

PROBLEMER SKAL REFRAMES VÆK

Du har et problem, indtil du tænker det anderledes. Det er kort og godt, hvad reframing går ud på. Hjerneekspert Anette Prehn afholder kurser i *framestorming*, hvor du kan lære at anskue dine problemer fra en anden vinkel. Psykologi tog med.

Der er nogle, der siger, at reframing burde være i det vand, vi drikker.

En af dem er Anette Prehn, hun er sociolog, foredragsholder og forfatter til fem bøger om hjernen, og hvordan den fungerer.

Men lad os starte med det basale:

Hvad vil det sige at "reframe"?

Reframing betyder, at man ser på det problem eller den situation, man står over for, med nye briller, og mestrer man først den kunst, kan man få vendt et negativt perspektiv til et mere meningsfuldt, konstruktivt eller måske ligefrem positivt.

– Der er situationer i dit liv, du kan påvirke, og

situationer, du ikke kan påvirke. Og det handler om at finde ud af, hvilke situationer du kan gøre noget ved, og hvilke situationer du ikke kan gøre noget ved. Og det er særligt de situationer, du ikke kan gøre noget ved, som det giver god mening at reframe. Det handler om at sige til sig selv: "Nu er det sket, og hvad gør vi så?". Det betyder ikke, at man skal male en lort lyserød, men prøve at få det bedste ud af en situation, som den er, i stedet for at give sig hen til f.eks. frygt, siger Anette Prehn og fortæller, at følelse og fortolkning hænger nøje sammen. Så hvordan vi opfatter en given situation, vil også komme til at afspejle sig i de følelser, vi har

i forbindelse med situationen. Sagt på en anden måde: Hvis vi tænker anderledes om en situation, vil vi også ændre vores følelser omkring den.

80 NYE PERSPEKTIVER

Som et redskab til at reframe har Anette Prehn lanceret begrebet *framestorm*. En metode, hun har opfundet med det mål at få adskillige nye "frames", altså perspektiver, på en situation. Normalt hvis vi sidder for os selv og skal reframe på en situation, vil vi ifølge Anette Prehn måske komme op med to-tre andre perspektiver, men når man framestormer, er målet minimum 15 andre og >

3 GRUNDE TIL, AT REFRAMING VIRKER

1. Den historie, du fortæller, er knyttet til følelser og fører ofte til en bestemt adfærd. En omfortolkning kan, når den virker for os, føre til nye følelser og nye handlemønstre.

2. Normalt har vi en tendens til at fokusere eller tænke på det, der bekræfter det, vi allerede tror på. Når vi reframer en situation, indser vi, at vores fortolkning kan være anderledes.

3. Din nuværende fortolkning bliver sat på pause. Imens skaber du små (og store) forstyrrelser i den "sandhed", din nuværende fortolkning repræsenterer, ved at lyse lommelygten i en række



gerne 30 eller endnu flere. Og ja, det er muligt at finde så mange nye perspektiver på en situation, selv om den synes fastlåst, siger hun.

Vi er 12 kursister, der er taget med på hendes todages kursus for at lære netop det.

Og ifølge hende er det slet ikke så svært, som det lyder – altså at finde masser af nye perspektiver på svære situationer.

Anette Prehn fortæller f.eks., om en virksomhed, hun har været ude i, som var udsat for nogle meget omdiskuterede omstruktureringer, som mellemlederne var meget utilfredse med, men efter at have framestormet kom de op med en liste på mere en 80 punkter med de fordele, omstruktureringen også havde bragt med sig.

Der er også eksemplet med en kvinde, der var holdt op med at løbe maraton, fordi hun var kommet op i årene og ikke kunne affinde sig med, at hendes tid blev dårligere. For hende var et dårligere resultat lig med forfald. Men efter at have framestormet nåede hun frem til adskillige nye frames, hvor hun fik vendt situationen – og en af de frames, der virkede for hende, var at ændre succeskriteriet fra ”hurtighed” til ”tid i løb”. Det

betød, at hun – i stedet for at se en langsommere tid som en katastrofe – kunne se den som en ny slags sejr: Nu havde hun løbet i længere tid, end hun nogensinde havde prøvet før.

– Normalt er det sådan, at når man har mange frames at vælge imellem, vil der være en eller to, der rammer plet og som virkelig gør en forskel. Også kropsligt. Jeg har selv prøvet engang, hvor jeg skulle have en hjernescanning, og når man skal ind i den scanner, så er det ret klaustrofobisk, og der begyndte jeg at reframe. Jeg nåede frem til den

reframe, at: ”Hvis det havde været for 100 år siden, havde det været med hammer og mejsel – og uden bedøvelse!” Og så skete der ellers noget i mig. Jeg kunne mærke det i kroppen, og jeg begyndte at slappe af, og det er det, der sker, når man finder en kraftfuld reframing, siger hun.

Og jeg må sige, at det er et redskab, jeg godt kan bruge lige nu. Vand fra mit badeværelse er løbet gennem væggen og ind et tilstødende værelse. Jeg skal have et nyt badeværelse. Jeg har ikke kunnet bruge mit bad i flere måneder, og om lidt ry-

REFRAMING AF DÅRLIGT VEJR

Fordele ved dårligt vejr:

- Dårligt vejr er en lejlighed til hyggestunder inde og ude
- Dårligt vejr er en nødvendighed for frodighed og vækst
- Dårligt vejr er en mulighed for at vise ydmyghed over for omstændighederne
- Dårligt vejr er en lejlighed til at se børns glæde ved regn
 - Dårligt vejr er en motivation til at rense tagrender
 - Dårligt vejr gør, at vi nyder det gode vejr mere



ger toilettet også. Jeg ligger vågen om natten og tænker på alle de penge, det kommer til at koste. Kan det reframe? Kan jeg komme til at tænke anderledes om situationen? Hvis jeg kan det, ville jeg måske kunne få min nattesøvn tilbage. Men man må kravle, før man kan gå. Anette Prehn fortæller, at reframing, som med alt andet, man gerne vil lære at mestre, bør starte i det små. For det bliver for svært at reframe ting og situationer i dit liv, du er for følelsesmæssigt påvirket af. Jeg sætter reframing af badeværelsessituationen på pause. I stedet opfordrer hun os kursister til at lægge ud med i fællesskab at vælge nogle ting, der irriterer os i hverdagen, men som ikke påvirker os alt for meget. Der er rigeligt at tage af. To af dem, vi vælger at arbejde videre med, er "dårligt vejr" og "kø – både i bilen og alle andre steder". Og så

FAKTA OM FRAMESTORMING

Framestorming handler om at finde så mange nye perspektiver på en situation i dit liv, du med fordel kan tænke anderledes på, og som kan føre følelsesmæssig forandring med sig.

Når du framestormer, skal du helst komme op med minimum 15 nye frames på din situation, heraf skal du vælge den ene eller de to, der appellerer mest til dig, og som derfor med størst sandsynlighed kan ændre dit perspektiv og dermed dine følelser omkring den.

Når du framestormer, kan du gøre det ud fra forskellige perspektiver:

1. Du kan f.eks. prøve at se situationen med en andens øjne. Hvad ville en, der finder situationen let, tænke om den? Hvad ville en klog person eller en rollemodel tænke om den? Hvad ville dit råd være, hvis din ven var i en lignende situation?
2. Find ud af, hvilken læring eller mening der kan være i forbindelse med situationen. Hvad vil du tænke om den om 10, 20 eller 30 år? Det kan godt være, at der ikke er en mening med, at situationen er opstået, men det er muligt at identificere forskellige typer af mening, som kan udspringe af situationen.
3. Du kan undersøge, hvilke gode ting der kan komme ud af situationen. Tænk f.eks. over, hvis nu denne situation ikke var i dit liv, hvad ville du så blive snydt for? Hvad er ulemperne ved dit nuværende drømmescenarie?

lyder opgaven ellers at finde på så mange gode ting som muligt ved kø og dårligt vejr. Listerne bliver overraskende lange.

Konklusionen, jeg sidder tilbage med, er, at det måske kan være meget dejligt at stå i kø – også i regnvejr.

Men kan man nå lige så langt med reframing, når det gælder seriøse ting?

Vi bliver bedt om at finde på en mere alvorlig frame. Jeg kunne bringe badeværelset op, men gør det ikke. Jeg kan ikke klare, hvis nogen kommer med skrækhistorier om råd og skimmelsvamp. De andre byder ind, og den frame, der bliver valgt at arbejde videre med, er: "Kritik er en trussel".

Først skal vi overveje, hvilke følelser der er forbundet med den frame (utilstrækkelighed, vrede og angst), og hvad fremtiden bringer, hvis vi vedbliver med at give næring til den frame (at man går i forsvar, bekymrer sig, føler mindreværd, har tankemylder, lukker af over for kritik osv.). Med andre ord ser det ud til, at der er god grund til at framestorme. Og det er faktisk påfaldende, fra hvor mange andre vinkler kritik kan anskues. Her er bare nogle af dem, vi fandt frem til:

Kritik er: en lejlighed til at god diskussion. Et bevis på engagerede kolleger. En invitation til udvikling. En hjælpende hånd. Et udtryk for mod. Et udtryk for tillid. En lejlighed til at rydde misforståelser ad vejen. En mulighed for at få opmærksomhed. Et råb om hjælp. En gave. Drømmen om noget bedre. Noget, man kan tage til sig eller lade være. Et udtryk for, at man er vigtig. En konsekvens af at være menneske. Noget, der kommer fra en, der er blevet ramt på sine værdier. En anledning til at udvise nærvær. En invitation til at være rummelig. Et udtryk for den andens passion/værdier. En bøn om hjælp. Et udtryk for usikkerhed om, hvad fremtiden bringer. En persons måde at tage ansvar på. En invitation til dialog. En tillid til, at vi kan løse det sammen osv. osv.

Et andet element i framestormingen er at anskue ens situation fra en humoristisk vinkel med den bagtanke, at humor virker forløsende. Det kan f.eks. være, at man kan tænke følgende om kritikeren: "Bjørnen brøler, men trænger til et kram" eller "hun havde trods alt ingen pistol."

Derefter handler det om at vælge en eller to reframing, der appellerer mest til en, og som derfor med størst sandsynlighed kan føre til en følelsesmæssig forandring.

Og hvad så med det badeværelse? Kan det reframe? Efter kurset er jeg så småt gået i gang. Jeg har en liste på min telefon med det gode, der kan komme ud af det, og den bliver faktisk længere og længere. ■

REFRAMING AF KØ

Fordele ved at sidde eller stå i kø:

- En kø kan bruges til en mental pause, hvor du kan træne mindfulness og lave vejtrækningsøvelser
- En kø er en mulighed for at tjekke dit overskudsbarometer. Bliver du meget presset af at stå eller sidde i kø, er det måske et tegn på, at du er presset på andre fronter i dit liv og trænger til en pause
- En kø er en mulighed for at acceptere de vilkår, vi er underlagt: Der er ting, vi kan påvirke, og ting, vi ikke kan påvirke
- En kø er en anledning til at slappe af og tale roligt til dig selv (hvis du både kommer for sent og er helt opkørt med blodskudte øjne og bankende hjerte, bliver situationen dobbelt så svær)
- En kø kan give tid, der f.eks. kan bruges på at ringe til en god ven
- En kø kan give dig rum til at mærke efter, hvad du virkelig har lyst til at lave, når du er færdig med at stå eller sidde i den
 - En kø kan være en lejlighed til at lytte til en podcast eller lydbox
 - En kø giver dig tid til lige at lave de der nakkeøvelser, du ellers aldrig får lavet
- En kø er en mulighed for at tale med de mennesker, der er omkring dig
- En kø er en chance for at lade de andre komme før dig og vise storsind over for andre mennesker
 - En kø er en mulighed for at kigge ud og op

KORT OM ANETTE PREHN

Sociolog, foredragsholder og forfatter til fem bøger om hjernens spilleregler, bl.a. "Hjernesmart ledelse" og "Hjernesmart børn". Se mere på Hjernesmart.dk. Derudover står hun bag metoden *framestorm*.