

Arbeitsblatt: Reframing – Perspektivwechsel im Alltag

Was ist Reframing?

Reframing bedeutet, einer Situation, einem Gedanken oder Gefühl bewusst einen neuen, hilfreichen Rahmen zu geben. So kannst du Herausforderungen als Chancen sehen und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. 🧐 Situation erkennen

Was beschäftigt dich gerade?

Beschreibe kurz die Situation, die dich belastet oder stresst:

2. 💬 Gefühle benennen

Wie fühlst du dich dabei?

(z.B. enttäuscht, wütend, traurig, gestresst)

3. ❓ Bewertung hinterfragen

Welche Gedanken oder Bewertungen hast du dazu?

4. 🔄 Neue Perspektive suchen

Gibt es eine andere Sichtweise?

- Was könnte das Positive an der Situation sein?
- Was kannst du daraus lernen?
- Wie würde jemand, den du bewunderst, darauf schauen?

Notiere deine neue Sichtweise:

5. ✨ Neuen Rahmen formulieren

Formuliere einen neuen, hilfreichen Gedanken:

(z.B. „Ich habe versagt“ → „Ich habe etwas ausprobiert und daraus gelernt.“)

6. 🌱 Wirkung prüfen

Wie fühlst du dich mit der neuen Sichtweise?

💡 Tipp

Wende Reframing immer wieder im Alltag an. Schreibe dir deine alten und neuen Gedanken auf – so kannst du deine Entwicklung beobachten und dich selbst stärken.

Dieses Arbeitsblatt darf für den privaten Gebrauch frei genutzt und weitergegeben werden!