

Tag 3: Lerne Coachen mit dem Metamodell

Einführung

NLP ist eines der langweiligsten Modelle der Welt, wenn Du es als theoretische Wissensbasis in Deinem Gehirn abspeicherst. Das Modell von NLP bekommt seine Dynamik und den Aspekt von Abenteuer ausschließlich durch die Anwendung im richtigen Leben. Gleich am ersten Tag haben wir mit stillschweigenden Voraussetzungen ein Fundament geschaffen, gestern konntest Du am eigenen Leib erfahren, wie effektiv **prozessbezogenes Interventions - NLP** (tolles Wort, nicht wahr), bei Dir wirkt.

In diesem Sinne werden wir im Practitioner an unterschiedlichen Tagen jeweils Teile des Modells in interessante und wirksame Anwendungsformen einbetten. Heute beispielsweise lernst Du Coaching mit dem MetaModell. Die einzelnen Übungen stammen übrigens tatsächlich aus dem Workshop "Coaching mit NLP", den ich oft im Firmenkontext durchgeführt habe.

Ein Hinweis zum Anfang:

Ein guter Coach gibt keine Patentrezepte. Er veranlasst sein Gegenüber durch geschicktes Fragen zu Gedankenassoziationen und Kombinationen, die zu einer individuellen, selbst gefundenen Lösung beitragen. Die Systematik wichtiger MetaModell Fragen gibt Dir ein einfaches Gerüst, schnell in die Tiefen eines guten Coachinggesprächs zu gelangen.

Natürlich wollen wir damit die Leistungen eines Proficoaches nicht geringer bewerten, als sie in Wahrheit sind. Gute Fachkenntnis ist ebenfalls wichtig und es gibt eine Menge zusätzlicher Techniken, die den Berufsalltag eines Coaches sehr viel effektiver machen.

Ziel an diesem Tag ist, dass Du Dich mit dem MetaModell ausführlich beschäftigst und dabei gleichzeitig auf anderen Gebieten Nutzen ziehen kannst. Am besten wäre es, wenn Du nach diesen Übungen Lust verspürst, dieses Modell noch viel genauer kennen zu lernen. Fragen aus dem MetaModell sind das Fundament in vielen Bereichen. Im Kapitel **Administration** findest Du einige ausgezeichnete Buchempfehlungen, wenn dieses Thema auch beruflich relevant für Dich ist.

Auf der Website: www.nlpedia.de findest du zum Thema MetaModell eine ausgezeichnete Einführung und weitergehende Erklärungen. Das MetaModell ist eines der zentralen Dreh- und Angelpunkte des Modells von NLP.

Konstellation:

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter.

Hintergrund:

Bei der Entwicklung des Modells von NLP stand die Erkenntnis der Wichtigkeit von **Lösungen** im Vordergrund. Bereits die Doktorarbeit von John Grinder beschäftigte sich mit diesem Bereich. Einen Teil davon beanspruchen die unbestimmten Hauptwörter. Dies sind jene Substantive, die Du nicht anfassen, nicht in einen Abfalleimer stecken kannst. Ich spreche hier von **rote Lampe – Hauptwörtern**. Jedes Mal, wenn ich ein solches Hauptwort in einem Gespräch höre, leuchtet eine rote Lampe in meinem Gehirn auf. Sie warnt mich vor **gefährlichem Bedeutungssumpf**.

Aufgabe:

Dein Gegenüber erzählt von seinen beruflichen Zielen. Was hat es sich vorgenommen, was sind seine Wünsche, Pläne, Strategien, Träume? Jedes Mal, wenn es ein unbestimmtes Hauptwort gebraucht (Effektivität, Zielstrebigkeit, usw.), darfst Du ihn unterbrechen und nachfragen: „...in Bezug auf, was **genau** meinst Du damit?“ Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, daß Du genau wieder ein unbestimmtes Hauptwort als Erklärung geliefert bekommst, das auf der gleichen Abstraktionsebene auch das Gleiche ausdrückt.

Frage Dein Gegenüber so lange „Löcher in den Bauch“, bis das Ergebnis anfassbar ist (bestimmtes Hauptwort). Der Trick dabei ist, die Unterhaltung interessant zu gestalten und die MetaModellfrage in immer wieder neue Sprachformen zu kleiden.

Du bist dabei, unbewusst gelöschte Inhalte wieder bewusst zugänglich zu machen. Das führt schnell zu einem ungehaltenen Gegenüber. Hier sind scharfe Beobachtung und schnelle Reaktion angesagt. Du wirst sehr überrascht sein, wie tiefgründig Deine Beobachtungen sein werden, obwohl Du nur **einer** Regel folgst.

Zeitraumen:

5 Minuten pro Teilnehmer, 5 Minuten Feedback für alle zusammen (ges. 20 min.)

Bewertung:

Als Beobachter: Was ist Dir aufgefallen?

Als Coach: Hat Dein Gegenüber das Gefühl, genauer über seine berufliche Zukunft Bescheid zu wissen? Hat es vielleicht sogar Einsichten gewonnen, die es vorher nicht hatte? Hatte es ein AHA - Erlebnis? Das ist Deine Arbeit – Gratulation.

Konstellation:

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter. Partnerwechsel

Hintergrund:

Auch bei Tätigkeiten (linguistische Fachterminologie: Prozesse) in Deinem Berufsleben neigst Du dazu, wichtige Inhalte im Nachhinein zusammenzufassen und Zwischenschritte zu löschen. Das ist ganz verständlich, weil ansonsten jedes Gespräch über diese Tätigkeiten zeitlich ausuferen würde. In dieser Übung ist Gelegenheit, Löschungen innerhalb von Prozessen auf die Spur zu kommen.

Aufgabe:

Dein Gegenüber erzählt von einem beruflichen Projekt, bei dem es ganz besonders erfolgreich war. Ein Projekt, bei dem die Lösung und der beschrittene Weg seine Erwartungen weit übertroffen haben. Du möchtest es allerdings ganz genau wissen.

Stimuliere Deinen Übungspartner: „Fasse in einem Satz Dein Projekt und die damit verbundenen Ergebnisse zusammen.“ Dann geht es los: Am Anfang steht Deine Frage: „Bevor Du das Projekt begonnen hast, was war anders als sonst?“ Und danach: „Erzähle ganz genau, wie das Projekt ablief.“ Jedes Mal, wenn Dein Gegenüber den Prozess mit Tätigkeitswörtern zusammenfasst (...habe ich gemacht..., ...als ich dann präsentierte..., usw), kannst Du mit der Frage: „Wie genau hast Du....?“ in beliebige Tiefen des Prozesses eintauchen.

Du kannst die Prozesse bis auf die Ebene der Submodalitäten, Zeitreferenzen und Ähnlichem verfolgen. Bei dieser Übung lernst Du, neben der Einsicht in die Vielfältigkeit der Menschen, einen wichtigen technischen Aspekt des Modellings.

Zeitraumen:

5 Minuten pro Teilnehmer, 5 Minuten Feedback für alle zusammen (ges. 20 min.)

Bewertung:

Ist **Dir** klar geworden, **wie** Dein Gegenüber seinen Erfolg erreicht hat? Hast Du gelernt, was Du in Zukunft bei Deinen beruflichen Projekten verändern kannst, damit Du mehr Erfolg hast? Wenn Du feststellst, dass der Zeitrahmen für die Übung zu kurz war und so viel Interessantes noch unausgesprochen war, kannst Du am Abend oder in der Mittagspause mit Deinem Gegenüber einen „brainpick“ ausmachen und weiter in die Tiefen erfolgreicher Prozesse fragen.

Konstellation:

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter.

Hintergrund:

Diese Übung bewegt sich auf dem Niveau der Veränderung von Glaubenssätzen. Versteckte Regeln sind unsichtbare Zäune, die sich jeder von uns, berechtigt oder unberechtigt, aufbaut. Du kannst diese Zäune bei Dir und anderen einreißen oder zumindest große Löcher hineinbrechen.

Aufgabe:

Stelle Deinem Gegenüber die Frage aller Fragen: „Warum bist Du nicht schon da angelangt, wo Du Dir Deine Träume von Aufgabe 1 erfüllt hast?“

Wenn Dein Gegenüber beginnt, diese Frage zu beantworten, achte besonders auf die versteckten Regeln in seinen Ausführungen. „...ich kann doch nicht einfach...“, oder „...so etwas tut man doch nicht...“ oder „...das weiß doch jedes Kind!“

Fordere Dein Gegenüber heraus. Frage „Was hindert dich daran, einfach...“. Oder „Wer bestimmt eigentlich, dass...“. Achte in dieser Übung auch darauf, wie er die Worte **man** und **Ich** verwendet. Sie sind meist ein Zeichen für Assoziation oder Dissoziation. Und Du weißt ja: Dissoziierte Menschen treffen keine Entscheidungen. Weise Dein Gegenüber darauf hin, wenn er das Wort **man** verwendet.

Zeitraumen:

5 Minuten pro Teilnehmer, 5 Minuten Feedback für alle zusammen (ges. 20 min.)

Bewertung:

Hast Du bemerkt, wie sehr die Realität Deines Gegenübers von dem bestimmt wird, was **es** glaubt? Wie hat es reagiert, als Du ihn herausgefordert hast? In der selbstbestimmten Lebensgestaltung ist die bewusste Gestaltung von Glaubenssätzen ein wesentliches Schlüsselmerkmal für anhaltenden Erfolg.

Die Aussage: „...ich kann nicht fliegen“ war nur so lange ein Fakt, bis die Gebrüder Wright diesen fest gefügten Glaubenssatz herausforderten. Und weißt Du, wie viele Menschen in der heutigen Zeit täglich fliegen? Leonardo da Vinci hat diesen Glaubenssatz, wie viele vor und nach ihm auch, herausgefordert. Leider war die Zeit nicht reif... (und was ist **das** für ein einschränkender Glaubenssatz...:-)

Konstellation:

Übung zu 6 oder 7 Personen (je nach Gruppengröße)

Hintergrund:

Jetzt eine Übung zur Erholung. Ein weiteres Thema innerhalb des MetaModells sind die Generalisierungen. Bei dieser Übung kannst Du Dir ein Bewusstsein darüber bilden, wie sehr solche Generalisierungen Dein Leben beeinflussen (können).

Mehr Informationen zum Thema „MetaModell“ findest Du unter diesem Stichwort bei www.nlpedia.de. Dort findest Du auch noch die anderen Bestandteile des Modells, die wir hier nicht in Übungen integrieren.

Aufgabe:

Generalisierungen kennzeichnen sich durch den Gebrauch von Worten, wie: „...alle, ...jeder,keiner, ...immer“

Bestimmt in der Gruppe einen Moderator, der auf die Einhaltung des Zeitrahmens achtet, Wortmeldungen notiert und das Wort erteilt. Jeder Teilnehmer darf ausreden, soll allerdings seinen Beitrag auf wenige Sätze mit konkretem Inhalt beschränken. Dies ist eine Diskussion und freie Assoziation in der Gruppe.

Thema: In welchen Bereichen Deines Berufslebens triffst Du wieder und wieder auf Generalisierungen, die Dich behindern? Jeder Gruppenteilnehmer trägt sowohl auf der Ebene der wahrgenommenen Generalisierungen, als auch auf der Ebene der Lösungsansätze zum Thema bei. Bei dieser Übung ist es sehr wichtig, gleichzeitig anzuwenden, was Du in den letzten drei Übungen gelernt hast. Deine Gruppenteilnehmer werden Dich sofort auf eventuelle MetaModell – Verletzungen aufmerksam machen.

Tipp: Wenn Du das MetaModell bei Dir selbst im Denken anwendest, ersetzt es Dir viele teure Workshops zum Thema Effektivität der Kommunikation.

Zeitraumen:

20 Minuten

Bewertung:

Habt Ihr profitiert und neue Einsichten gewonnen?

Konstellation:

Übung zu 6 oder 7 Personen (je nach Gruppengröße).
Diese Übung kann ausgeführt werden, wenn Zeit bleibt.

Hintergrund:

Das MetaModell ist viel ausführlicher als Du in den vergangenen Übungen erforscht hast. In dieser letzten Übung zur Anwendung der MetaModellfragen kannst Du assoziativ und spielerisch einen größeren Überblick über das MetaModell bekommen.

Aufgabe:

Bestimm in der Gruppe einen Moderator, der auf die Einhaltung des Zeitrahmens achtet, Wortmeldungen notiert und das Wort erteilt. Jeder Teilnehmer darf ausreden, soll allerdings seinen Beitrag auf wenige Sätze mit konkretem Inhalt beschränken. Hier geht es um angeregte Diskussion und freie Assoziation in der Gruppe.

Auf der gegenüberliegenden Seite findest Du eine Übersicht über alle Bestandteile des MetaModells. Auf www.nlpedia.de findest Du die ausführliche Version. Sieh sie Dir an und finde heraus, in welchem Bereich Deines Berufslebens Du in Deinem Leben Beispiele für MetaModell - Verletzungen findest.

Teile sie mit Deinen Gruppenmitgliedern, hole Dir Feedback darüber, was Du besser hättest machen können. Stelle Dich herausfordernden Fragen. Alle diese Tätigkeiten finden in angeregter Diskussion statt. **Austausch**, Kommunikation, Diskussion sind wichtige Bestandteile dieser Gruppenarbeit. Lasse **jeden** Teilnehmer zu Wort kommen. Stimuliere „ruhigere“ Teilnehmer durch freundliche und gezielte Fragen.

Zeitraumen:

30 Minuten

Bewertung:

Ergibt sich von selbst. Hast Du Neues gelernt?

1. Tilgungen (Deletions)

Einfache Tilgungen (Simple Deletions)
Unspezifisches Verb (Unspecified Verb)
Vergleichstilgung (Comparative Deletion)
Fehlender Bezugsindex (Lack of Referential Index)
Nominalisierung (Nominalization)

2. Verzerrungen (Distortions)

Ursache-Wirkung (Cause-Effect)
Umgekehrte Ursache und Wirkung (Reverse Cause-Effect)
Gedankenlesen (Mind Reading)
Komplexe Bedeutungs-Zuordnung (Complex Equivalence)
Vorannahmen (Presuppositions)

3. Verallgemeinerungen (Generalizations)

Universalquantoren (Universal quantifiers)
Modaloperatoren der Notwendigkeit und Unmöglichkeit
(Modal Operators of Necessity / Possibility)
Unterschlagen des Urheberers (Lost Performative)

Konstellation:

Je 2 Personen. Du und Dein Gegenüber. Häufiger Partnerwechsel.

Hintergrund:

In dieser Übung entfernen wir uns scheinbar vom MetaModell. Auch heute wollen wir uns tiefer in das wunderbare Gebiet von Trance und Hypnose begeben und mehr Erfahrungen sammeln. Darüber hinaus machen wir einen weiteren Schritt in der Praxis des Modellings. Wir analysieren Prozesse, zerlegen sie in die einzelnen Bestandteile und bereiten sie dann so auf, dass sie (die Prozesse) anderen Menschen einfach zugänglich werden.

Aufgabe:

Schafft Euch einen **Marktplatz der Trancen**. Setze Dich Deinem Partner frontal gegenüber. Blicke ihm direkt in die Augen und halte den Augenkontakt.

Beginne mit: „Wann weißt Du, dass Du Dich in eine Trance begibst...?“

Gehe in kleinstmöglichen Schritten auf der Erfahrungsebene voran.

Übe Modelling mit der Frage: „Wie genau begibst Du Dich in Trance...?“ (Oh, habe ich da weiter oben gesagt, wir entfernen uns vom Thema MetaModell...?)

Achte auf Submodaliten:

- visuell (was siehst Du intern, extern),
- akustisch (was hörst Du intern, extern),
- kinästhetisch (was fühlst Du intern, extern).

Auf der nonverbalen Ebene, über den Augenkontakt, kannst Du herausfinden, ob der gleiche Schritt, den Dein Gegenüber tut, auch für Dich nachvollziehbar ist. Diese Übung liefert Dir wundervolle Erfahrungen über die verschiedenen Arten, wie sich Menschen in Trance begeben und gibt Dir Ideen für die spätere Formulierung eigener Tranceinduktionen. Mache Dir stichpunktartige Notizen.

Zeitraumen:

Wenn Du mit der Erforschung der ersten Trance fertig bist, suche Dir einen neuen Partner. Nimm den, der als nächstes frei wird. Lass dem Zufall eine Chance.

Bewertung:

Hast Du neue Ideen bekommen, wie Du beim nächsten Mal eine Tranceinduktion gestalten kannst?