

Finden Sie drei Verhaltensweisen im beruflichen Alltag,

- Die bei Ihnen negative Emotionen wecken/geweckt haben
- die Sie im Kontext Ihrer Arbeit belasten/ ärgern
- zu denen Ihnen nichts Positives einfällt.

Schreiben Sie diese in Stichworten in die erste Spalte und fügen Sie Ihre Gedanken und Reaktionen hinzu.

Geben Sie die Liste nach dem Erstellen im Uhrzeiger-Sinn an 1-2 „Reframing-Coaches“ weiter, die versuchen, positive Perspektiven bzw. Ergebnisse bezüglich der Situation zu entwickeln.

*Sie können diese Übung auch alleine machen, aber oft bringt ein Blick von außen ganz neue Perspektiven!*

Ereignis	Gedanke	Reaktion (Emotion/Verhalten)	Coach 1: – Positive Perspektive	Coach 2: – Positive Perspektive
Beispiel: Meine Chefin auf der Arbeit war sauer.	Ich muss einen Fehler gemacht haben. Die schmeißen mich garantiert raus.	Gefühl der Traurigkeit und Angst.  Zeit damit vergeuden, über mögliche Fehler nachzudenken.	Meine Chefin kann aus einem ganz anderen Grund sauer sein. Normalerweise ist sie mit meiner Arbeit zufrieden, also ist es keine Katastrophe, selbst wenn ich einen Fehler gemacht habe.	Dies ist eine gute Gelegenheit, mit der Chefin ein konstruktives Gespräch zu führen, um die eigene Besorgnis zu äußern.
