

Reframing –Umdeuten

***“Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern die Meinungen,
die wir über die Dinge haben.“ (Epiklet)***

Frame (der Rahmen)

- Zuschreibungen von Bedeutung lassen sich ändern, man kann einen Sachverhalt *umdeuten*.
- Was im Zuge einer *Umdeutung* verändert wird, ist die Bedeutung, die der Sachlage zugeschrieben wird; es sind nicht die konkreten Gegebenheiten.

Welche Bedeutung einem Sachverhalt beigemessen wird, ist weitgehend das Ergebnis bewusster oder unbewusster Entscheidungen oder Umstände. Insofern entscheiden wir permanent, was in Betracht gezogen, beiseitegelassen, vorgezogen, ängstlich macht usw. - und geben der Welt Bedeutung. Dieser Prozess zeigt sich darin, dass wir eine Wirklichkeit zuerst erschaffen und dann vergessen, dass sie unsere eigene Schöpfung ist. Viele Menschen halten bestimmte Einstellungen (oder ihre Sicht der Welt) für real und leiden darunter, obwohl die eigene "Wirklichkeit" nur ihre subjektive Konstruktion ist. Sie vergessen, dass das eigene Denken sich auf Meinungen oder den Sinn und Wert bezieht, den man selbst den jeweiligen Phänomenen zuschreibt. "Wirklich" wird somit alles, was eine genügend große Zahl von Menschen im Konsens beschlossen haben, als "Wirklichkeit zu betrachten". Bestimmte Blickwinkel und Perspektiven können Menschen begrenzen, lähmen, sogar krank machen oder auch neue Erfahrungen ermöglichen, motivieren und heilend wirken. Wir als Beraterinnen sind verantwortlich für die Sichtweisen, die wir in der Arbeit mit unseren Klienten einnehmen.

Wenn meine Bedeutungszuschreibungen für meine Klienten nicht hilfreich sind, könnte ich folgende Fragestellungen ausprobieren:

- Wie bin ich zu dieser Überzeugung gelangt?
- Was habe ich davon, dass ich so denke?
- Wie würde mein Handeln sich ändern, wenn ich meine Klienten anders sehen würde?
- Welche Überzeugung könnte ich wie ändern, um in meiner Beratung dieser Klienten wieder mehr Freude / mehr Hoffnung / mehr Erfolg zu haben?

Negative Problemdarstellung	Positive Umdeutung
Schwierigkeiten, strukturiert zu arbeiten (Unstrukturiertheit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. sehr flexibel, kreativ 2. du lässt dir viel Freiraum 3. kreative, assoziative Fähigkeiten hast du, offenbar kannst du Chaos gut aushalten?
Ich lass nicht locker Ich bohre penetrant nach Ich lege den Finger in die Wunde	<ol style="list-style-type: none"> 1. Du bleibst am Ball – Du willst es genau wissen 2. Durchhaltevermögen, du bist wirklich interessiert. Du suchst nach den tatsächlichen, subjektiven Begebenheiten 3. Du bist ganz genau, gibst dich nicht mit Oberflächlichem zufrieden, gehst den Dingen auf den Grund 4. Du findest eine Lösung, möchtest es genau wissen, bist interessiert
Sehr zögerlich bei der Entscheidungsfindung	<ol style="list-style-type: none"> 1. gewissenhaft, sorgfältig, abwägend 2. geht den Dingen auf den Grund, flott, 3. überlegt, gründlich, strebsam
Immer soll alles ausgeglichen sein	<ol style="list-style-type: none"> 1. Du hast alle dabei im Blick, du nimmst jeden wahr, du willst Gerechtigkeit 2. Dir gefällt ein harmonisches Beisammensein, Gleichgewicht, Harmonie 3. Du liebst den Frieden 4. Du suchst die Balance, alles soll in der Waage sein

Ich bin zu spontan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Du bist entscheidungsfreudig, kreativ 2. Du hast eine schnelle Auffassungsgabe 3. Du bist offen, extrovertiert und zielstrebig
Ich muss immer perfekt sein Ich darf nichts falsch machen Ich muss immer die Übersicht haben	<ol style="list-style-type: none"> 1. Du bist genau, zuverlässig und zielstrebig 2. Du bist fleißig und gewissenhaft 3. Du bist sehr umsichtig 4. Du bist in der Lage, das Chaos zu beherrschen
Ich bin zu ungeduldig	<ol style="list-style-type: none"> 1. Du bist engagiert und leistungsorientiert 2. Du bist agil und wach 3. Du bist aufgeweckt 4. schnelle Auffassungsgabe
Ich bin zu zurückhaltend und unentschlossen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Du lässt dir Zeit und überlegst genau, bevor du etwas sagst/tust 2. Du bist respektvoll und wartest ab, bis du es für sinnvoll hältst einzugreifen 3. Du achtest auf andere/ Du siehst viele Möglichkeiten 5. Du nimmst Rücksicht und handelst erst, wenn du alle Aspekte geprüft hast

Umdeutungen finden also auf der Stufe der Meta-Wirklichkeit statt, wo Veränderungen selbst dann möglich sind, wenn die konkreten Gegebenheiten einer Sachlage unveränderlich bleiben.