FÜR ERWACHSENE · WÖRTER ÜBER DICH SELBST

Anders *gesagt*

Vielleicht kennst du solche Wörter aus deiner Kindheit oder sagst sie über dich selbst. Hier findest du andere Wörter für Zuschreibungen, die hochbegabte Menschen oft kennen.

WAS IST REFRAMING?

Reframing (Umdeutung) heißt, ein Verhalten oder eine Eigenschaft in einen anderen Rahmen zu stellen und so eine zweite Sichtweise zu ergänzen. Die Technik stammt aus der systemischen Therapie.

Worum es hier geht: Die Wörter, mit denen andere oder wir selbst uns beschreiben, können unser Selbstbild beeinflussen, im Guten wie im Schlechten. Manche hast du vielleicht schon als Kind häufig gehört. Deshalb lohnt es sich, bewusst und achtsam zu wählen, wie du über dich sprichst. Jede Eigenschaft kann in manchen Situationen eine Stärke sein und in anderen herausfordernd wirken. Ein zweites Wort bietet dir ein Gegengewicht und eine andere Perspektive. Vielleicht fällt dir auf, wo du sehr kritisch mit dir bist.

DAS WORT, DAS OFT FÄLLT	ANDERS GESAGT
Sprunghaft	vielseitig · neugierig · schnell im Umschalten
Verkopft	denkt tief · analytisch · liebt Zusammenhänge
Zu viel	intensiv · lebendig · voller Energie
Kompliziert	vielschichtig · differenziert · mit hohem Anspruch
Besserwisser	gut informiert · erklärfreudig · will verstehen
Perfektionist	sorgfältig · qualitätsbewusst · hohe Maßstäbe
Zerstreut	ideenreich · mehrere Fäden im Kopf · gedanklich woanders
Unzuverlässig	begeisterungsfähig · liebt den Anfang · sucht den nächsten Reiz
Unentschlossen	sieht viele Möglichkeiten · wägt ab · gründlich
Dünnhäutig	feinfühlig · aufmerksam · nimmt viel wahr
Eigenbrötler	eigenständig · selbstgenügsam · wählerisch im Kontakt
Selbstkritisch bis zum Gehtnichtmehr	gewissenhaft · reflektiert · hohe Maßstäbe
Faul, schiebt auf	sinnorientiert · braucht Reiz · wählt Prioritäten

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

Welches Wort sagst du oft über dich, oder welches hast du als Kind oft gehört?
Was verändert sich, wenn du dich einmal durch die andere Brille betrachtest?
An welchen Stellen bist du vielleicht sehr kritisch mit dir?
Wo erlebst du diese Seite von dir schon als Stärke?
Was möchtest du dir künftig öfter sagen?

Gut zu wissen: Andere Wörter ersetzen keine Hilfe. Wenn dich etwas stark belastet, such dir professionelle Unterstützung. Nicht jede Zuschreibung passt auf jeden Menschen.

Quellen: Watzlawick u. a. (1974), *Change* · Baudson & Preckel (2013), *School Psychol. Quarterly* 28

© Nadine Liebhardt · nadineliebhardt.com · Anders gesagt (Erwachsene) Unverändert mit Quellenangabe weitergeben, nicht gewerblich.