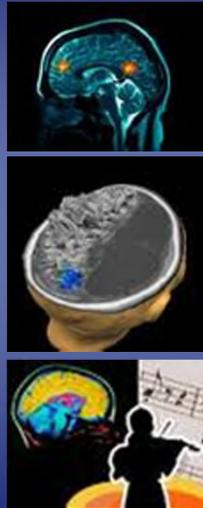


*Nach Molnar / Lindquist*

## Perspektive 1

**Wir nehmen in Mustern  
wahr.  
Muster-Wahrnehmung ist  
konstruiert.**

# Wir denken in Mustern



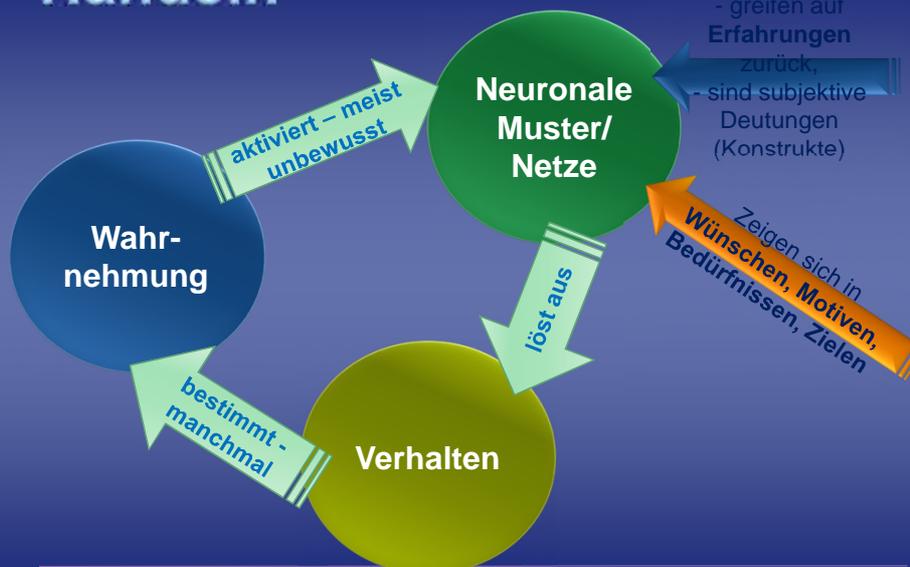
- Das Gehirn ist lebenslang plastisch.
- Beim Lernen und überhaupt im Leben geht es um die Entwicklung von neuronalen Netzen und Strukturen = **Muster**
- Unser Gehirn ist auf Musterwahrnehmung und Mustererkennung angelegt.

Dezember 10

Hansueli Weber, Beratung und Bildung, www.lernvisionen.ch

5

# Handeln



Dezember 10

Hansueli Weber, Beratung und Bildung, www.lernvisionen.ch

6

## Nützliches fürs Gehirn

Neues Bahnen im Gehirn werden erfolgreich gebaut und umgebaut durch

- **Erfolg** (= Dopaminausschüttung!)
- **Aktivierung** ("use it or lose it"): Training, bewusstes Drandenken, Visionen, Priming
- **Starkes Gefühlserleben**

Hilfreiche "kulturelle" Voraussetzungen sind z.B.

- Angstfreiheit
- Grosse Wertschätzung, Stärkenfokussierung
- Erfüllte Bedürfnisse
- Gute Beziehungsqualität

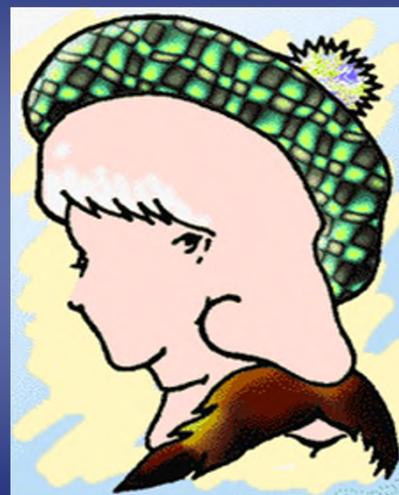
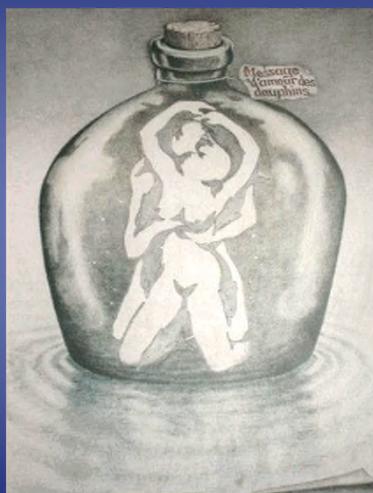


Dezember 10

Hansueli Weber, Beratung und Bildung, [www.lernvisionen.ch](http://www.lernvisionen.ch)

7

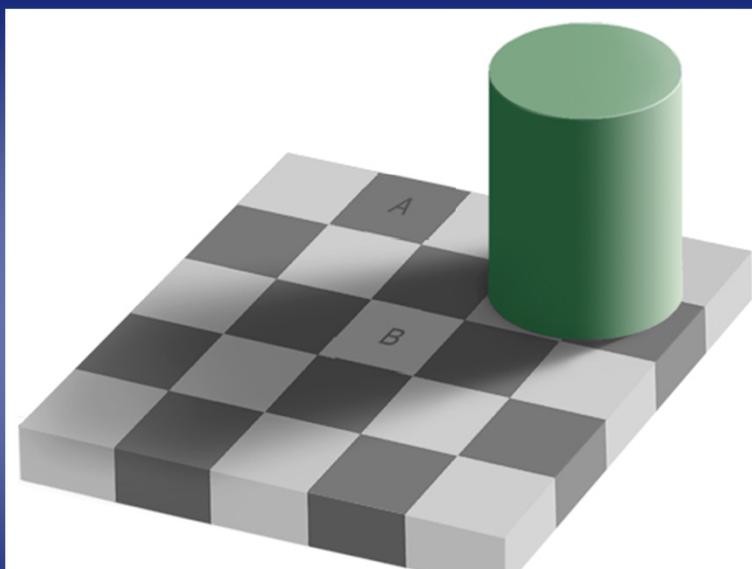
## Wahrnehmung. Wahrheit?



Dezember 10

Hansueli Weber, Beratung und Bildung, [www.lernvisionen.ch](http://www.lernvisionen.ch)

8



Dezember 10

Hansueli Weber, Beratung und Bildung, www.lernvisionen.ch

9

## Perspektive 2

**Wenn du in einem System, zu dem du gehörst, etwas ändern willst, dann fange bei dir selber an. Die anderen werden nicht umhin kommen, sich mit dir zu verändern.**

aus: [Konstruktivistische Ansätze in der Sozialpsychologie](#)  
Material zur Tagung in Dillingen April 2002, Verband Psychologielehrerinnen und Lehrer e.V.

Dezember 10

Hansueli Weber, Beratung und Bildung, www.lernvisionen.ch

10

## Lösungsidee

Wir deuten um,  
nehmen dadurch anders wahr  
und  
verändern das System durch  
eigene positive neue Handlungen.

Dezember 10

Hansueli Weber, Beratung und Bildung, www.lernvisionen.ch

11

## Schritt 1

### Reframing

Aufbau von hilfreichen Verhaltensweisen in eingefahrenen Situationen.



Vorgehen  
angelehnt an  
Molnar, Lindquist  
2006

© 2009 Lernvisionen Hansueli Weber

## 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.

Dezember 10

Hansueli Weber, Beratung und Bildung, www.lernvisionen.ch

12

## Schritt 2

### 2 Annäherungsziel

- Welches (annähernde) Ziel möchtest du erreichen?

Was genau willst du mit diesem Reframing ändern? Wie soll der Endzustand positiv aussehen? Keine Nichtformulierungen!

## Schritt 3

### 3 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?

## Schritt 4

### 4 Das Eigene erkennen

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

Wie erkläre ich mir selber die Reaktionen der Beteiligten? Welche Werthaltungen 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?

## Schritt 5

### 5 Positiv umdeuten

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

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? Welche positiven systemischen **Funktionen** für die ganze Situation oder für Teilsituationen hat das Verhalten?

## Schritt 6

### 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: vorhersagen.

### 6 Anders handeln

- Erfinde neue Handlungen.

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!)