

Reframing im systemischen Coaching: Eine Untersuchung der Methode und ihrer Vor- und Nachteile

Abschlussarbeit von Felix Twick

zur systemischen Coaching Ausbildung (2024)

Inhalt

Einleitung	1
Einführung in das Thema: Was ist systemisches Coaching?	1
Ziel der Arbeit: Untersuchung der Methode des Reframings und Gegenüberstellung der Vor- und Nachteile	1
Relevanz des Themas: Bedeutung von Reframing im Coaching-Kontext.....	2
Hauptteil	2
Kapitel 1: Grundlagen des systemischen Coachings.....	2
Definition und Prinzipien: Was ist systemisches Coaching?	2
Ziele und Anwendungsbereiche: Wo und wie wird systemisches Coaching eingesetzt? .	3
Kapitel 2: Die Methode des Reframings.....	4
Definition und Ursprung: Was ist Reframing?	4
Arten des Reframings: Kontextreframing und Bedeutungsreframing.....	4
Anwendungsbeispiele: Praktische Beispiele aus dem Coaching-Alltag.	5
Kapitel 3: Vorteile des Reframings im Coaching	6
Förderung des Perspektivwechsels: Wie Reframing neue Sichtweisen ermöglicht.	6
Verbesserung der Problemlösungsfähigkeiten: Wie Reframing zu kreativen Lösungen beiträgt.....	7
Emotionale Entlastung: Wie Reframing die emotionale Befindlichkeit verbessert.	8
Kapitel 4: Nachteile und Herausforderungen des Reframings	8
Missverständnisse und Fehlanwendungen: Risiken bei unsachgemäßer Anwendung.....	8
Grenzen der Methode: Situationen, in denen Reframing nicht effektiv ist.....	9
Abhängigkeit vom Coach: Bedeutung der Kompetenz des Coaches für den Erfolg des Reframings.	10
Kapitel 5: Vergleich und Gegenüberstellung.....	10
Zusammenfassung der Vorteile: Überblick über die positiven Aspekte.....	10
Zusammenfassung der Nachteile: Überblick über die negativen Aspekte.....	11
Kritische Reflexion: Abwägung der Vor- und Nachteile und Schlussfolgerungen.	12
Schluss / Fazit.....	12
Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse.	12
Ausblick: Potenzial für zukünftige Forschung und Anwendung im Coaching.	13
Literatur	I
Abbildungsverzeichnis	II
Quellenangaben.....	III

Einleitung

Einführung in das Thema: Was ist systemisches Coaching?

Systemisches Coaching ist eine Beratungsform, die darauf abzielt, Menschen bei der Bewältigung von Herausforderungen und der Erreichung ihrer Ziele zu unterstützen¹. Es basiert auf der Systemtheorie und betrachtet den Menschen als Teil eines größeren Systems, wie z.B. eines Teams, einer Organisation oder einer Familie².

Einige zentrale Aspekte des systemischen Coachings sind:

1. Ganzheitlicher Ansatz: Es wird nicht nur das individuelle Verhalten betrachtet, sondern auch die Wechselwirkungen innerhalb des gesamten Systems.
2. Lösungsorientierung: Der Fokus liegt auf der Entwicklung von Lösungen und der Nutzung vorhandener Ressourcen.
3. Kontextbezogenheit: Die spezifischen Umstände und Beziehungen, in denen sich die Person befindet, werden berücksichtigt.
4. Perspektivenwechsel: Es wird versucht, neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen³.

Systemisches Coaching wird häufig im beruflichen Kontext eingesetzt, kann aber auch in persönlichen Lebensbereichen hilfreich sein⁴.

Ziel der Arbeit: Untersuchung der Methode des Reframings und Gegenüberstellung der Vor- und Nachteile.

Das Ziel dieser Arbeit besteht darin, die Methode des Reframings umfassend zu untersuchen und eine fundierte Gegenüberstellung der damit verbundenen Vor- und Nachteile zu bieten. Reframing ist eine Technik aus der Psychologie und dem Coaching, die darauf abzielt, durch eine veränderte Perspektive auf Herausforderungen und Probleme neue Lösungsansätze und Bedeutungen zu finden. Diese Arbeit wird die theoretischen Grundlagen und Ursprünge des Reframings beleuchten und verschiedene Arten des Reframings, wie Kontext- und Bedeutungsreframing, erläutern.

Ein zentraler Bestandteil der Arbeit ist die Analyse der praktischen Anwendungsbeispiele aus dem Coaching-Alltag, um die Wirksamkeit und Vielseitigkeit der Methode aufzuzeigen. Dabei wird untersucht, wie Reframing zur Förderung des Perspektivwechsels, zur Verbesserung der Problemlösungsfähigkeiten und zur emotionalen Entlastung beitragen kann. Diese positiven Aspekte werden den potenziellen Nachteilen und Herausforderungen gegenübergestellt, die bei der unsachgemäßen Anwendung der Methode auftreten können. Dazu gehören Risiken wie Missverständnisse, die Verharmlosung von Problemen und die Abhängigkeit vom Coach.

Durch die kritische Reflexion der Vor- und Nachteile sowie die Betrachtung der Grenzen der Methode wird ein ausgewogenes Bild von Reframing vermittelt. Abschließend wird ein Ausblick auf das Potenzial für zukünftige Forschung und Anwendung im Coaching gegeben, um die Relevanz und Weiterentwicklung dieser Technik zu unterstreichen. Die Arbeit zielt

¹ Vgl. Systemisches Coaching – Definition und Modelle - IFM Business, <https://ifm-business.de/aktuelles/business-news/systemisches-coaching-definition-und-modelle.html>, 15.11.2024

² Vgl. Was ist systemisches Coaching? Einfache Erklärung + Modelle, <https://supervision-iffm.com/was-ist-systemisches-coaching/>, 15.11.2024

³ Vgl. Systemisches Coaching - Ein vertiefender Blick auf den Hype, <https://dasperspektivenwerk.de/theorie/systemisches-coaching-erklart/>, 15.11.2024

⁴ Vgl. Systemisches Coaching – Definition und Modelle - IFM Business, <https://ifm-business.de/aktuelles/business-news/systemisches-coaching-definition-und-modelle.html>, 15.11.2024

darauf ab, einen umfassenden Überblick über die Methode des Reframings zu bieten und deren Nutzen sowie mögliche Risiken für den Coaching-Prozess kritisch zu hinterfragen.

Relevanz des Themas: Bedeutung von Reframing im Coaching-Kontext.

Reframing ist eine wichtige Technik im Coaching, insbesondere im systemischen Coaching. Es bedeutet, eine Situation, ein Problem oder eine Erfahrung aus einer neuen Perspektive zu betrachten, um dadurch neue Bedeutungen und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Dabei können vier zentrale Aspekte unterschieden werden⁵.

Die Veränderung der Wahrnehmung: Durch die Methode des Reframing wird die Art und Weise, wie eine Person eine Situation wahrnimmt, verändert. Dies kann helfen, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und eine positivere Sichtweise zu entwickeln.

Die Erweiterung des Handlungsspielraums: Reframing kann beim Klienten dazu führen, dass sich neue Perspektiven eröffnen wodurch auch neue Handlungsmöglichkeiten und Optionen entstehen, welche vorher nicht sichtbar waren.

Durch die Ressourcenaktivierung können vorhandene Ressourcen und Stärken besser genutzt werden, da eine Situation anders betrachtet werden kann.

Die Förderung von Kreativität wird gestärkt: Reframing ermutigt dazu, kreativ zu denken und unkonventionelle Lösungen zu finden.

Hauptteil

Kapitel 1: Grundlagen des systemischen Coachings

Definition und Prinzipien: Was ist systemisches Coaching?

Systematisches Coaching ist ein strukturierter und zielgerichteter Prozess, der darauf abzielt, individuelle Potenziale zu entfalten und nachhaltige Veränderungen zu bewirken.⁶ Es basiert auf einer Kombination von theoretischen Ansätzen und praktischen Methoden, um Klienten dabei zu unterstützen, persönliche und berufliche Ziele zu erreichen. Dabei wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der sowohl die individuellen Bedürfnisse als auch die systemischen Zusammenhänge berücksichtigt.

Das systemische Coaching wird dabei von Prinzipien getragen⁷:

1. **Zielorientierung:** Systematisches Coaching ist immer zielgerichtet. Zu Beginn des Coaching-Prozesses werden klare Ziele definiert, die als Leitfaden für die weiteren Sitzungen dienen. Diese Ziele sollten nach Möglichkeit spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden (SMART) sein.

2. **Ressourcenorientierung:** Im Fokus steht die Stärkung der Ressourcen und Kompetenzen des Klienten. Statt sich ausschließlich auf Probleme zu konzentrieren, werden vorhandene Stärken und Fähigkeiten aktiviert und weiterentwickelt.

⁵ Vgl. Was ist Reframing, <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-05-00-reframing.html>, 15.11.2024

⁶ Vgl. Systemisches Coaching: Entfalte Dein volles Potenzial für berufliches und persönliches Wachstum, <https://www.ios-schley.de/systemisches-coaching/>, 15.11.2024

⁷ Vgl. 7 Coaching Grundprinzipien, <https://www.bildungsspiegel.de/news/standpunkte/152-standpunkt-7-coaching-grundprinzipien>, 15.11.2024

3. Systemischer Ansatz: Systematisches Coaching berücksichtigt nicht nur die individuelle Perspektive des Klienten, sondern auch das Umfeld, in dem er sich bewegt. Dazu gehören berufliche, private und gesellschaftliche Systeme, die Einfluss auf das Verhalten und die Entscheidungen des Klienten haben.

4. Lösungsorientierung: Der Coaching-Prozess zielt darauf ab, praktikable und nachhaltige Lösungen zu erarbeiten. Der Coach unterstützt den Klienten dabei, eigene Lösungsansätze zu entwickeln und diese schrittweise umzusetzen.

5. Selbstverantwortung: Ein zentrales Prinzip ist die Förderung der Selbstverantwortung und Autonomie des Klienten. Der Coach fungiert als Begleiter und Impulsgeber, während der Klient aktiv an der Erarbeitung und Umsetzung der Lösungen beteiligt ist.

6. Reflexion und Feedback: Regelmäßige Reflexion und konstruktives Feedback sind essenziell, um den Fortschritt zu überprüfen und gegebenenfalls den Coaching-Prozess anzupassen. Dies fördert das Bewusstsein für eigene Muster und unterstützt die nachhaltige Veränderung.

7. Vertraulichkeit: Vertraulichkeit ist eine grundlegende Voraussetzung für ein vertrauensvolles Coaching-Verhältnis. Alle besprochenen Inhalte bleiben strikt zwischen Coach und Klient.

Ziele und Anwendungsbereiche: Wo und wie wird systemisches Coaching eingesetzt?

Systemisches Coaching wird in vielen verschiedenen Bereichen eingesetzt, sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext. Zu den wichtigsten Anwendungsbereichen zählen das berufliche Umfeld, das persönliche Leben sowie Gesundheit und Wohlbefinden⁸:

Im beruflichen Umfeld:	
Karriereentwicklung	Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Karrierezielen
Führungskräfte-Coaching	Entwicklung von Führungsfähigkeiten und Unterstützung bei der Bewältigung von Führungsherausforderungen
Konfliktlösung	Hilfe bei der Lösung von Konflikten innerhalb von Teams oder zwischen Mitarbeitern
Teambuilding	Förderung der Zusammenarbeit und des Teamgeists

Im persönlichen Leben	
Beziehungsprobleme	Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen in Partnerschaften oder Familien
Familienangelegenheiten	Hilfe bei der Lösung von familiären Konflikten und der Verbesserung der Familienkommunikation
Persönliche Herausforderungen	Unterstützung bei der Bewältigung von Lebenskrisen und der persönlichen Weiterentwicklung

⁸ Vgl. Lindemann, 2020, S.104 ff.

Gesundheit und Wohlbefinden	
Stressbewältigung	Techniken zur Reduzierung von Stress und zur Förderung des Wohlbefindens
Umgang mit Angst	Unterstützung bei der Bewältigung von Ängsten und anderen psychischen Herausforderungen

Systemisches Coaching zeichnet sich durch seine Flexibilität und Anpassungsfähigkeit aus, was es zu einer wertvollen Methode in vielen Lebensbereichen macht.

Kapitel 2: Die Methode des Reframings

Definition und Ursprung: Was ist Reframing?

Reframing ist eine Technik aus der Psychologie und der Kommunikationstheorie, die darauf abzielt, die Perspektive auf ein bestimmtes Problem oder eine Situation zu ändern, um neue Bedeutungen und Lösungen zu finden⁹. Der Begriff stammt aus dem Englischen und bedeutet wörtlich "Umrahmung" oder "Neu-Einrahmung". Beim Reframing wird eine Situation oder ein Gedanke in einen neuen Kontext gesetzt, der die Wahrnehmung und das Verständnis verändert. Dies kann sowohl in der Selbstreflexion als auch in der Kommunikation mit anderen genutzt werden.

Die Ursprünge des Reframings lassen sich auf die Arbeiten von Psychologen wie Paul Watzlawick und Richard Bandler zurückführen. Watzlawick, ein bedeutender Vertreter der systemischen Therapie, betonte die Bedeutung von Sprache und Kommunikation in der Konstruktion unserer Realität. Er argumentierte, dass Probleme oft nicht in den Situationen selbst liegen, sondern in der Art und Weise, wie wir sie interpretieren und damit umgehen¹⁰.

Richard Bandler, Mitbegründer des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), integrierte das Reframing als zentrales Element seiner Techniken zur Veränderung von Denk- und Verhaltensmustern¹¹. Im NLP wird Reframing verwendet, um negative oder limitierende Glaubenssätze zu transformieren und positive, konstruktive Sichtweisen zu fördern.

Ein praktisches Beispiel für Reframing ist die Umdeutung eines "Fehlers" als "Lernchance". Anstatt sich auf das Scheitern zu konzentrieren, wird der Fokus auf das Potenzial für Wachstum und Verbesserung gelegt. Dies kann dazu beitragen, Resilienz zu stärken und eine optimistischere Haltung zu fördern.

Reframing ist somit ein mächtiges Werkzeug, um die Wahrnehmung zu verändern und neue Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen. Es ermöglicht es uns, eingefahrene Denkmuster zu durchbrechen und kreative Lösungen zu entwickeln.

Arten des Reframings: Kontextreframing und Bedeutungsreframing.

Reframing ist eine Methode, die es ermöglicht, durch den Wechsel des Blickwinkels neue Bedeutungen und Handlungsmöglichkeiten zu erschließen. Zwei der häufigsten Arten des Reframings sind das Kontextreframing und das Bedeutungsreframing, die beide auf

⁹ Vgl. Reframing, <https://studyflix.de/biologie/reframing-7247>, 15.11.2024

¹⁰ Vgl. Watzlawick, Beavon, Jackson, 2017, S. 94ff

¹¹ Vgl. Bandler, 2011, S.15

unterschiedliche Weise dazu beitragen, Probleme und Herausforderungen neu zu bewerten und zu bewältigen.

Kontextreframing bezieht sich auf die Veränderung der Situation, in der ein bestimmtes Verhalten oder ein Ereignis stattfindet¹². Es geht darum, den Kontext zu verändern, um eine neue Perspektive zu gewinnen. Ein einfaches Beispiel hierfür ist, wenn ein Verhalten, das in einem bestimmten Kontext als problematisch empfunden wird, in einem anderen Kontext als nützlich oder sogar positiv betrachtet wird. Nehmen wir an, jemand ist besonders durchsetzungsfähig und wird in einem sozialen Umfeld als dominant empfunden. Im beruflichen Kontext könnte dieselbe Eigenschaft jedoch als Führungsstärke und Entscheidungsfreude gesehen werden. Durch die Veränderung des Kontexts kann dieselbe Verhaltensweise in einem neuen Licht erscheinen und wertgeschätzt werden.

Bedeutungsreframing hingegen fokussiert sich auf die Umdeutung der Bedeutung eines Ereignisses oder Verhaltens¹³. Hierbei wird das subjektive Erleben und die Interpretation verändert, ohne den eigentlichen Kontext zu wechseln. Dies kann durch eine Veränderung der inneren Einstellung oder des interpretativen Rahmens geschehen. Ein Beispiel für Bedeutungsreframing wäre, eine Niederlage nicht als persönliches Scheitern, sondern als wertvolle Lernerfahrung zu sehen. Durch diese neue Bedeutungszuschreibung kann das emotionale Erleben positiv beeinflusst werden und es können neue Lösungswege erkannt werden.

Beide Techniken, das Kontextreframing und das Bedeutungsreframing, sind kraftvolle Werkzeuge, um festgefahrene Denkmuster aufzubrechen und neue Perspektiven zu entwickeln. Sie ermöglichen es uns, Herausforderungen nicht als unüberwindbare Hindernisse, sondern als Chancen für Wachstum und Veränderung zu sehen. In der systemischen Therapie und im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) finden diese Techniken breite Anwendung, um den Klienten zu helfen, ihre Lebenssituation positiv zu gestalten und neue Handlungsspielräume zu entdecken.

Anwendungsbeispiele: Praktische Beispiele aus dem Coaching-Alltag.

Im Coaching-Alltag ist Reframing eine effektive Technik, um Klienten zu helfen, festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu durchbrechen und neue Perspektiven zu entwickeln. Hier sind einige praktische Beispiele, wie Reframing im Coaching angewendet werden kann:

1. Karriereentwicklung: Ein Klient fühlt sich in seiner aktuellen Position festgefahren und sieht keine Entwicklungsmöglichkeiten. Durch Bedeutungsreframing könnte der Coach helfen, die Situation anders zu betrachten, indem er die derzeitige Position als Gelegenheit für den Erwerb spezifischer Fähigkeiten und Kenntnisse darstellt, die in einer zukünftigen Rolle von großem Nutzen sein könnten. Statt die aktuelle Position als Sackgasse zu sehen, kann der Klient sie als Sprungbrett für die nächste Karrierestufe begreifen.

2. Konfliktbewältigung: In einer Teamsitzung berichtet ein Klient von anhaltenden Konflikten mit einem Kollegen. Durch Kontextreframing könnte der Coach vorschlagen, die Zusammenarbeit in einem anderen Rahmen zu betrachten, zum Beispiel durch gemeinsame Projekte oder Team-Building-Aktivitäten, um positive Interaktionen zu fördern und den Fokus von den Konflikten auf gemeinsame Ziele zu verlagern.

3. Stressmanagement: Ein Klient klagt über hohen Stress bei der Arbeit. Der Coach könnte durch Bedeutungsreframing dazu anregen, stressige Situationen als Herausforderungen zu

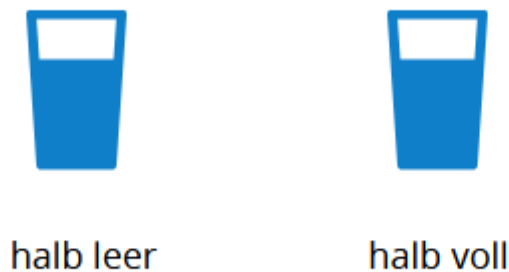
¹² Vgl. Kontextreframing, <https://nlp-institut.de/lexikon/kontextreframing/>, 15.11.2024

¹³ Vgl. Bedeutungsreframing, <https://nlp-institut.de/lexikon/bedeutungsreframing/>, 15.11.2024

sehen, die persönliches Wachstum und Stärke fördern. Anstatt Stress als ausschließlich negativ zu betrachten, lernt der Klient, ihn als Möglichkeit zur Entwicklung von Resilienz und Belastbarkeit zu nutzen.

4. Veränderungsprozesse: Ein Klient steht vor einer großen beruflichen Veränderung und empfindet Unsicherheit und Angst. Hier kann Kontextreframing helfen, indem der Coach die Veränderung als Abenteuer und Chance für persönliche und berufliche Entwicklung darstellt. Der Fokus liegt auf den Möglichkeiten und Potenzialen, die die Veränderung mit sich bringt, anstatt auf den Ängsten und Unsicherheiten.

Diese Beispiele zeigen, wie Reframing im Coaching dazu genutzt werden kann, neue Einsichten und Lösungsansätze zu entwickeln. Durch die Veränderung der Perspektive können Klienten ihre Herausforderungen in einem neuen Licht sehen und konstruktive Wege finden, damit umzugehen. Reframing eröffnet somit Raum für positive Veränderungen und persönliches Wachstum im Coaching-Prozess.



eigene Darstellung

Kapitel 3: Vorteile des Reframings im Coaching

Förderung des Perspektivwechsels: Wie Reframing neue Sichtweisen ermöglicht.

Reframing ist eine Technik, die es ermöglicht, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu durchbrechen und neue Perspektiven zu entwickeln. Einer der größten Vorteile des Reframings besteht in der Förderung des Perspektivwechsels¹⁴, wodurch Individuen Probleme und Herausforderungen aus einem neuen Blickwinkel betrachten und innovative Lösungen finden können.

Durch Reframing wird die Fähigkeit gestärkt, Situationen und Ereignisse in einem anderen Licht zu sehen. Dies ist besonders nützlich in stressigen oder herausfordernden Zeiten, da es eine Verschiebung von negativen zu positiven oder neutralen Interpretationen ermöglicht. Zum Beispiel kann ein beruflicher Rückschlag nicht als endgültiges Scheitern, sondern als Chance zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung gesehen werden. Diese neue Sichtweise kann das emotionale Erleben positiv beeinflussen und die Motivation steigern.

Ein weiterer Vorteil des Reframings ist die Erhöhung der kognitiven Flexibilität¹⁵. Anstatt starr an alten Überzeugungen festzuhalten, lernen Individuen, offen für alternative Sichtweisen zu sein. Dies verbessert die Problemlösungsfähigkeiten, da verschiedene Lösungsansätze in Betracht gezogen werden können. Ein Coach könnte beispielsweise einem Klienten helfen,

¹⁴ Vgl. Reframing im Coaching, <https://www.alh-akademie.de/blog/reframing>, 15.11.2024

¹⁵ Vgl. Was ist kognitive Flexibilität?, https://www.cognifit.com/de/wissenschaft/kognitive-faehigkeiten/mentale-anpassung?srltid=AfmBOopb40L33YbLJ9u5520_5qAxoZ7i0iAQyDf6yfq69deojx4Am_wm, 15.11.2024

eine schwierige berufliche Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten und dadurch neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Reframing trägt auch zur Stärkung der Resilienz bei. Indem man lernt, negative Erfahrungen positiv umzudeuten, wird die Fähigkeit gefördert, mit Rückschlägen umzugehen und sich schneller zu erholen. Diese Resilienz ist nicht nur im aktuellen Moment von Vorteil, sondern trägt auch langfristig zur Entwicklung einer positiven und offenen Haltung gegenüber Veränderungen bei.

Verbesserung der Problemlösungsfähigkeiten: Wie Reframing zu kreativen Lösungen beiträgt.

Reframing ist eine Technik, die nicht nur die Perspektive auf Probleme und Herausforderungen verändert, sondern auch die Fähigkeit zur kreativen Problemlösung erheblich verbessert¹⁶. Durch die gezielte Umdeutung und Neuinterpretation von Situationen und Gedanken öffnet Reframing den Geist für innovative Lösungsansätze, die zuvor möglicherweise übersehen wurden.

Ein zentraler Aspekt, wie Reframing die Problemlösungsfähigkeit verbessert, liegt in der Förderung der kognitiven Flexibilität. Anstatt starr an einer bestimmten Sichtweise festzuhalten, ermutigt Reframing dazu, alternative Perspektiven einzunehmen und verschiedene Aspekte eines Problems zu betrachten. Dies kann dazu führen, dass ursprüngliche Hindernisse in einem neuen Licht erscheinen und kreative Lösungswege erkennbar werden. Ein Beispiel könnte sein, eine scheinbare Schwäche in einen Vorteil umzuwandeln, indem man ihre positiven Aspekte in einem neuen Kontext betrachtet.

Darüber hinaus trägt Reframing zur Reduktion von emotionalem Stress bei, der oft die kreative Problemlösung blockiert. Indem negative Gedanken und Gefühle in eine positivere oder neutralere Richtung gelenkt werden, kann der Geist freier und offener für kreative Ideen und Ansätze werden. Ein entspannterer Geisteszustand fördert die Fähigkeit, außerhalb der gewohnten Denkmuster zu denken und innovative Lösungen zu entwickeln.

Ein weiteres Beispiel für die Anwendung von Reframing in der Problemlösung ist das Erkennen von Chancen in Herausforderungen. Anstatt eine schwierige Situation ausschließlich als belastend zu empfinden, kann Reframing helfen, die potenziellen Vorteile und Lernmöglichkeiten zu sehen. Diese positive Umdeutung kann nicht nur die Motivation steigern, sondern auch die Kreativität anregen, indem sie neue und unkonventionelle Lösungsansätze hervorbringt.

Reframing ermöglicht es auch, eingefahrene Denkmuster zu durchbrechen und bestehende Ressourcen auf neue Weise zu nutzen. Dies kann zu originellen Lösungen führen, die zuvor nicht in Betracht gezogen wurden. In einem Coaching-Kontext könnte ein Coach beispielsweise einem Klienten helfen, eine berufliche Krise als Gelegenheit zu sehen, neue Fähigkeiten zu erlernen und beruflich zu wachsen, anstatt sich auf die Schwierigkeiten zu konzentrieren.

¹⁶ Vgl. Warum sind kreative Problemlösungsfähigkeiten wichtig und wie kann ich sie kultivieren?, <https://blog.21done.de/warum-ist-kreative-probleml%C3%B6sung-wichtig-und-wie-kann-ich-sie-kultivieren>, 15.11.2024

Emotionale Entlastung: Wie Reframing die emotionale Befindlichkeit verbessert.

Reframing ist ein bewährtes Werkzeug, das in der Psychologie und im Coaching häufig eingesetzt wird, um die emotionale Befindlichkeit von Individuen zu verbessern¹⁷. Durch das gezielte Umdeuten von Ereignissen und Situationen können negative Emotionen reduziert und positive oder neutrale Gefühle gefördert werden.

Ein wesentlicher Aspekt von Reframing ist die Fähigkeit, negative Gedankenmuster zu durchbrechen. Wenn Menschen sich in schwierigen Situationen befinden, neigen sie oft dazu, diese negativ zu bewerten und dadurch Stress, Angst oder Frustration zu empfinden. Durch Reframing wird die Interpretation dieser Situationen verändert. Zum Beispiel kann eine berufliche Herausforderung nicht als bedrohlich, sondern als Chance zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung betrachtet werden. Diese Veränderung der Perspektive kann dazu beitragen, den emotionalen Druck zu verringern und ein Gefühl der Kontrolle und Selbstwirksamkeit zu stärken.

Ein weiterer Vorteil von Reframing ist die Förderung einer optimistischeren und resilienteren Haltung¹⁸. Indem Menschen lernen, Herausforderungen als Lernmöglichkeiten zu sehen, können sie ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und Rückschlägen erhöhen. Diese positive Umdeutung hilft dabei, negative Emotionen wie Verzweiflung oder Hoffnungslosigkeit zu reduzieren und stattdessen Gefühle von Zuversicht und Motivation zu fördern.

Reframing kann auch dabei helfen, zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern. Indem man die Perspektive auf Konflikte oder Missverständnisse verändert, kann man eine empathischere und verständnisvollere Haltung einnehmen¹⁹. Zum Beispiel kann ein Missverständnis im Gespräch nicht als bewusste Beleidigung, sondern als Kommunikationsproblem interpretiert werden. Diese neue Sichtweise ermöglicht es, gelassener zu reagieren und konstruktive Lösungen zu finden.

Insgesamt trägt Reframing dazu bei, die emotionale Befindlichkeit zu verbessern, indem es Menschen hilft, ihre Gedanken und Gefühle in einem neuen, positiveren Licht zu sehen. Durch die Veränderung der Wahrnehmung und Interpretation von Situationen können negative Emotionen gemindert und eine gesündere, optimistischere Einstellung gefördert werden.

Kapitel 4: Nachteile und Herausforderungen des Reframings

Missverständnisse und Fehlanwendungen: Risiken bei unsachgemäßer Anwendung.

Reframing kann eine wirkungsvolle Technik sein, um die Perspektive auf Probleme und Herausforderungen zu verändern. Allerdings birgt es auch Risiken, wenn es unsachgemäß angewendet wird²⁰. Ein zentrales Risiko besteht darin, dass Missverständnisse und Fehlanwendungen zu unerwünschten Ergebnissen oder sogar negativen Konsequenzen führen können.

Ein häufiges Missverständnis beim Reframing ist, dass es die Realität verfälschen oder Probleme verharmlosen könnte. Wenn beispielsweise eine ernsthafte berufliche Krise als triviales Problem umgedeutet wird, kann dies dazu führen, dass notwendige Maßnahmen zur Problemlösung vernachlässigt werden. Stattdessen sollte Reframing dazu genutzt werden, die

¹⁷ Vgl. Scientific 3 Mind Coaching, <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/scientific-3-mind-coaching>, 15.11.2024

¹⁸ Vgl. Coaching und Resilienz – Wie passt das zusammen?, <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/coaching-und-resilienz>, 17.11.2024

¹⁹ Vgl. Was ist ein systemischer Coach? Systemisches Coaching – Definition & Methoden, <https://coachingass.de/was-ist-ein-systemischer-coach/>, 17.11.2024

²⁰ Vgl. Reframing, <https://www.projektmagazin.de/methoden/reframing-beispiele>, 15.11.2024

Bedeutung und den Kontext eines Problems realistisch zu betrachten und gleichzeitig alternative Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Ein weiteres Risiko besteht in der Überanwendung von Reframing, insbesondere in therapeutischen oder Coaching-Kontexten. Wenn ein Coach oder Therapeut ständig versucht, jede negative Erfahrung positiv umzudeuten, könnte dies dazu führen, dass die tatsächlichen Gefühle und Bedürfnisse des Klienten ignoriert oder unterdrückt werden. Dies kann die emotionale Authentizität und das Vertrauen in den Coaching-Prozess beeinträchtigen. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zu finden, indem negative Gefühle anerkannt und gleichzeitig konstruktive Perspektiven entwickelt werden.

Fehlanwendungen können auch auftreten, wenn Reframing ohne ausreichendes Verständnis der zugrundeliegenden psychologischen Prinzipien durchgeführt wird. Untrainierte Anwender könnten die Technik falsch einsetzen und dadurch mehr Schaden als Nutzen anrichten. Dies kann insbesondere dann problematisch sein, wenn komplexe emotionale oder psychische Probleme vorliegen, die professionelle Unterstützung erfordern.

Grenzen der Methode: Situationen, in denen Reframing nicht effektiv ist.

Obwohl Reframing ein kraftvolles Werkzeug zur Veränderung der Perspektive und zur Förderung von positiven Denkmustern ist, gibt es Situationen, in denen diese Methode nicht geeignet ist oder sogar kontraproduktiv sein kann²¹. Ein wesentliches Verständnis der Grenzen des Reframings ist notwendig, um sicherzustellen, dass es sinnvoll und verantwortungsvoll angewendet wird.

Eine der zentralen Grenzen des Reframings liegt in Situationen, die unmittelbare, konkrete Handlungen erfordern, anstatt einer bloßen Veränderung der Perspektive. Beispielsweise kann Reframing bei akuten Krisensituationen wie einem schweren Verlust, einer traumatischen Erfahrung oder einer lebensbedrohlichen Erkrankung unzureichend sein. In solchen Fällen sind direkte Unterstützung, professionelle Therapie und konkrete Interventionsmaßnahmen erforderlich, um den Betroffenen zu helfen. Das bloße Ändern der Sichtweise könnte als Bagatellisierung empfunden werden und den Bedarf an tiefergehender emotionaler und psychologischer Unterstützung übersehen.

Eine weitere Grenze der Methode besteht in der Möglichkeit der falschen Anwendung durch ungeschulte Personen. Reframing erfordert ein tiefes Verständnis der psychologischen Mechanismen und eine sensible Herangehensweise. Wenn die Methode unsachgemäß angewendet wird, besteht die Gefahr, dass die tatsächlichen Gefühle und Bedürfnisse der betroffenen Person nicht angemessen berücksichtigt werden²². Dies kann zu einer Verschlimmerung des emotionalen Zustands und zu einem Verlust des Vertrauens in die Wirksamkeit der Methode führen.

Zudem ist Reframing nicht immer sinnvoll bei langfristigen und strukturellen Problemen, die tief verwurzelte Veränderungen erfordern. Beispielsweise bei langjährigen beruflichen Frustrationen oder chronischen Beziehungsproblemen kann das Reframing allein möglicherweise nicht ausreichen, um nachhaltige Lösungen zu finden. Hier sind oft umfassendere Maßnahmen und ein breiteres Spektrum an therapeutischen Techniken notwendig.

²¹ Vgl. Reframing: Methode zum Überwinden von Blockaden, <https://www.denkvorgang.com/news/zeit-fuer-ein-reframing/>, 17.11.2024

²² Vgl. Systemisches Coaching Definition, Ziele, Methoden & Beispiele, <https://bildungsbibel.de/systemisches-coaching/>, 17.11.2024

Schließlich kann das ständige Anwenden von Reframing dazu führen, dass negative Erfahrungen und Emotionen übergangen oder unterdrückt werden. Es ist wichtig, dass Menschen Raum haben, ihre negativen Gefühle zu verarbeiten und anzuerkennen, anstatt sie durch ständiges Reframing zu verdrängen. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Akzeptanz negativer Gefühle und dem Versuch, neue Perspektiven zu entwickeln, ist daher entscheidend.

Abhängigkeit vom Coach: Bedeutung der Kompetenz des Coaches für den Erfolg des Reframings.

Der Erfolg von Reframing hängt maßgeblich von der Kompetenz und Erfahrung des Coaches ab. Ein erfahrener Coach ist in der Lage, die Technik des Reframings wirkungsvoll einzusetzen und den Klienten dabei zu unterstützen, neue Perspektiven zu entwickeln und festgefahrene Denkmuster zu durchbrechen. Die Beziehung zwischen Coach und Klient spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Ein vertrauensvolles Verhältnis ist essenziell, damit der Klient sich sicher fühlt, offen über seine Herausforderungen und Gedanken zu sprechen.

Ein kompetenter Coach besitzt die Fähigkeit, die richtigen Fragen zu stellen und gezielt auf die spezifischen Bedürfnisse des Klienten einzugehen²³. Durch aktives Zuhören und empathisches Verstehen kann der Coach tiefere Einsichten gewinnen und die passenden Reframing-Techniken anwenden. Dies erfordert nicht nur fachliches Wissen, sondern auch ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz und Sensibilität. Der Coach muss in der Lage sein, die emotionalen Reaktionen des Klienten zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren, um den Prozess des Reframings zu fördern.

Darüber hinaus ist die Flexibilität des Coaches von Bedeutung. Jeder Klient ist einzigartig und bringt unterschiedliche Erfahrungen und Denkmuster mit. Ein guter Coach kann seine Methoden an die individuellen Bedürfnisse und die jeweilige Situation des Klienten anpassen²⁴. Dies bedeutet, dass der Coach verschiedene Reframing-Ansätze beherrschen und kreativ einsetzen muss, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Die Anleitung und Unterstützung durch einen erfahrenen Coach kann den Unterschied zwischen einem erfolgreichen Reframing-Prozess und dem Scheitern der Methode ausmachen. Ein Coach hilft dem Klienten, neue Perspektiven zu entwickeln und diese in seinen Alltag zu integrieren. Dies stärkt nicht nur die Problemlösungsfähigkeiten des Klienten, sondern trägt auch zur langfristigen emotionalen und mentalen Resilienz bei.

Kapitel 5: Vergleich und Gegenüberstellung

Zusammenfassung der Vorteile: Überblick über die positiven Aspekte.

Reframing ist eine Technik, die zahlreiche positive Aspekte bietet und in verschiedenen Bereichen angewendet werden kann. Einer der wesentlichen Vorteile von Reframing ist die Förderung des Perspektivwechsels²⁵. Durch das Umdeuten von Situationen und Gedankenmuster können Individuen neue Sichtweisen entwickeln und kreative Lösungen für Probleme finden. Dies führt oft zu einer erhöhten kognitiven Flexibilität und einem besseren Umgang mit Herausforderungen.

²³ Vgl. Reframing: Der Weg zum positiven Mindset!, <https://pobuda-coaching.de/blog/coaching-methoden/reframing/>, 17.11.2024

²⁴ Vgl. Systemisches Coaching Definition, Ziele, Methoden & Beispiele, <https://bildungsbibel.de/systemisches-coaching/>, 17.11.2024

²⁵ Vgl. Was ist ein systemischer Coach? Systemisches Coaching – Definition & Methoden, <https://coachingass.de/was-ist-ein-systemischer-coach/>, 17.11.2024

Ein weiterer bedeutender Vorteil von Reframing ist die emotionale Entlastung. Indem negative Ereignisse und Erfahrungen positiv oder neutral umgedeutet werden, können negative Emotionen wie Stress, Angst und Frustration reduziert werden. Dies stärkt die emotionale Resilienz und fördert eine optimistischere und konstruktivere Einstellung. Reframing hilft dabei, die emotionale Belastung zu verringern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Reframing trägt auch zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation und Beziehungen bei. Durch die Veränderung der Perspektive auf Konflikte und Missverständnisse können empathischere und verständnisvollere Haltungen eingenommen werden. Dies fördert eine konstruktive Konfliktbewältigung und stärkt die Beziehungen zwischen den Beteiligten.

In der beruflichen und persönlichen Entwicklung bietet Reframing die Möglichkeit, Herausforderungen als Chancen für Wachstum und Lernen zu sehen. Dies fördert nicht nur die persönliche und berufliche Weiterentwicklung, sondern auch die Motivation und das Selbstbewusstsein. Indem man lernt, Rückschläge und Hindernisse als Lernmöglichkeiten zu betrachten, wird eine positive und lösungsorientierte Haltung gefördert.

Zusammenfassung der Nachteile: Überblick über die negativen Aspekte.

Reframing, obwohl eine wertvolle Technik zur Veränderung von Perspektiven und zur Förderung positiver Denkmuster, hat auch seine Nachteile und Herausforderungen. Einer der zentralen Nachteile besteht darin, dass Reframing bei unsachgemäßer Anwendung zu Missverständnissen führen kann²⁶. Wenn die Technik von ungeschulten Personen angewendet wird, besteht das Risiko, dass die tatsächlichen Bedürfnisse und Emotionen der betroffenen Person nicht ausreichend berücksichtigt werden, was zu einer Verschärfung der Situation führen kann.

Ein weiteres Problem ist, dass Reframing dazu verleiten kann, Probleme zu verharmlosen oder zu ignorieren. Durch die Umdeutung negativer Erfahrungen in positive Bedeutungen könnte es passieren, dass ernsthafte Probleme oder Konflikte nicht angemessen angegangen werden. Dies kann langfristig zu einer Verschlechterung der Situation führen, da notwendige Maßnahmen zur Problemlösung übersehen werden.

Zusätzlich besteht die Gefahr, dass durch übermäßiges Reframing negative Emotionen unterdrückt werden. Anstatt diese Emotionen zu verarbeiten und anzuerkennen, könnten sie einfach umgedeutet und verdrängt werden. Dies kann zu emotionaler Belastung und langfristigen psychischen Problemen führen, da die unterdrückten Gefühle nicht vollständig bearbeitet und integriert werden.

Eine weitere Herausforderung besteht darin, dass Reframing nicht in allen Situationen angemessen ist²⁷. In akuten Krisensituationen, bei traumatischen Erfahrungen oder bei tiefgreifenden psychischen Problemen kann Reframing unzureichend sein und sogar als Bagatellisierung der Probleme empfunden werden. In solchen Fällen sind umfassendere therapeutische Ansätze und professionelle Unterstützung erforderlich.

Schließlich kann die Abhängigkeit von einem Coach oder Therapeuten ein Nachteil sein. Wenn das Reframing hauptsächlich durch externe Unterstützung erfolgt, kann dies die Selbstwirksamkeit und Eigenständigkeit der betroffenen Person beeinträchtigen. Es ist wichtig, dass Individuen lernen, die Technik selbständig anzuwenden, um langfristig von den positiven Effekten zu profitieren.

²⁶ Vgl. Reframing, <https://www.systemloesungen-hisl.de/lexikon/reframing/>, 17.11.2024

²⁷ Vgl. Welche Vorteile hat das systemische Coaching?, <https://www.competence.org/de/inspiration/welche-vorteile-hat-das-systemische-coaching/>, 17.11.2024

Kritische Reflexion: Abwägung der Vor- und Nachteile und Schlussfolgerungen.

Die Technik des Reframings bietet zahlreiche Vorteile, aber auch einige Nachteile, die bei der Anwendung berücksichtigt werden müssen. Einer der größten Vorteile ist die Förderung des Perspektivwechsels, der es ermöglicht, Probleme und Herausforderungen aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und kreative Lösungsansätze zu entwickeln. Zudem trägt Reframing zur emotionalen Entlastung bei, indem es hilft, negative Erlebnisse positiv umzudeuten und somit Stress und Angst zu reduzieren. Die Methode kann auch die zwischenmenschliche Kommunikation und Beziehungen verbessern, indem sie Empathie und Verständnis fördert.

Jedoch sind die Nachteile und Herausforderungen von Reframing nicht zu unterschätzen. Eine unsachgemäße Anwendung kann dazu führen, dass Probleme verharmlost oder ignoriert werden, was langfristig zu einer Verschärfung der Situation führen kann. Die Gefahr der Unterdrückung negativer Emotionen durch übermäßiges Reframing kann ebenfalls zu emotionalen und psychischen Problemen führen. Zudem ist die Methode nicht in allen Situationen angemessen, insbesondere bei akuten Krisen oder traumatischen Erfahrungen, die professionelle Unterstützung erfordern.

Ein weiterer Nachteil besteht in der möglichen Abhängigkeit vom Coach oder Therapeuten. Eine erfolgreiche Anwendung von Reframing erfordert oft die Anleitung durch einen erfahrenen Coach, was die Selbstwirksamkeit der betroffenen Person beeinträchtigen kann.

Zusammengefasst zeigt die kritische Reflexion, dass Reframing eine wertvolle Technik zur Verbesserung der emotionalen und mentalen Befindlichkeit ist, jedoch mit Vorsicht und Fachkenntnis angewendet werden sollte. Die Abwägung der Vor- und Nachteile ist entscheidend, um die Methode effektiv und verantwortungsvoll zu nutzen. Letztendlich erfordert die erfolgreiche Anwendung von Reframing ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Anerkennung negativer Gefühle und der Entwicklung positiver Perspektiven.

Schluss / Fazit

Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Reframing eine effektive Technik ist, um die Perspektive auf Herausforderungen und Probleme zu verändern. Durch die Umdeutung negativer Ereignisse und die Förderung eines Perspektivwechsels können Individuen kreative Lösungen finden und ihre emotionale Belastbarkeit erhöhen. Die Methode trägt dazu bei, Stress und negative Emotionen zu reduzieren, indem sie eine positivere Sichtweise auf schwierige Situationen ermöglicht²⁸.

Ein weiterer Vorteil des Reframings ist die Verbesserung der Problemlösungsfähigkeiten. Indem man alternative Sichtweisen einnimmt, können verschiedene Lösungsansätze in Betracht gezogen werden, was zu innovativen und konstruktiven Lösungen führt. Zudem fördert Reframing eine optimistischere Haltung und stärkt die Resilienz, indem es Menschen hilft, Rückschläge als Lernmöglichkeiten zu betrachten.

Trotz der zahlreichen Vorteile ist es wichtig, die Grenzen und möglichen Risiken des Reframings zu berücksichtigen. Eine unsachgemäße Anwendung kann dazu führen, dass Probleme verharmlost oder ignoriert werden, und negative Emotionen könnten unterdrückt

²⁸ Vgl. Systemisches Coaching in der Praxis: Methoden und Techniken für effektive Veränderungsprozesse, <https://www.dreisicht.eu/systemisches-coaching-in-der-praxis/>, 17.11.2024

werden, anstatt angemessen verarbeitet zu werden. Darüber hinaus ist die Methode nicht in allen Situationen angemessen und erfordert eine sorgfältige und fachkundige Anwendung.

Insgesamt zeigt die kritische Reflexion, dass Reframing eine wertvolle Technik zur Förderung positiver Denkmuster und emotionaler Resilienz sein kann, wenn sie verantwortungsvoll und bewusst eingesetzt wird. Die Abwägung der Vor- und Nachteile ist entscheidend, um die Methode effektiv zu nutzen und langfristig positive Veränderungen zu erzielen.

Ausblick: Potenzial für zukünftige Forschung und Anwendung im Coaching.

Die Technik des Reframings hat das Potenzial, die Coaching-Praxis in Zukunft erheblich zu bereichern. Zukünftige Forschung könnte sich darauf konzentrieren, die langfristigen Auswirkungen von Reframing auf das mentale und emotionale Wohlbefinden zu untersuchen. Durch evidenzbasierte Studien könnte die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit dieser Technik weiter validiert werden, was zu einer breiteren Akzeptanz und Anwendung im Coaching führen würde.

Ein spannender Forschungsbereich ist die Integration von Reframing in digitale Coaching-Tools und Plattformen. Apps und Online-Coaching-Programme könnten Reframing-Techniken zugänglicher machen und eine größere Reichweite ermöglichen. Solche digitalen Lösungen könnten auch personalisierte Ansätze bieten, indem sie auf die spezifischen Bedürfnisse und Kontexte der Nutzer eingehen.

Darüber hinaus könnte die Forschung sich darauf konzentrieren, wie Reframing in verschiedenen kulturellen und organisatorischen Kontexten angewendet werden kann. Dies würde dazu beitragen, kulturelle Unterschiede und spezifische Anforderungen zu berücksichtigen und die Effektivität von Reframing in einem breiteren Spektrum von Situationen zu maximieren.

Ein weiterer interessanter Aspekt ist die Ausbildung von Coaches und Therapeuten im effektiven Einsatz von Reframing-Techniken. Durch spezielle Trainingsprogramme und Workshops könnte sichergestellt werden, dass Fachleute über das notwendige Wissen und die Fähigkeiten verfügen, um Reframing verantwortungsvoll und wirkungsvoll anzuwenden.

Insgesamt zeigt sich, dass Reframing ein großes Potenzial für zukünftige Forschung und Anwendung im Coaching bietet. Durch vertiefte Studien und innovative Ansätze kann diese Technik weiterentwickelt und optimiert werden, um noch mehr Menschen zu helfen, ihre Herausforderungen zu meistern und ihr volles Potenzial zu entfalten.

Literatur

Richard Bandler, Veränderung des subjektiven Erlebens, Fortgeschrittene Methoden des NLP, 8. Auflage, Paderborn, 2011.

Holger Lindemann, Systemisch-lösungsorientierte Gesprächsführung in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie, Ein Lehr-, Lern- und Arbeitsbuch für Ausbildung und Praxis, Göttingen, 2020.

Paul Watzlawick, Janet H. Beavin, Don D. Jackson, Menschliche Kommunikation, Formen, Störungen, Paradoxien, 13. unveränderte Auflage, Bern, 2017.

Abbildungsverzeichnis

Seite 6: eigene Darstellung.

Quellenangaben

- 7 Coaching Grundprinzipien. <https://www.bildungsspiegel.de/news/standpunkte/152-standpunkt-7-coaching-grundprinzipien>, 15.11.2024
- Bedeutungsreframing, <https://nlp-institut.de/lexikon/bedeutungsreframing/>, 15.11.2024
- Coaching und Resilienz – Wie passt das zusammen?, <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/coaching-und-resilienz>, 17.11.2024
- Kontextreframing, <https://nlp-institut.de/lexikon/kontextreframing/>, 15.11.2024
- Reframing, <https://www.projektmagazin.de/methoden/reframing-beispiele>, 15.11.2024
- Reframing, <https://studyflix.de/biologie/reframing-7247>, 15.11.2024
- Reframing, <https://www.systemloesungen-hisl.de/lexikon/reframing/>, 17.11.2024
- Reframing: Der Weg zum positiven Mindset!, <https://pobuda-coaching.de/blog/coaching-methoden/reframing/>, 17.11.2024
- Reframing im Coaching, <https://www.alh-akademie.de/blog/reframing>, 15.11.2024
- Reframing: Methode zum Überwinden von Blockaden, <https://www.denkvorgang.com/news/zeit-fuer-ein-reframing/>, 17.11.2024
- Scientific 3 Mind Coaching, <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/scientific-3-mind-coaching>, 15.11.2024
- Systemisches Coaching – Definition und Modelle - IFM Business, <https://ifm-business.de/aktuelles/business-news/systemisches-coaching-definition-und-modelle.html>, 15.11.2024
- Systemisches Coaching Definition, Ziele, Methoden & Beispiele, <https://bildungsbibel.de/systemisches-coaching>, 17.11.2024
- Systemisches Coaching - Ein vertiefender Blick auf den Hype, <https://dasperspektivenwerk.de/theorie/systemisches-coaching-erklaert/>, 15.11.2024
- Systemisches Coaching: Entfalte Dein volles Potenzial für berufliches und persönliches Wachstum, <https://www.ios-schley.de/systemisches-coaching/>, 15.11.2024
- Systemisches Coaching in der Praxis: Methoden und Techniken für effektive Veränderungsprozesse, <https://www.dreisicht.eu/systemisches-coaching-in-der-praxis/>, 17.11.2024
- Warum sind kreative Problemlösungsfähigkeiten wichtig und wie kann ich sie kultivieren?, <https://blog.21done.de/warum-ist-kreative-probleml%C3%B6sung-wichtig-und-wie-kann-ich-sie-kultivieren>, 15.11.2024
- Was ist ein systemischer Coach? Systemisches Coaching – Definition & Methoden, <https://coachingass.de/was-ist-ein-systemischer-coach/>, 17.11.2024
- Was ist kognitive Flexibilität?, https://www.cognifit.com/de/wissenschaft/kognitive-faehigkeiten/mentale-anpassung?srsId=AfmBOopb40L33YbLJ9u5520_5qAxoZ7i0iAQyDf6yfq69deojx4Am_wm, 15.11.2024

Was ist Reframing, <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-05-00-reframing.html>, 15.11.2024

Was ist systemisches Coaching? Einfache Erklärung + Modelle, <https://supervision-ffm.com/was-ist-systemisches-coaching/>, 15.11.2024

Welche Vorteile hat das systemische Coaching?,
<https://www.competence.org/de/inspiration/welche-vorteile-hat-das-systemische-coaching/>,
17.11.2024