

## Weiterführende Internet-Informationen zum Buch:



### Kapitel 9.1 Reframing

Liebe Leserin, lieber Leser,

nachfolgend möchten wir Ihnen eine Übung vorstellen, die dem NLP (Neuro Linguistischen Programmieren) entstammt, einer in den 70-er Jahren entwickelten Therapiemethode aus den USA. Die Übung heißt „**6-Step-Reframing**“ und dient dazu, Verhalten, das man an sich als störend empfindet in **6 Schritten** zu reflektieren, und stufenweise durch anderes Verhalten zu ersetzen.

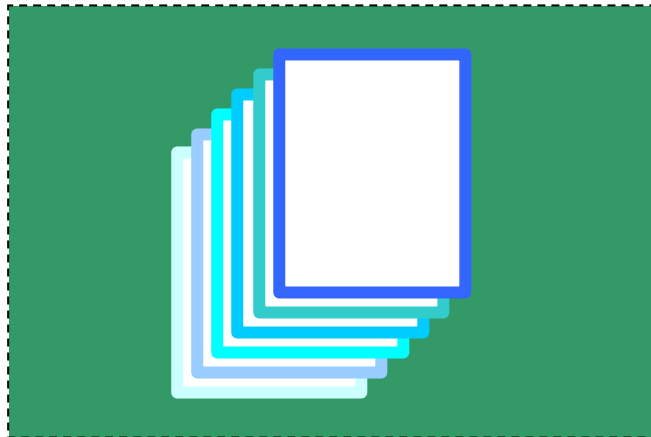
Ich stelle Ihnen das Verfahren an dieser Stelle primär mit der Absicht vor, eine „richtige psychologische Übung“, wie Sie im Training und im Coaching eingesetzt wird, näher kennen zu lernen.

Sofern Sie diese Übung selbst mit sich „erproben“ wollen, sollten Sie neben einem ehrlichen Interesse an der Methode, Zeit, Ruhe sowie einen „achtsamen“ Umgang mit sich selbst mitbringen.

Sollten Sie die Übung als Trainer selbst im Seminar anleiten wollen, beachten Sie bitte meine entsprechenden Hinweise!

Viel Spaß beim „stepen“!

## Übung: 6-Step-Reframing



### Hintergrund und Zielsetzung:

Im NLP wird mit dem Six Step Reframing gearbeitet, um unerwünschtes Verhalten durch bessere Alternativen auszutauschen. Vielleicht gibt es einen Teil in uns, der uns veranlasst, sich so zu verhalten, wie wir es nicht mögen. Ziel ist, dieses störende Verhalten durch besser geeignete Verhaltensweisen zu ersetzen.

### Anmerkung zur Durchführung:

Diese Übung setzt NLP-Erfahrung voraus. Sie baut auf Techniken auf, die der Durchführende bereits beherrschen sollte (z.B. das Arbeiten mit Gefühlszuständen, sich in einen kreativen Zustand zu versetzen).

Im Seminar angewendet, kann sie auf Ablehnung und Irritation stoßen. Deshalb sollte der ANmoderierende bzw. Durchführende selbst gut mit dem Vorgehen vertraut sein. Er sollte sich zudem versichern, dass die Teilnehmer an NLP interessiert sind und eine Übung zur Veränderungsarbeit kennenlernen möchten. Hilfreich ist es, vorher über die Funktionsweise des Gehirns zu informieren (Wie können wir mit mentalen Bildern, Tönen, Gefühlen kreative Denkprozesse unterstützen).

Die größte Wirksamkeit hat das Six Step Reframing in der Therapie, der Beratung und dem externen Coaching. In einer Situation also, in der der Klient zu tiefergehenden Verfahren seine Zustimmung gegeben hat.

Sofern Sie diese Übung selbst mit sich „erproben“ wollen, sollten Sie neben einem ehrlichen Interesse an der Methode, Zeit, Ruhe und einen achtsamen Umgang mit sich selbst mitbringen.

Sollten Sie als Trainer oder Moderator beabsichtigen, diese Übung mit einer Gruppe durchzuführen, sollten Sie unbedingt (!) über entsprechende Erfahrungen und eine Ausbildung verfügen.

## Das 6-Schritte Programm im Detail:

### Schritt 1: Bestimmen Sie das Verhalten, das verändert werden soll.

„Ich möchte mit X aufhören, aber ich kann nicht.“ „Ich möchte gern ... tun, aber irgend etwas hindert mich.“

Wenn Sie das Verhalten identifiziert haben, nehmen Sie sich kurz Zeit, diesen Teil von Ihnen wert zu schätzen. Es geht nicht darum, einen Teil von Ihnen zu verurteilen – schließlich hatten Sie gute Gründe, sich so zu verhalten (positive Absicht). Würdigen Sie die gut Absicht, die hinter diesem Muster steckt.

### Schritt 2: Bauen Sie Kontakt zu dem Persönlichkeitsanteil auf, der für das Verhalten verantwortlich ist.

Fragen Sie sich: *Ist der Teil, der für X verantwortlich ist, bereit mit mir zu kommunizieren*

Achten Sie auf Ihre inneren Reaktionen. Halten Sie Ihre Sinne offen für innere Bilder, Töne und Gefühle. Das Ziel ist es, ein eindeutiges Signal zu identifizieren. Oft ist es ein schwaches Körpergefühl. Wichtig ist: Das Signal darf nicht Ihrer willentlichen Steuerung unterliegen.

Ihnen erscheint diese Aufgabe merkwürdig? Innere Stimmen agieren unwillkürlich. Wenn zwei Persönlichkeitsanteile miteinander im Konflikt stehen, gibt es immer Anzeichen (ein flaves Gefühl im Magen, ein roter Kopf, o.ä.), die bemerkbar sind. Sie sind z.B. einer Bitte nachgekommen, obwohl Sie gleichzeitig Widerstand spürten. Wie hat sich dieser Widerstand bemerkbar gemacht? Was ist mit Ihrer Stimmung passiert? Wie willentlich war dieser Stimmungswandel? Kennen Sie dieses Gefühl in der Magengrube, wenn Sie gerade zusagen, obwohl Ihnen eher nach „nein“ ist? Innere Interessenkonflikte sind von Signalen begleitet, die allerdings sehr schwach sein können. Finden Sie Ihr **Ja-aber-Signal** heraus und lernen Sie es zu verstehen.

Arbeiten Sie mit diesem Signal und bitten Sie Ihren Persönlichkeitsanteil, das Signal stärker werden zu lassen für ein „ja“ und schwächer für ein „nein“. Bitten Sie um beide Signale nacheinander, so daß sie klar sind.

### Schritt 3: Trennen Sie die positive Absicht vom Verhalten.

Machen Sie sich klar, das das unerwünschte Verhalten nur **eine** Möglichkeit ist, etwas Positives zu erreichen. Fragen Sie sich: *Bist Du bereit, mir Deine positive Absicht mitzuteilen.*

Spüren Sie ein **Ja-Signal**, werden Sie die Absicht erkennen.

Spüren Sie ein **Nein-Signal**, verhandeln Sie mit Ihrem inneren Anteil. Bitten Sie Ihren Anteil, sich selbst klar über seine Intention zu sein und nehmen Sie seine positive Absicht als gegeben an. Konzentrieren Sie sich nach innen und fragen Sie jetzt: *„Bist Du bereit, eine neue Verhaltensweise auszuprobieren, die Deine positive Absicht möglicherweise genauso gut oder besser erfüllen kann?“*



#### Schritt 4: Erinnern Sie sich an Zeiten, in denen Sie kreativ waren.

Erinnern Sie sich an ihren Zustand damals: Was sehen Sie, wenn Sie sich an Ihre kreativen Zeiten erinnern? Was fühlen Sie? Was können Sie hören? Finden Sie Zugang zu Ihrem **kreativen Ich**.

Bitten Sie den Anteil (der für X zuständig ist) seine positive Absicht dem kreativen Ich mitzuteilen. Ihr kreatives Ich soll neue Verhaltensweisen finden.

Vielleicht werden Sie die Verhaltensweisen bewußt wahrnehmen, vielleicht auch nicht. Bitten Sie den Anteil, nur diejenigen auszuwählen, die ihm gut erscheinen. Er soll mit einem „Ja“ seine Zustimmung signalisieren. **Suchen Sie drei neue Verhaltensweisen.**

#### Schritt 5: Führen Sie den „Öko-Check“ durch

Unter „Öko-Check“ versteht man den Abgleich mit den Anforderungen und Begebenheiten der realen Umwelt, also der Umgebung bzw. anderen Strebungen und Anteilen der Person. In diesem Fall: Beziehen Sie weitere Persönlichkeitsanteile mit ein.

Fragen Sie: *Hat jemand Einwände gegen die drei neuen Verhaltensweisen?*

Hören Sie in sich hinein bzw. warten Sie auf ein (neues) Signal. Bitten Sie um eine Verstärkung, wenn es ein Ja bedeutet und um eine Abschwächung wenn keine Einwände spürbar sind.

#### Schritt 6: Machen Sie ein Future Pacing

Future Pacing ist ein mentales Durchspielen des neuen Verhaltens in einer zukünftigen Situation. Vergegenwärtigen und konkretisieren Sie Ihr neues Verhalten (was können Sie sehen, hören oder fühlen?). Vereinbaren Sie möglicherweise einen bestimmten Zeitrahmen, in dem Sie das neue Verhalten erproben werden. Erscheint Ihnen und Ihrem Anteil dieses Verhalten als hilfreich, werden Sie das Verhalten behalten; falls nicht, bleibt diesem Teil von Ihnen sein altes Verhalten als Reserve erhalten.

**Abschließende Reflexion:** Nehmen Sie sich Zeit und beantworten Sie in Ruhe für sich folgende Fragen:

*Wie ist es mir mit dieser Übung ergangen?*

*Wie hilfreich erscheint mir diese Technik?*

*Welche Bedenken möchte ich äußern?*

