

Reframing - Herausforderungen proaktiv begegnen.

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Reframing ist eine Technik, die verwendet wird, um die eigene Perspektive auf eine Situation, ein Problem oder eine Erfahrung zu ändern, indem man sie durch eine andere Linse betrachtet.

Rückschläge als Chancen sehen

Sehen Sie Rückschläge oder Misserfolge nicht als Katastrophe, sondern als Chance zu lernen und zu wachsen. Allein dieser Perspektivwechsel kann Ihnen helfen, Herausforderungen mit einer positiveren und proaktiveren Einstellung zu begegnen und so Ihre Widerstandsfähigkeit und Ausdauer zu stärken.

Fragen Sie sich: "Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen?" oder "Wie kann diese Situation zu neuen Möglichkeiten oder persönlichem Wachstum führen?".



▼ Wenn man den Rahmen ändert, verändert sich die Bildwirkung. Reframing ist eine Methode, sich Problemen aktiv zuzuwenden, um wieder handlungsfähig zu werden.

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Betrachten Sie Kritik als Feedback

Betrachten Sie Kritik nicht als persönlichen Angriff, sondern als wertvolles Feedback, das Ihnen helfen kann, sich zu verbessern und neue Fähigkeiten zu entwickeln.

Fragen Sie sich: "Was kann ich aus diesem Feedback lernen, um meine Leistung oder mein Verständnis zu verbessern?"

Probleme werden Herausforderungen

Betrachten Sie Probleme nicht als unüberwindbare Hindernisse, sondern als Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Dieser Perspektivenwechsel kann Ihnen helfen, schwierige Situationen mit einer optimistischeren und lösungsorientierten Einstellung anzugehen.

Fragen Sie sich: "Wie kann ich diese Herausforderung kreativ und

effektiv angehen?" oder "Welche Ressourcen oder Strategien kann ich einsetzen, um dieses Hindernis zu überwinden?".

Negative Selbstgespräche verändern

Anstatt sich in negative Selbstgespräche zu verstricken, sollten Sie Ihren inneren Dialog so umgestalten, dass er unterstützend und mitfühlend ist. Unser innerer Kritiker kann manchmal unerbittlich sein. Wenn Sie solche negativen Selbstgespräche bemerken, hinterfragen Sie diese Gedanken.

Fragen Sie sich: "Ist diese Überzeugung richtig oder hilfreich?" oder "Was würde ich einem Freund sagen, der sich in der gleichen Situation befindet?".

Zeitdruck in Motivation umwandeln

Anstatt sich von Zeitdruck überwältigt zu fühlen, sollten Sie ihn als eine Quelle der Motivation sehen, die Ihnen helfen kann, sich zu konzentrieren und effizienter zu arbeiten. Knappe Fristen können dazu anregen, Aufgaben zu

priorisieren, Ablenkungen auszuschalten und sich auf seine Ziele zu konzentrieren.

Wenn Sie Reframing-Techniken üben, können Sie Ihre Perspektive ändern und eine positivere und widerstandsfähigere Denkweise entwickeln, die es Ihnen ermöglicht, Herausforderungen effektiver zu bewältigen und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. ◀

REFRAMING IST EINE LEBENSKOMPETENZ, DIE IHNEN DAS LEBEN ERLEICHTERN WIRD, SIE BLEIBEN HANDLUNGSFÄHIG UND KÖNNEN SICH AUS NEGATIVSPIRALEN BEFREIEN. MEHR DAZU IN MEINEM WORKSHOP.

Weitere Workshops und Vorträge unter: www.atrost.de

