

Reframing im Alltag

Zwei Möglichkeiten, Situationen neu einzuordnen

Zürich /2025

Einordnung

Reframing beschreibt eine Art, mit Situationen umzugehen, wenn innerlich Druck entsteht oder sich etwas immer wieder im Kreis dreht. Es geht dabei nicht darum, etwas zu erklären oder zu lösen, sondern den Zusammenhang zu verändern, in dem eine Situation verstanden wird. Im Alltag zeigen sich dabei zwei Zugänge, die sich gut ergänzen.

Reframing bei innerem Druck und Selbstkritik

Manchmal läuft etwas schief. Der Druck steigt, Gedanken beginnen zu kreisen, und der innere Umgang mit der Situation wird enger. Typisch sind Gedanken wie:

- „Jetzt habe ich es wieder vermasselt.“
- „Ich darf mich nicht melden.“
- „Ich muss das sofort erledigen.“

Oft entsteht das Leiden weniger durch das, was passiert ist, sondern durch die innere Bewertung der Situation.

Was sich hier verändert

Im Gespräch wird der Blick sortiert. Es wird klarer, was tatsächlich geschehen ist und was innerlich daraus gemacht wurde. Wenn sich dieser innere Rahmen weitet, nimmt der Druck meist spürbar ab.

Es wird wieder möglich,

- ruhig zu reagieren,
- sich zu melden,
- einen nächsten Schritt zu gehen – ohne sich innerlich weiter zu verengen.

Diese Arbeitsweise ist inspiriert von Ansätzen aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und alltagsnah umgesetzt.

Dieses Angebot ist keine Therapie und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Es richtet sich an psychisch gesunde Menschen und dient der Klärung, Orientierung und persönlichen Weiterentwicklung.

Reframing von Verhaltensmustern

Manchmal geht es weniger um eine einzelne Situation und mehr um Reaktionen, die sich wiederholen.

Zum Beispiel:

- laut werden
- ausweichen
- sich zurückziehen
- alles sofort erledigen wollen

Diese Reaktionen hatten oft einmal einen Sinn und haben geholfen.

Was sich hier verändert

Der Zusammenhang, in dem dieses Verhalten entstanden ist, wird erweitert.

Dadurch entsteht ein größerer Handlungsspielraum.

Das bisherige Verhalten bleibt möglich. Gleichzeitig wird der Handlungsspielraum größer. Man muss nicht sofort reagieren und kann bewusster entscheiden, was jetzt passt.

Worum es im Kern geht

Reframing lädt dazu ein, Situationen in einem weiteren Zusammenhang zu betrachten.

Es würdigt bisherige Reaktionen und macht sichtbar, was zusätzlich möglich ist.

Aus dieser Erweiterung entsteht Wahlfreiheit. Und aus Wahlfreiheit wird Handlungsfähigkeit.

Simon Schwarz
abteil3-coaching-ch@notifications.hostinger.com

