

Übung: Reframen Sie bitte.

Ich habe vorgestern im Schaufenster ein paar Schuhe gesehen, die mir gefallen haben. Voller Vorfreude gehe ich gestern in den Laden, aber die Schuhe gibt es nicht mehr in Ihrer Größe. War ich sauer!

Reframe:

Meine Mutter wurschtelt ständig in meinem Leben herum.

Reframe:

Meine Frau braucht immer stundenlang beim einkaufen. Bis die sich mal für etwas entschieden hat.

Reframe:

Ich möchte keinen Kontakt zu meinem früheren Beziehungspartner.

Reframe:

Ständig werde ich von meinem Chef mit Arbeit überhäuft!

Reframe:

Mitarbeiter kommt zu Ihnen und beklagt sich darüber, dass der Kollege ihn immer wieder anmacht, laufend auf ihm herum hackt und nichts gut genug ist.

Reframe:

Meine Kollegen sagen ich sei stur und starrköpfig.

Reframe: