

REFRAMING – Neue Lösungen

Kreative Wege, um neue Lösungen
zu finden und zu diskutieren

my Employee
PERSONALBERATUNG

SELBSTCOACHING - Reframing

Das „Neue Ansätze finden“ (Reframing) ist ein Vorgehen in vier bzw. fünf Schritten:

1. Beschreiben Sie, was Ihre aktuelle Position ist. Dies ist Ihre Grundüberzeugung.
2. analysieren Sie diese Grundüberzeugung: was Sie über die Begründungen denken? Notieren sie sich 7 Unterstützungsargumente, und wählen Sie die vier wichtigsten.
3. zwingen Sie sich, das Gegenteil dieser unterstützenden Überzeugungen zu konstruieren, indem Sie Antonyme (das genaue Gegenteil) und grammatische Gegensätze zu finden. Dies ist das künstliche Element in der Technik, die Möglichkeit, Ihr Denken durch zu schütteln. Formulieren Sie Variationen zu diesen Gegensätzen, bis Sie extreme Formulierungen zu finden. Erst wenn diese Extreme sich dann albern und lächerlich anhören, können Sie sicher sein, dass Sie sich außerhalb des Gedankenkonstruktes befinden, das Sie bis dahin bewegt hat.
4. Betrachten Sie Ihre so formulierten entgegengesetzten Überzeugungen. Setzen Sie zunächst Ihren Unglauben außer Kraft, indem Sie sich fragen, was wohl wäre, wenn all das doch wahr ist. Was müsste jemand sehen oder glauben, welche drei bis vier Grundüberzeugungen würden dazu führen, dass dies doch richtig erscheint?
5. Sie können nun mit den Sichtweisen spielen, sie im Gespräch mit anderen immer wieder etwas variieren, um den kreativen Prozess in Gang zu bringen.

„Neue Ansätze finden“ ist eines der Lieblings-Tools in der Toolbox kreativer Köpfe. Es fühlt sich körperlich befreiend an. Sie lernen so sich in die Lage von Menschen zu versetzen, die anders denken. Dies gilt insbesondere für Menschen, die in einem bestimmten Bereich oder Industrie erfolgreich neu einarbeiten werden, obwohl sie völlig andere Basis Annahmen verinnerlicht zu haben. Es erweitert die eigenen Perspektiven, Sichtweisen und den Lösungsraum. Es werden auf einmal viele neue Optionen erkennbar, bei denen es sich lohnt nachzusehen, ob sie nicht doch eine Alternative zum bisherigen Gedankengut wären.

Dies ist Teil unseres Basis-Programms für CREATIVE LEADERSHIP. Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme.