

UNERFAHRENES REFRAMING

KRITISCHE GEDANKEN IN EINEM NEUEN RAHMEN BETRACHTEN

Wolfgang Amadeus Mozart war ein absolutes Wunderkind. Schon im zarten Alter von sechs Jahren spielte er erste Konzerte vor begeistertem Publikum. Doch hat er sich einfach eines Tages ans Klavier gesetzt und wie ein junger Gott gespielt?

Ganz sicher nicht! „Wolferl“ bekam schon im Alter von vier Jahren von seinem Vater Klavierunterricht und griff somit schon sein halbes Leben in die Tasten, bevor er seinen ersten Auftritt wagte.

Auch wenn dieser Aspekt natürlich nicht überliefert wurde, so ist mit sehr großer Wahrscheinlichkeit davon auszugehen, dass sogar ein Ausnahmetalent wie Mozart sich vor allem am Anfang auch mal ordentlich verspielt hat. Wahre Meister fallen einfach nicht vom Himmel. Es ist okay, Fehler zu machen, wenn man zu wenig Übung hat.

So füllst du das *Unerfahrenes-Reframing-Arbeitsblatt* aus:

Wenn du merkst, dass du wieder mal **sehr kritisch mit etwas, das du versucht hast, ins Gericht gehst**, probiere doch die folgende Reframing-Übung:

- **Schreibe alle negativen Gedanken auf**, die dir in den Sinn kommen.
- Anschließend **formuliere die Gedanken um** und gestehe dir zu, derzeit **noch nicht ausreichend Erfahrung** in diesem Bereich zu haben.

Beispiel



Ich kann im Yoga-Kurs nicht mit den anderen mithalten. Ich mache mich total lächerlich!



Ich habe noch nicht ausreichend Erfahrung damit, Yoga zu machen.

UNERFAHRENES REFRAMING








