

Metaprogramme balancieren (nach U. Bührle)

1. Wähle eine Situation in der du bisher ein Problem hattest (negative Gefühle, unerwünschtes Verhalten,...) und mache dir die bisher beteiligten Metaprogramme mit Hilfe der Checkliste bewusst und trage diese ein.

2. Probiere jeweils nacheinander die bisher unbeteiligten Metaprogramme aus und notiere, wenn dieses besser funktionieren.

Beispiel:

„Du hast bisher den Fokus eher auf das was fehlt, probiere es jetzt aus, wie es wäre wenn du nun den Fokus auf das richtest was an Gutem bereits da ist.

Finde am besten innerlich 3 konkrete Beispiele.

Wenn du den Fokus auf das hast, was an Gutem bereits da ist; ist das dann besser, schlechter oder gleich?“

=> Bei „besser“ Antwort notieren!

„Und ist es nicht gut zu wissen, dass du beides zur Verfügungen haben kannst?“

3. Die neuen Metaprogramme, die eine Verbesserung bringen wiederholen.

Beispiel:

„Ich sage dir nochmals all die Muster, die für dich am besten funktioniert haben:

1. zu sehen was an Gutem bereits da ist und nicht nur das was fehlt.

2 dass du den nächsten konkreten Schritt in Richtung Optimierung innerlich siehst und nicht nur das Ideal.

3.“

4. „Als-Ob-Rahmen“ auf den Logischen Ebenen

Umgebung: *„Wie nimmst du jetzt die Situation wahr?“*

Verhalten: *„Wie verhältst du dich jetzt?“*

Fähigkeiten: *„Welche Fähigkeiten setzt du jetzt ein?“*

Glauben: *„Was glaubst du jetzt über dich und die anderen?“*

Werte: *„Was ist dir jetzt wichtiger bzw. unwichtiger geworden?“*

Identität: *„Finde eine Metapher oder ein Symbol für dein Identitätsgefühl, das du jetzt hast?“*

Zugehörigkeit: *„Zu welchem größeren Ganzen fühlst du dich verbunden? Und finde auch dafür eine Metapher.“*

5. Öko-Check:

„Spricht was dagegen, dass du in Zukunft so über dich und die Situation denkst? Oder gibt es einen guten Grund die alte Denkweise zu reaktivieren?“

NLP Metaprogrammen – Checkliste

Wähle eine Situation in der du bisher ein Problem hattest (negative Gefühle, unerwünschtes Verhalten,...) und mache dir die bisher beteiligten Metaprogramme mit Hilfe der Checkliste bewusst und trage diese ein.

- beurteilend wahrnehmend

Nimmst du die Situation einfach wahr oder beurteilst du sie auch?

- was fehlt was da ist

Siehst du was alles da/ erreicht ist oder was noch fehlt?

- Perfektion Optimierung

Siehst du eher den perfekten Endzustand oder den nächsten Optimierungsschritt?

- initiiert für einen initiiert gegen einen

Erlebst du die Situation als initiiert für dich oder eher als initiiert gegen dich?

- Debatte (recht haben + richtig/ falsch) Dialog (neu + interessant)

Entspricht deine innere Haltung in der Kommunikation eher einer Debatte oder einem Dialog?

- Chancen / Möglichkeiten Risiken / Gefahren

Siehst Du eher Chancen und Möglichkeiten oder eher Risiken und Gefahren?

- in-time through – time

Geht deine Zeitlinie durch deinen Körper hindurch oder verläuft sie außerhalb deines Körpers?

- Vergangenheit Gegenwart Zukunft

Bist du gedanklich eher in der Vergangenheit, Gegenwart oder in der Zukunft

- assoziiert dissoziiert Meta balanciert

Bist du in die Situation eher assoziiert, dissoziiert, in der Meta-Position oder abwechselnd alles drei?

- Ort Personen Informationen Aktivitäten Zeitläufe Dinge

Was ist für dich in der Situation wichtig? Der Ort, die Personen, die Info, was es zu tun gibt, der Ablauf oder bestimmte Dinge?

- Problemorientiert Lösungsorientiert

Fragst du dich eher warum es so ist wie es ist oder eher wie es anders werden kann?

- weg von hin zu

Hast du eher eine Vorstellung davon was du nicht mehr willst oder eher eine Vorstellung davon was du erreichen willst?

- proaktiv reaktiv

Verhältst du dich eher proaktiv oder eher reaktiv?

- external internal

Woher weißt du das in der Situation was nicht OK ist? Weißt du es selbst oder sagen es Andere?

- prozedural optional

Lässt du es geschehen (prozedural) oder wählst du eher aus (optional)?

- Gleichheit Unterschied

Ist dein Fokus eher auf Gemeinsamkeiten oder eher auf Unterschiede gerichtet?

- Kriterien/ Werte

Was erhoffst du zu erreichen / zu vermeiden?

Detail Überblick
Geht dein Fokus eher auf Details oder hast du eher einen Überblick?

Selbst Andere
Reagierst du eher nur auf Informationen oder eher auf Nonverbales

emotional rational
Reagierst du eher emotional oder rational?

unabhängig beteiligt kooperativ
Triffst du unabhängig von anderen Entscheidungen oder beteiligst du andere dabei oder werden Entscheidungen kooperativ getroffen?

personen- objektbezogen
Sind die Menschen oder Dinge in der Situation wichtiger?

meine/ meine meine/keine keine/meine meine/deine deine/deine
Welcher Regelstruktur folgst du: Meine Regeln für mich und meine Regeln auch für Andere?

sehen hören lesen tun
Überzeugt dich in der Situation das was du gesehen hast, gehört hast, gelesen hast oder direkt erlebt hast?

mehrere Bsp. automatisch konsistent Zeit
Um überzeugt zu sein, brauchst du mehrere Bsp. oder reicht ein Bsp. oder braucht es einen immer wieder erneuten Beweis oder reicht eine gewisse Zeitdauer?