

FORMAT - SIX-STEP-REFRAMING

1. ALLTAGSTRANSFER

Das Six-Step-Reframing-Format kann uns von negativen und einschränkenden Verhaltensmustern befreien und neue, positive Reaktionsmuster ermöglichen. Dadurch wird unser Leben leichter, und wir verstehen unser Verhalten besser.

2. REFERENZERFAH- RUNG

Bei einer Coachingsitzung berichtete der Coachi, dass er ständig an den Fingernägeln kauen muss. Wir fanden die positive Absicht, der Situation über Bewegung zu entinnen. Er fand 3 mögliche alternative Bewegungsformen. Je nach Situation kann er sie jetzt anwenden und seine Fingernägel sind gesund ;-)

3. METAPHER / ANEKDOTE

Ich habe auf meiner Terrasse ein liebenswertes Eichhörnchen. Leider begann dieser kleine Nager eines Tages, meine Stoffdekurationsgegenstände zu zerstören, besonders ärgerlich war es, als er einen sehr teuren asiatischen Sonnenschirm beschädigte. Dieses Verhalten empfand ich als äußerst lästig. Nach einem Urlaub entdeckte ich, dass das Eichhörnchen ein Nest auf meinem Terrassenschrank gebaut und fünf Junge zur Welt gebracht hatte. Im Nest fand ich dann einige Fetzen meiner teuren Dekoration. Plötzlich fiel es mir leicht, das lästige Verhalten – die Zerstörung, von der positiven Absicht - ein Nest für die Jungen zu bauen, zu trennen.

Das Eichhörnchen kann sein für mich negatives Verhalten nicht ändern, aber wir haben mit dem Six-Step-Format die Chance, die positive Absicht hinter unserem Verhalten zu erkennen und neue Verhaltensweisen zu wählen.

4. BEISPIEL

Ich kenne eine junge Studentin mit Geldmangel, die trotz genügend Zeit keinen Nebenjob suchen kann. Sie findet bei jedem Jobangebot einen Haken, zudem verspürt sie Schweißausbrüche und Übelkeit, wenn sie sich irgendwo vorstellen soll. Hinter der Prokrastination und dem einschränkenden Verhalten könnte zum Beispiel die positive Absicht stehen, sich nicht einer möglichen Absage zu stellen oder den entspannten Lebensstil zu bewahren. Das Six-Step-Reframing könnte dies aufdecken und ihr helfen, ein neues, positives Verhalten zu entwickeln.

5. DEFINITION

Six-Step-Reframing ist ein sechsstufiges Format aus dem NLP. Der Coach unterstützt den Klienten dabei, ein unerwünschtes oder einschränkendes Verhaltensmuster von der dahinterliegenden positiven Absicht zu trennen. Verhalten und Absicht werden differenziert, und es werden neue, positive Verhaltens- und Reaktionsweisen gefunden und gefestigt, die die positive Absicht erfüllen.

6. ANWENDUNGS- UND AUSSCHLUSS- KRITERIEN

Wenn wir in bestimmten Situationen immer wieder dasselbe einschränkende Verhalten zeigen, kann das Six-Step-Reframing neue Handlungsimpulse geben. Das Format ist besonders geeignet, wenn wir in ähnlichen Situationen stets auf die gleiche Weise reagieren. Es kann auch tiefsitzende Auslöser aufzeigen, in diesem Fall könnte ein anderes NLP-Format ergänzend angewandt werden. Bei negativen Verhaltensweisen, die aus einer psychischen Krankheit resultieren, ist das Format nicht empfehlenswert.

7. HISTORISCHES

Das Six-Step-Reframing wurde in den 1970er Jahren von den NLP-Gründern Richard Bandler und John Grinder entwickelt, die sich intensiv mit der Arbeit von Milton H. Erickson und Virginia Satir auseinandergesetzt haben. Aus dem NLP entstanden verschiedene Grundannahmen, die als Leitfaden dienen. Eine dieser Grundannahmen lautet: "Jedes Verhalten hat eine positive Absicht." Im Six-Step-Reframing findet diese Grundannahme Bedeutung, indem sie unser Verhalten erklärt und alternative Verhaltensweisen entwickelt werden, die diese Absicht in einer konstruktiveren Weise erfüllen.

8. DIAGRAMM - FORMATSCHRITTE



1. Identifikation des unerwünschten und einschränkenden Verhaltens:
Das Verhaltens- oder Reaktionsmuster, das verändert werden soll, klar herausarbeiten.



2. Trennen der positiven Absicht vom Verhalten:
Jedes Verhalten hat eine positive Absicht, selbst wenn das Verhalten negativ erscheint.



3. Separator: Eine Technik, um den mentalen Zustand des Klienten zu trennen und neu zu orientieren.



4. Kreativität und Ideen wecken und Alternativen finden: Der kreative Teil entwickelt ca. drei bessere Verhaltensmöglichkeiten, um der positiven Absicht gerecht zu werden.



5. Ökocheck:
Sicherstellen, dass alle inneren Anteile des Klienten mit den vorgeschlagenen Alternativen einverstanden sind. Gegebenenfalls noch einmal durch die Schritte gehen.



6. Future Pace:
72-Stunden-Regel anwenden. Wann, wo und wie setzt der Klient die neuen Verhaltensmöglichkeiten um?