

Re-Framing von Lebenserfahrungen

Weisheit bedeutet zu wissen, was man ändern kann und zu akzeptieren, was nicht.

Hier etwas Hilfestellung was den Teil mit der Akzeptanz angeht...!

Das Urteil, ob etwas gut oder schlecht ist, passiert ausschließlich im Intellekt. Diese maximal 10 Prozent Deines Gehirns möchten immer alles unter Kontrolle haben und geben daher ein ständiges Sperrfeuer an Wertungen über Ereignisse, Gegebenheiten und Leute ab. Das hält Dich automatisch davon ab, im JETZT zu sein und die natürliche Leichtigkeit und Freude zu erfahren, die diesen bewusst erlebten Momenten des JETZT innewohnen.

“Re-Framing” ist wie das Umdrehen einer Münze und Anschauen der anderen Seite – gleiche Münze, anderes Bild.

Eine einfache Frage ist ein hervorragender Weg, negatives Kopfgeplapper und Wertungen zu stoppen und Probleme in interessante Herausforderungen zu verwandeln.

Zum Beispiel: “Was kann ich aus dieser Situation lernen, was mir in meinem Leben helfen wird?”

Wörtlich genommen setzt Du ein Ereignis oder Gegebenheiten in einen anderen Rahmen, ohne es bzw. sie zu variieren – nur Deine Reaktion auf das Geschehen verändert sich. Dies ermöglicht Dir, das Erlebte aus einer anderen Perspektive zu sehen und das Beste aus scheinbar schwierigen Situationen zu machen.

Hier sind einige Beispiele für “Re-Frames”:

Situation	Mögliche “Re-Frames”
Du brichst Dir das Bein.	Eine Chance etwas zu lernen, was Du schon immer lernen wolltest.
Dein Partner verlässt Dich.	Was kannst Du durch diese Trennung über Dich selbst lernen?
Du verlierst Deinen Job.	Eine Chance, das Risiko auf Dich zu nehmen und Deiner Berufung zu folgen.

Ich habe Re-Framing vor über 20 Jahren angefangen und nach einer Weile ist es zur Gewohnheit geworden, die “Eine-Million-Euro“-Frage zu stellen und die positiven Aspekte aller Umstände zu sehen. Das macht das Leben viel erfreulicher, das kann ich Dir versichern.

Wir sehen uns auf der anderen Seite der Münze!

Sabana Crowcroft
KAGAMI Golf & Leadership Academies