

# REFRAMING

Derzeit sieht man Menschen überall wie wild reframe. Ob sie in Krisen Gefahr oder Chance sehen, hängt weniger von Fakten ab. Entscheidend: Innere Bewertung der Situation und **#Perspektivwechsel**.



Grund genug, mal einen Blick auf das Konzept des **REFRAMINGS** zu werfen.

## Selbsttest

1. Nimm Dir ein Blatt Papier.

Beschreibe links ein aktuelles persönliches Problem:

**Wie** genau zeigt sich das Problem für Dich?

**Was** genau ist daran schlimm?

2. Schreibe nun rechts:

**Wie** würde Deine Freundin, diese unverbesserliche Optimistin, die Situation beschreiben?

**Welche** konkreten positiven Punkte würde sie anführen zur aktuellen Situation und den Chancen für die Zukunft?

3. Betrachte beide Seiten:

**Welchen** Punkten Deiner Freundin kannst Du zustimmen? **Welchen** Unterschied macht ihre Sichtweise für Deine **Wahrnehmung** der Situation?

**Was** fühlt sich gut an und eröffnet neue Perspektiven?

Das ist natürlich stark vereinfacht, aber erkennst Du die Idee und die mögliche Energie dahinter?

Mehr zum Thema  
gibt's hier!



Neugierig auf  
mehr Tools?  
(klicke oder scanne den qr-code)

:RESOUL  
seeds #1