



Relation FraME

1. Beziehungssysteme analysieren.
2. Wunschscenarien gestalten.
3. Potentialfelder erkennen.
4. Interaktionen planen.

Relation FraME

...ist eine Gestaltungsmethode, um sich Klarheit über die eigene Beziehungslandkarte zu verschaffen. Durch das Erkennen von Muster und Potentialfelder werden Handlungsideen generiert. Interaktionen prägen unser Beziehungssystem positiv und proaktiv.



Zielgruppen: proaktive Menschen, Teamleiter, Workshopleiter, Coaches, Lehrer, Schüler

Form: Einzelnen oder in Gruppen durchführbar



Material: Post-it's, Stifte, **Papier:** A3/A4, Digitalkamera

Optional: Rahmenstempel, Stempelkissen, Drucker, Klebepunkte



Dauer 90 Minuten



-1-

Wähle eine Beziehungskonstellation



Das Beziehungsgeflecht kann aus deinem Privat oder Arbeitsleben sein, geschlossene Gruppen aber auch Personen die ausser den Bezug zu dir, keine ersichtliche Verbindung haben.



 07 Min.



-2-

Zeichne involvierte Personen



Skizziere jeweils eine Person auf ein Post-it, bis du alle beteiligten Figuren beisammen hast. Vergiss dich dabei selbst nicht! Du bist die einflussreichste Person in deiner persönlichen Beziehungslandkarte.



☰ Post-it's / Stifte / Stempel / Stempelkissen

🕒 20 Min.



-3-

Setze sie in Beziehung



Die Figuren werden in Beziehung zueinander gesetzt und auf einem Papier platziert. Überlege dir, wie die Struktur dieser Landkarte aussieht.

Beachte: o Verbindungen o Hierarchien
o Strukturen o Abhängigkeiten o Positionen
o Systeme

☰ Papier: A3

🕒 07 Min.



-4-

Definiere relevante Kriterien



Bewerte immer subjektiv - in Relation zu dir.
Verwende einfache Symbole, um die Eigenschaften zu visualisieren.



Beachte: o Intensität o Qualität
o Energien o Beständigkeit o Zeitfaktoren
o Einfluss



 10 Min.



-5-

Fotografiere die Anordnung



Mit einer Digitalkamera, zum Beispiel deinem Smartphone, kannst du das Bild festhalten.

Optimal ist ein Drucker, um eine grössere Darstellung unmittelbar auszudrucken.



☰ Digitalkamera / Drucker

🕒 03 Min.



-6-

Gestalte dein Wunschscenario



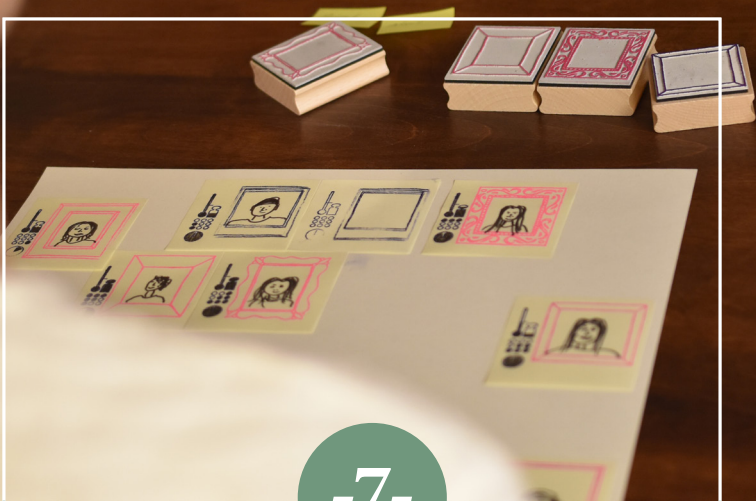
Klebe die Figuren auf einem neuen Papier zu einem Wunschbild. Anzustrebende Änderungen werden skizziert und formuliert.

Tip: Wenn deine Figur auf der Fläche gleich positioniert ist, identifizierst du im nächsten Schritt die Aktionsräume schneller.



☰ Papier: A3

🕒 10 Min.



-7-

Entdecke Potentialfelder



Real- und Wunschbild werden miteinander verglichen, die Resonanzräume identifiziert.

- o Was möchtest du ändern?
- o Weshalb ist es dir wichtig?

Die Gruppe tauscht die Ergebnisse aus und klärt Verständnisfragen.



☰ Papier: A3

🕒 05 Min.



-8-

Generiere Ideen



In einem Brainstorming werden Handlungsmöglichkeiten gesammelt.

- o Psychologische Ansätze/Literatur
- o Eigene Erlebnisse und Geschichten
- o Physische Änderungen (Raum, Erscheinung)
- o Unkonforme/ungewohnte Verhaltensweisen



☰ Post-it's / Stifte

🕒 10 Min.



-9-

Bewerte die Inputs



Wähle nur wenige Punkte (ca. 2-4), dafür bewusst.

Folgende Kriterien kannst du beachten:

- o Dringlichkeit
- o Vorliebe
- o Umsetzungsmöglichkeit



 Klebepunkte

 03 Min.



-10-

Plane Interventionen

1
2
3

Erarbeite einen Massnahmenplan und halte die Entscheidungen schriftlich fest.

- o Welche Interventionen werde ich umsetzen?
- o Weshalb sind mir diese wichtig?
- o Was genau werde ich tun?
- o Zu welchem Zeitpunkt plane ich es ein?

☰ Papier: A4

🕒 10 Min.



Aktion



In einem iterativen Prozess werden Interventionen getestet und ihre Wirkung überprüft. Positive Ereignisse werden festgehalten und Handlungsweisen im Alltag implementiert.

Regel: Agiere immer in guter Absicht und nimm stets Rücksicht auf andere.





Reflexion



Sich mit anderen auszutauschen macht mehr Spass und eröffnet verschiedene Perspektiven.



- o Warum habe ich etwas (nicht) umgesetzt?
- o Wie waren die Reaktionen in meinem Umfeld?
- o Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen?
- o Was nehme ich mir in Zukunft vor?



