**Átkeretezéshez használható eszközök

Átkeretezés - nézőpontváltás**

Bármely esemény jelentése érzékelésének keretétől függ.

A pohár melyet az optimista félig telinek lát, a pesszimista pedig félig üresnek.



**Mikor van szükség átkeretezésre?**

Ha valaki bántott – sérelem

* Mi volt a jó nekem ebből?
* Mi volt a tanulságom ebből?

Ha rossz helyzetben vagyunk

* Milyen jóra számíthatok?
* Mik a lehetőségeim?
* Miért lehetek hálás ebben a pillanatban?

**Gondolkodási keretek megválasztása**

****

A coach új gondolati kereteket felkínál fel. *„Minden, amit önmagunkban megvalósítunk, megváltoztatja a külső valóságot is.” (Ottó Rank)*

**A zen-szellem**

A zen szelleme az örök kezdők szelleme.

Ez egy olyan üres állapotot (emlékszünk a pohárra?) jelent, mely sémáktól és automatizmusoktól mentes, és a rácsodálkozás, a dolgokért való őszinte lelkesedés jellemzi. Nincs keret.

**A cipőcsere**

Az átkeretezés másik elnevezése (vagy nagyon közeli rokona) a perspektíva-váltás.

Ez a legkönnyebben úgy érhető el, ha megpróbálunk belehelyezkedni egy másik ember nézőpontjába.



Pl.

Mit érezhet vita közben a  másik?

Mit mondana egy pszichológus?

Mit tenne a példaképem?

Mit tennék én ideális esetben?