

Die Wahrnehmung vieler Situationen wird von automatischen Prozessen und Interpretationen begleitet. Hierdurch können wir viele Dinge rasch einordnen und uns im Alltag orientieren. Manchmal erzeugen sie über die Wahrnehmung und Bewertung jedoch zusätzlichen Stress und erschweren es, angemessene Lösungen zu finden. Auf den zweiten Blick sind manche Situationen häufig nicht ganz so verwickelt oder so belastend, wie es sich im ersten Moment anfühlt.

Ein **Perspektivenwechsel** lohnt sich. Unsere Tipps und Fragen unterstützen Sie dabei, mental flexibel zu reagieren. Am besten üben Sie sie zunächst mit alltäglichen Situationen – wie könnten Sie sie noch sehen?

- ↷ Was bedeutet die Situation für Sie langfristig? (Reframing)
 - ↷ Was würde im schlimmsten Fall passieren? (Relevanz prüfen)
 - ↷ Was hilft Ihnen, damit umzugehen? (Ressourcen fokussieren)
 - ↷ Wer kann Sie unterstützen? (Ressourcen aktivieren)
 - ↷ Wann haben Sie ähnliches bereits bewältigt? (Copingerfahrungen stärken)
 - ↷ Was macht Ihnen Freude? (Lebenszufriedenheit stärken)
 - ↷ Wodurch können Sie sich an gute Erlebnisse besser erinnern? (Anker finden)
 - ↷ Wie können Sie die Situation irgendwie positiv nutzen?
 - ↷ Ist es wirklich mein Job? (individuelle Leitfrage)
 - ↷
- (Ihr eigener Satz, der Sie dabei unterstützt, die Situation anders zu sehen)



Perspektivenwechsel:
Welche Formen könnten hier noch verborgen sein, außer Kreise und Dreiecke?