



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Übungsblatt: Reframing selbst üben

Aufgabe: Formulieren Sie für jede Aussage ein mögliches Reframing.

Herr Körnig

- Vorwurf: Er kontrolliert alles und kann die Kinder nicht einfach machen lassen.
Reframing:
- Vorwurf: Er mischt sich ständig in die Erziehung der Großeltern ein und misstraut ihnen.
Reframing:
- Vorwurf: Er verbietet den Kindern, ihre Großeltern zu sehen, nur wegen eines Eises.
Reframing:
- Vorwurf: Er vertraut weder seiner Frau noch den Großeltern.
Reframing:
- Vorwurf: Er sucht ständig nach Fehlern, anstatt auch mal zufrieden zu sein.
Reframing:
- Vorwurf: Er kontrolliert die Kinder wie ein Polizist.
Reframing:
- Vorwurf: Er nimmt den Kindern die Freude an kleinen Dingen.
Reframing:
- Vorwurf: Er glaubt, nur seine Regeln sind die richtigen.
Reframing:
- Vorwurf: Er macht aus jeder Kleinigkeit ein Drama.
Reframing:
- Vorwurf: Er schränkt die Kinder mehr ein, als dass er sie zur Freiheit erzieht.
Reframing:
- Vorwurf: Er zwingt seine Frau, Partei zu ergreifen.
Reframing:



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Vorwurf: Er kann nicht loslassen und will alles bestimmen.

Reframing:

Frau Körnig

- Vorwurf: Sie stellt sich nicht klar hinter ihren Mann und lässt die Eltern machen, was sie wollen.

Reframing:

- Vorwurf: Sie ist viel zu passiv und schafft es nicht, klare Position zu beziehen.

Reframing:

- Vorwurf: Sie macht es allen recht und überfordert sich dadurch selbst.

Reframing:

- Vorwurf: Sie ist zu schwach, um Grenzen zu setzen.

Reframing:

- Vorwurf: Sie ist zu sehr von der Meinung ihres Mannes abhängig.

Reframing:

- Vorwurf: Sie verrät ihre Eltern, wenn sie auf ihren Mann hört.

Reframing:

- Vorwurf: Sie hat Angst vor Konflikten und verdrängt lieber.

Reframing:

- Vorwurf: Sie ist unentschlossen und windet sich heraus.

Reframing:

- Vorwurf: Sie versucht immer, es allen recht zu machen, und macht damit niemanden wirklich glücklich.

Reframing:

- Vorwurf: Sie stellt ihre eigenen Bedürfnisse völlig hinten an.

Reframing:

- Vorwurf: Sie spricht nicht offen mit ihren Eltern.

Reframing:

- Vorwurf: Sie lässt zu, dass ihr Mann die Situation eskaliert.

Reframing:



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Großeltern Salzgeber

- Vorwurf: Sie halten sich nicht an Absprachen und machen einfach, was sie wollen.
Reframing:
- Vorwurf: Sie respektieren den Schwiegersohn nicht und nehmen ihn nicht ernst.
Reframing:
- Vorwurf: Sie verwöhnen die Kinder und untergraben damit die Erziehung der Eltern.
Reframing:
- Vorwurf: Sie überschreiten ständig Grenzen.
Reframing:
- Vorwurf: Sie tun so, als wüssten sie besser, wie man Kinder erzieht.
Reframing:
- Vorwurf: Sie halten den Schwiegersohn für übertrieben, anstatt ihn ernst zu nehmen.
Reframing:
- Vorwurf: Sie manipulieren die Kinder mit Süßigkeiten und besonderen Aktivitäten.
Reframing:
- Vorwurf: Sie nehmen keine Rücksicht auf die Erziehungsvorstellungen der Eltern.
Reframing:
- Vorwurf: Sie nutzen ihre Rolle als Großeltern aus, um sich durchzusetzen.
Reframing:
- Vorwurf: Sie akzeptieren nicht, dass ihre Tochter inzwischen selbst Mutter ist.
Reframing:
- Vorwurf: Sie stellen ihre eigenen Vorstellungen über die der Eltern.
Reframing:
- Vorwurf: Sie untergraben die Autorität von Herrn Körnig.
Reframing: