

Herzlich Willkommen

zur Abenteuer-Reise

Meta-Modell

Warum das Meta-Modell lernen?

- Informationsammlung
- Klären von Bedeutungen
- Therapeutische Intervention
- Identifizierung von Einschränkungen im Weltmodell des Sprechers
- Eröffnung von Wahlmöglichkeiten (neue Ziele, Überzeugungen)

Was ist das Meta-Modell?

- ✓ Eine Fragetechnik, um Informationen zu sammeln, Klarheit zu gewinnen und Veränderungsprozesse anzustoßen.
- ✓ Gegenstand des ersten NLP-Buchs „Metasprache und Psychotherapie. Die Struktur der Magie I“ 1975 erschienen (Vorworte von Virginia Satir und Gregory Bateson).
- ✓ Herzstück des NLP, denn dieses Modell kann in allen Kontexten, in denen Menschen miteinander kommunizieren, erfolgreich angewendet werden.

Wo kommt das Meta-Modell her?

- ✓ Das Meta-Modell entstammt aus der frühen Modelling-Arbeit von Bandler und Grinder.
- ✓ Als sie Fritz Perls und Virginia Satir untersuchten fielen ihnen besondere Muster der Veränderungsarbeit auf.
- ✓ Aus diesen Mustern entwickelten sie das Meta-Modell der Sprache.

Zitat aus Sheldon Kopp: „Guru“

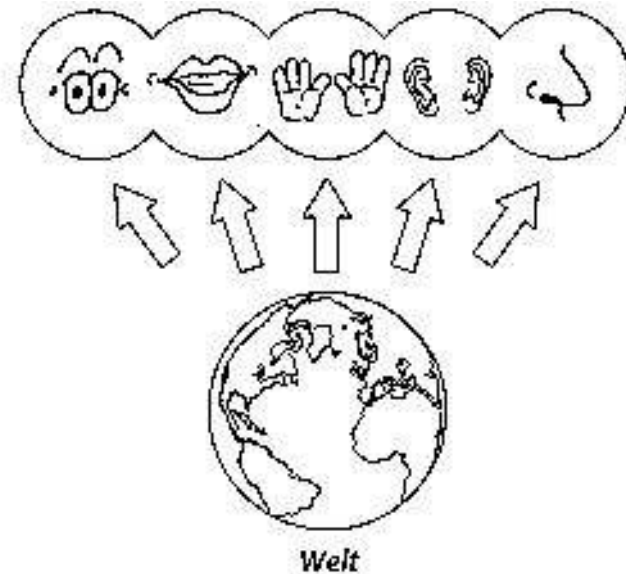
„Perls hatte ein enorm starkes persönliches Auftreten, geistige Unabhängigkeit, eine Bereitschaft, das Risiko auf sich zu nehmen, überall dorthin zu gehen, wo seine intuitiven Gefühle ihn hinführten, und eine tiefe Fähigkeit, eng in Berührung mit jedem zu kommen, der für die Arbeit mit ihm offen war ... Es ist nicht ungewöhnlich, sich tränen aufgelöst oder erschöpft oder voller Freude zu erleben, nachdem man gesehen hat, wie ein anderer durch ein solches Erlebnis geführt worden ist. Sein Einfühlungsvermögen war so brilliant, seine Techniken so durchschlagend, dass Perls manchmal nur Minuten brauchte, um den Menschen auf dem hot seat zu erreichen. Du warst vielleicht irgendein festgefahrener, rigider, längst gestorbener Typ, der Hilfe suchte und doch Angst hatte, dass sie kommen und Dinge ändern könnte. Er setzte dich auf den hot seat und zauberte. Wenn du bereit warst zu arbeiten, dann schien es fast so, als könne er herüber greifen, den Reißverschluss deiner Fassade packen und so schnell aufziehen, dass deine gequälte Seele herausfiel und auf dem Boden zwischen euch beiden zu liegen kam.“

Der menschliche Wahrnehmungsprozess

Wir nehmen die Welt um uns herum durch unsere fünf Sinne wahr.

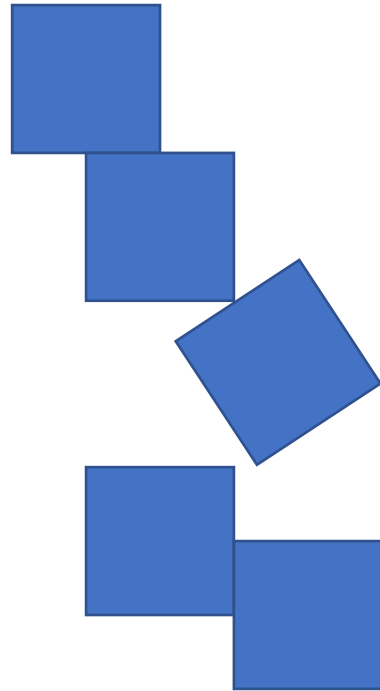
Dabei werden die Informationen auf mehrere Arten gefiltert.

- Neurologische Filter
- Kulturelle und soziale Filter
- Individuelle Filter



Achtung: Übung!

Übung



Befehlskette

Befehl des Obersten an den diensttuenden Offizier:

Morgen Abend gegen 20.00 Uhr ist von hier aus der Halleysche Komet sichtbar. Dieses Ereignis tritt nur alle 75 Jahre ein. Veranlassen Sie, dass sich die Leute auf dem Kasernenplatz in Drillichanzügen einfinden. Ich werde ihnen dann diese seltene Erscheinung erklären. Wenn es regnet, sollen sich die Leute im Kasernenkino einfinden. Ich werde ihnen dann Filme dieser Erscheinung zeigen.

Befehl des diensttuenden Offiziers an seine Kompaniechefs:

Auf Befehl des Herrn Obersten wird morgen um 20 Uhr der Halleysche Komet hier erscheinen. Lassen Sie die Leute bei Regen in Drillichanzügen antreten und marschieren Sie zum Kino, wo diese seltene Erscheinung stattfinden wird, die nur alle 75 Jahre eintritt.

Befehl eines Kompaniechefs an seine Leutnants:

Auf Befehl des Herrn Oberst ist morgen um 20 Uhr Dienst im Drillichanzug. Der berühmte Halleysche Komet wird im Kino erscheinen. Falls es regnet, wird der Herr Oberst einen anderen Befehl erteilen, etwas, das nur alle 75 Jahr eintritt.

Befehl eines Leutnants an seine Feldwebel:

Morgen um 20 Uhr wird der Herr Oberst im Kino zusammen mit dem Halleyschen Kometen auftreten. Das Ereignis tritt nur alle 75 Jahre ein. Falls es regnet, wird der Herr Oberst dem Kometen die Anweisung geben, bei uns hier zu erscheinen.

Befehl eines Feldwebels an seine Unteroffiziere:

Wenn es morgen um 20 Uhr regnet, wird der berühmte 75 Jahre alte General Halley im Drillichanzug und in Begleitung des Herrn Obersten seinen Kometen durch unser Kasernenkino fahren lassen.

Befehl eines Unteroffiziers an seine Mannschaften:

Stillgestanden! Wenn es morgen um 20 Uhr regnet, wird der 75 jährige General Halley in Begleitung des Herrn Oberst einen Kometen fahren lassen. Ich bitte mir respektvolles Benehmen aus. Wegtreten!

Grundlegende Verarbeitungsprozesse

✓ **Tilgung**

Informationen werden ausgeblendet

+ Reizüberflutung vermeiden

- Einschränkende, z.B. bestimmte Dinge werden nicht bemerkt.

✓ **Generalisierung**

Fähigkeit, ein Phänomen auf alle analogen Fähigkeiten zu übertragen.

+ Wiedererkennen und Bedeutungszuordnung (heiße Herdplatte)

- Einschränkung, z.B. falsche Übertragung (schlechtes Essen)

✓ **Verzerrung**

Dient der Konstruktion neuer Bedeutung

+ bei Erfindungen

- Erfahrungsverzerrung, z.B. einen Scherz als Abwertung empfinden

Tilgung – Generalisierung - Verzerrung

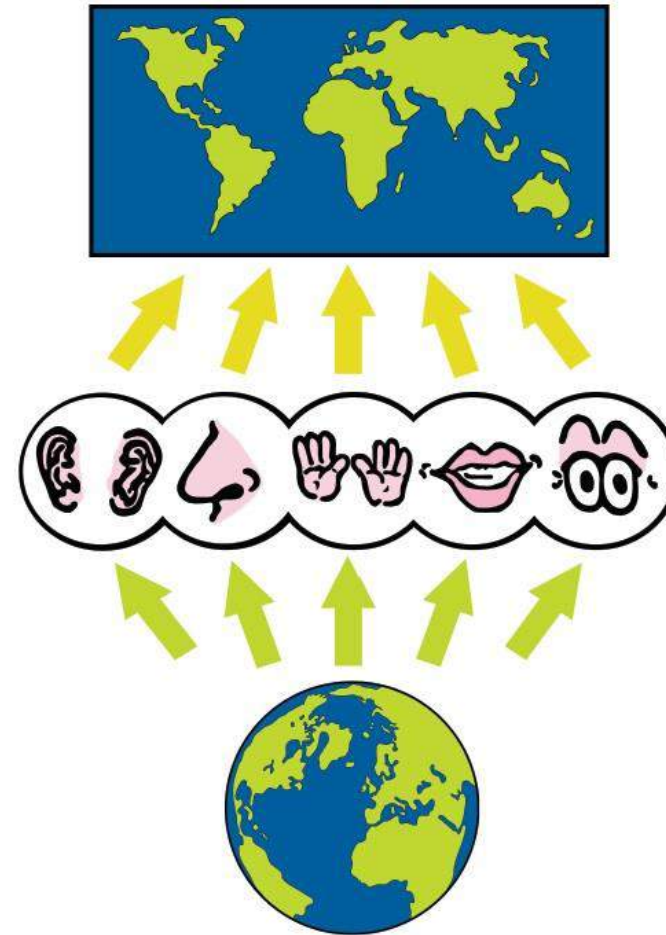
Diese Prozesse erlauben uns einerseits zu überleben, zu wachsen, zu lernen, zu verstehen und den Reichtum, den die Welt zu bieten hat, zu erfahren.

Andererseits können eben diese Prozesse zu Problemen führen, da wir fälschlicherweise unsere eigene selektive Wahrnehmung der Realität mit der äußeren Welt schlechthin gleichsetzen/verwechseln.

Viele Menschen haben sehr eingeschränkte Modelle der Welt. Ihnen zu helfen, diese Einschränkungen aufzulösen oder zu erweitern, bedeutet, ihnen zu mehr Wahlmöglichkeiten und damit zu einem besseren Leben zu verhelfen.

Grundlegende Verarbeitungsprozesse

- ✓ Jeder von uns schafft sich seine eigene Repräsentation von der Welt.
- ✓ Diese Repräsentation bezeichnen wir im NLP als Landkarte.
- ✓ Daraus resultieren einige NLP-Vorannahmen:
 - Jeder Mensch hat ein eigenes Modell der Wirklichkeit.
 - Es gibt keine guten und schlechten Modelle – sondern nur auf den jeweiligen Kontext bezogen nützliche und weniger nützliche Modelle.
 - Jeder Mensch trifft die bestmögliche Wahl (im Rahmen seines Modells).



Wieso spricht man von einem Meta-Modell?

Hexenmeister der Therapie haben eines gemeinsam:

Sie schaffen Veränderungen in den Modellen der Klienten, so dass diese mehr Verhaltensmöglichkeiten haben.

Dabei benutzen die Hexenmeister ein Modell, um das Modell der Welt des Klienten zu erweitern.

Daher sprechen wir von einem Meta-Modell. Zumindest eines dieser Meta-Modelle wurde explizit entdeckt und ist lernbar.

In diesem Fall das Meta-Modell der Sprache. Dabei wird auf die Arbeit der Transformationsgrammatiker zurück gegriffen.

Meta-Modell der Sprache

Sprache ist eines der wesentlichen Errungenschaften des Menschen.

Die Prozesse des Tilgens, Generalisierens und Verzerrens finden sich genauso in unserer Sprache wieder, denn es handelt sich um Universalien menschlicher Modellbildung.

Wenn wir mit anderen kommunizieren, machen wir ständig Aussagen über unser Modell der Welt.

Transformationsgrammatik

Crash-Kurs in Transformationsgrammatik

Die Transformationsgrammatik beschäftigt sich mit den Mustern und Regeln der Sprache.

Diese Muster und Regeln sind unabhängig vom tatsächlichen Inhalt. Dadurch können wir mit dem Meta-Modell brillante Fragen stellen, ohne den eigentlichen Inhalt eines Satzes zu verstehen.

Im Deutschen unterscheiden wir 3 Kategorien von Regeln:

1. Wohlgeformtheit
2. Einheitenstruktur
3. Logisch-inhaltliche Verbindungen.

Wohlgeformtheit

- Welcher der folgenden 3 Sätze hört sich wohlgeformt an?
 - Selbst Professoren haben Sprachprobleme.
 - Selbst Professoren haben gepunktete Makel.
 - Selbst Professoren hat Sprachprobleme.
- Der erste Satz ist wohlgeformt, vollständig und grammatikalisch richtig.
- Der zweite Satz klingt wohlgeformt, der Inhalt ist jedoch unklar – deshalb spricht man von einem semantisch fehlgeformten Satz. (**Semantik** = Lehre von der Bedeutung der Wörter).
- Der dritte Satz ist syntaktisch fehlgeformt, d.h. grammatikalisch falsch. (**Syntax** = Satzbaulehre)

Einheitenstruktur

Sätze lassen sich nach Einheiten, die zusammengehören, unterteilen. Du erkennst dies leicht an folgendem Satz:

„Der Maharadscha von Indien glaubte, die Maharani würde essen.“

„Der Maharadscha“ und „von Indien“ bilden eine Einheit. Sie gehören zusammen. Der „Maharadscha“ und das Wort „würde“ bilden keine Einheit.

Logisch-inhaltlich Verbindungen I

Ob ein Satz logisch ist oder nicht, ob er einen Sinn ergibt oder nicht, entscheidet das Sprachgefühl. Es gibt fünf Kriterien, um zu entscheiden, ob ein Satz logisch ist oder nicht:

- **Vollständig** (Immer, wenn man ein Verb hört, kann man bestimmen, welche Informationen zu dem Verb benötigt werden, damit der gesamte Satz einen Sinn ergibt. Wir nennen diese Informationen „Valenzen“.)
- **Mehrdeutigkeit** (Sätze können unterschiedliche Inhalte vermitteln. Beispiel: Die Untersuchung von Polizisten kann gefährlich sein.

Bedeutungen:

- a) Die von Polizisten durchgeführte Untersuchung kann gefährlich sein.
- b) Polizisten zu durchsuchen kann gefährlich sein.

Logisch-inhaltliche Verbindungen II

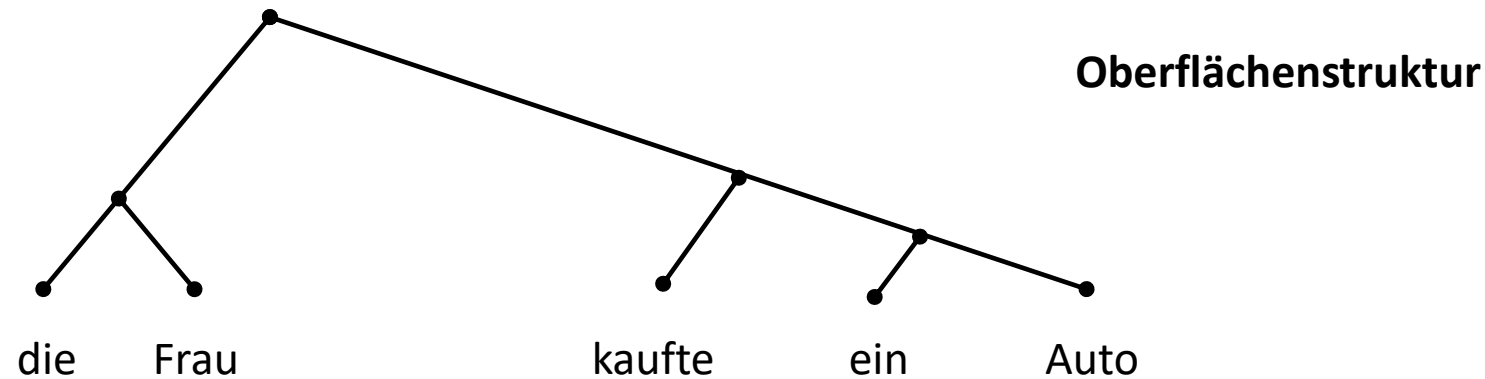
- **Synonymität** (Satz von gleicher Bedeutung, z.B. Susanne schaute nach der Adresse. Susanne schaute die Adresse nach.)
- **Beziehungsindizes** (Hinweise auf Beziehungen zwischen Worten. Beispiel: *Mein Auto* ist fantastisch. Anstatt: *Autos* sind fantastisch. Beispiel 2: *Peter* änderte *sich*.)
- **Vorannahmen** (Was ist die Voraussetzung, damit der Satz stimmt? Beispiel: Mein Hund ist mir davongelaufen. Dieser Satz setzt voraus, dass ich einen Hund habe.)

Oberflächen- und Tiefenstruktur

Was gehört zusammen? Struktur eines Satzes

Beispiel: „Die Frau kaufte ein Auto.“

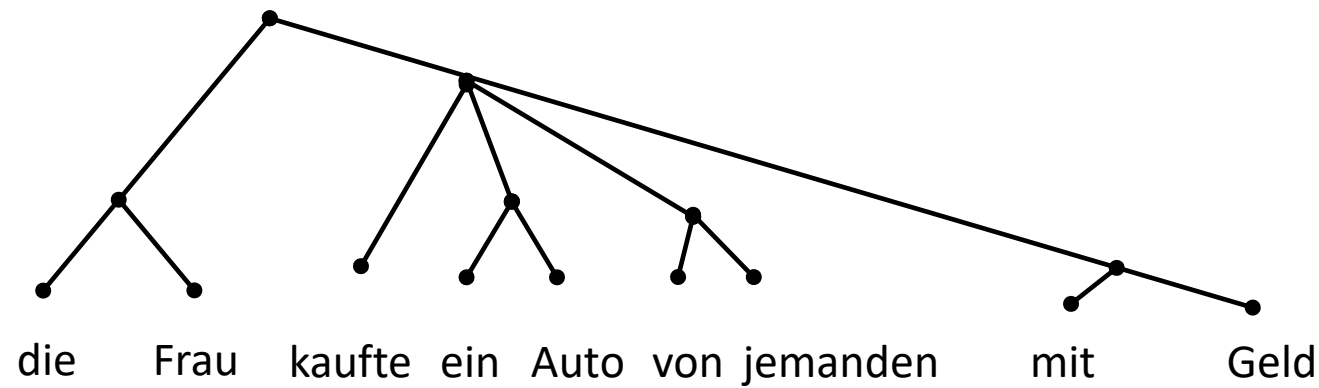
Worte, die man zu einer einzigen Konstituente zusammenfassen kann, werden mit demselben Punkt verbunden.



Oberflächen- und Tiefenstruktur

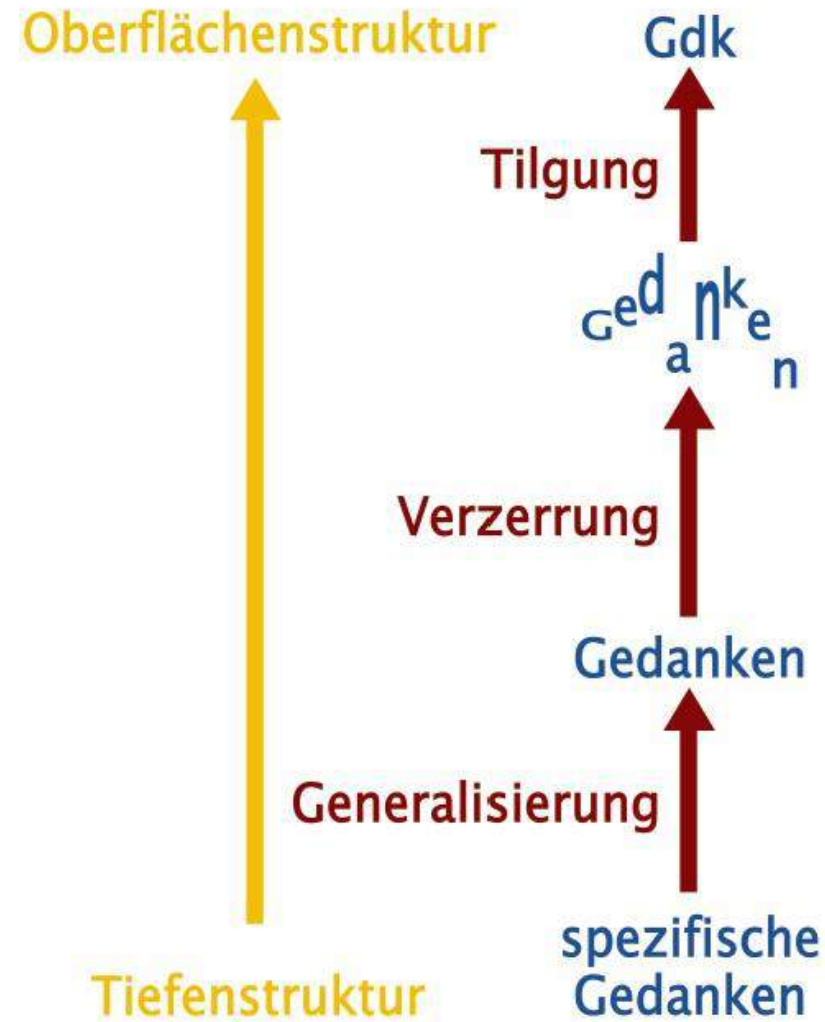
Tiefenstruktur – die vollständige Repräsentation eines Satzes

Beispiel: „Die Frau kaufte ein Auto von jemandem mit Geld.“



Tiefenstruktur

Verarbeitungsprozess



Eine **Transformation** ist eine Übertragung des Satzes von der Tiefenstruktur zur Oberflächenstruktur.

Beispiel zu Transformationen

Tiefenstruktur:

Joe sagt, Mary schlug Sam.

Oberflächen-
struktur 1

*Joe sagt, dass Mary
Sam schlug.*

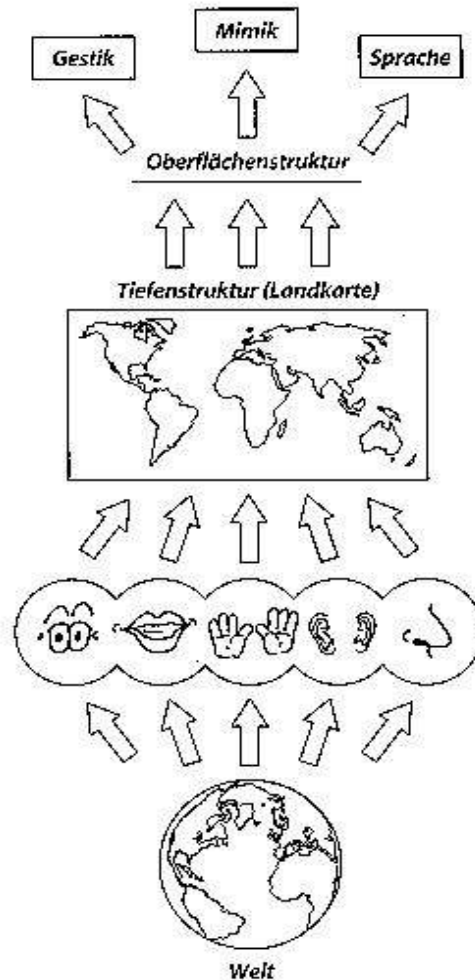
Oberflächen-
struktur 2

*Joe sagt, dass Sam
von Mary
geschlagen wurde.*

Oberflächen-
struktur 3

*Sam, wurde von Joe
gesagt, sei von
Mary geschlagen
worden.*

Zusammenfassung



Wenn man seine Erfahrung von der Welt kommunizieren will, bildet man eine vollständige sprachliche Repräsentation seiner Erfahrung – die Tiefenstruktur.

Während man zu reden beginnt, trifft man eine Reihe von Wahlen (Transformationen) zur Form, in der man seine Erfahrungen kommunizieren will. Diese Wahlen sind im allgemeinen nicht bewusst.

Meta-Modell

Wie funktioniert die Anwendung

Beispiel: Tilgungen – die fehlenden Teile des Modells

Klient: Ich fürchte mich.

Der Therapeut überprüft für sich, ob die Oberflächenstruktur des Klienten vollständig ist. Wenn sie es nicht ist, kann der Therapeut nach den fehlenden Teilen fragen, z.B.

Therapeut: Wovor fürchten Sie sich?

Klient: Vor Leuten.

Therapeut: Wer genau (macht Ihnen Angst)?

Klient: Mein Vater.

Therapeut: Wie ängstigt Sie Ihr Vater?

Don't be a meta-monster!

Anmerkung:

Nicht immer ist es sinnvoll alles zu hinterfragen. Das Gespräch sollte nicht in ein Verhör ausarten. Die hohe Kunst besteht später darin, zu erkennen, wann man fragen sollte und welche der vielen möglichen Meta-Modell-Fragen am meisten weiterhelfen.

Manchmal kann man die Tilgung ignorieren oder sehr vorsichtig, die Lücken selbst ausfüllen und sich dann ein Feedback vom Klienten geben lassen.

z.B.

Ich möchte, dass Sie versuchen, folgendes zu sagen und zu sehen, ob es auf Sie zutrifft: „Ich fürchte mich vor meinem Vater.“

Wahrnehmung und Interpretation

Dein Gesprächspartner sagt:

„Andreas hat mir weh getan.“

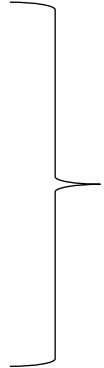
Welche Vorstellung hast Du jetzt?

Woran denkst Du, wenn Du diesen Satz hörst?

Wie viel dchtest Du selbst dazu?

Sprachmuster des Meta-Modells

Tilgungen

- Tilgung beim Verb
 - Tilgung beim Substantiv
 - Tilgung beim Adjektiv
 - Tilgung beim Adverb
 - Tilgung beim Vergleich
 - Tilgung durch Verwendung von Modaloperatoren
- 
- einfache Tilgungen

Wenn Informationen fehlen ...

Lauschen wir dem Gespräch der Beraterin Sabine mit der zwölfjährigen Schülerin Rita.

Untergruppe: Reine Tilgung

Es geht darum, die fehlenden Informationen hinzuzugewinnen.

Rita: Ich freue mich...

Sabine: Worüber freust Du Dich?

Rita: Dass ich anfangen kann.

Sabine: Womit?

Rita: Mich nicht mehr zu fürchten.

Sabine: Wovor?

Rita: Zu sprechen.

Sabine: Wovon?

Rita: Von meinen Gefühlen.

Sabine: Zu wem?

Rita: Zu meinem Freund – und das tut gut!

Sabine: Wem?

Rita: Mir und ihm.

Sabine: Toll, es beginnt Dir also immer leichter zu fallen, zu Deinem Freund von Deinen Gefühlen zu sprechen – und das tut Euch beiden gut.

Tilgung beim Verb

Es fehlt ein Satzteil, der zu dem Verb gehört.

Ein Verb kann mit verschiedenen Angaben kombiniert werden. Manche dieser Angaben sind notwendig, damit der Satz für uns richtig klingt. Andere Angaben sind nicht notwendig, interessieren aber vielleicht den Zuhörer.

Beispiel: <Sie> gibt <mir> <morgen> <in der Stadt> <das Fahrrad>.

Bei dem Verb *geben* müssen nur drei Angaben zum Kontext gemacht werden, nämlich: Wer etwas gibt, was gegeben wird und wem es gegeben wird. Die beiden restlichen Angaben – wann und wo – sind nicht notwendig. Es wäre auch grammatisch korrekt zu sagen: <Sie> gibt <mir> <das Fahrrad>.

Tilgung beim Verb

Getilgtes Material kann mit folgenden Fragewörtern hinterfragt werden:

Worüber? Womit? Wem gegenüber? Was genau? Mit wem? Mit was? Worum genau? Wie viel? usw.

Beispiel: Ich freue mich.

Frage: Worauf freust Du Dich?

Beispiel: Mein Bruder lachte.

Frage: Worüber lachte er?

Tilgung beim Substantiv

Es fehlt ein Satzteil, der zum Substantiv gehört.

Beispiel:	Frage:
Susanne hat keine Ahnung.	Wovon hat sie keine Ahnung?
Er hat keine Zeit.	Wofür hat er keine Zeit?
Ich habe ein Problem.	Ein Problem mit wem (was)?
Der Hund hat große Angst.	Vor wem / was hat er Angst?

Tilgung beim Adjektiv

Es fehlt ein Satzteil, der zum Adjektiv gehört.

Beispiel:	Frage:
Er ist ein angesehener Mann.	Bei wem ist er angesehen?
Sie sehen hier eine erfolgreiche Firma.	Wobei ist sie erfolgreich?
Die traurige Nachricht wurde überbracht.	Wen macht sie traurig?
Ein beunruhigendes Geräusch erklang.	Für wen ist das Geräusch beunruhigend?

Tilgung beim Adverb

Adverbien beschreiben wie man etwas macht. Sie charakterisieren also Verben. Bei dieser Art der Tilgung fehlt ein Satzteil, der zu einem Adverb gehört.

Beispiel:	Frage:
Er verhielt sich angemessen.	Wem gegenüber verhielt er sich angemessen?
Offensichtlich ist das ein Problem.	Für wen ist das offensichtlich?
Bedauerlicherweise kann man nichts mehr daran ändern.	Für wen ist es bedauerlich?

Tilgung beim Vergleich

Es fehlt das Objekt oder der Maßstab, worauf sich der Vergleich bezieht. Komparative und Superlative (gesteigerte Adjektive) bezeichnen einen Vergleich zwischen zwei Erfahrungen oder Gegenständen. Häufig wird die Vergleichsbasis vom Sprecher nicht genannt.

Die Meta-Modell-Frage, um das getilgte Material (also die Vergleichsbasis) wiederzugewinnen, ist: Im Vergleich zu wem? Im Vergleich zu was?

Tilgung eines Vergleichs

Wir wollen herausfinden, womit etwas verglichen wird.

Rita: Sprechen fällt mir jetzt schon viel leichter.

Sabine: Als wann?

Rita: Als vor einem Jahr. Es ist auch interessanter.

Sabine: Als was?

Rita: Als nur zuzuhören. Die „Backstreet Boys“ sind die Besten.

Sabine: Die Besten wovon?

Rita: Von allen, die ich gern höre. Sogar besser als „East 17“.

Sabine: Überhaupt fällt es Dir schon viel leichter zu sprechen als vor einem Jahr, und das ist für Dich auch interessanter, als immer nur zuzuhören. Auch die Musik hörst du gerne, am besten gefallen Dir die „Backstreet Boys“, sogar noch besser als „East 17“.

Tilgung beim Vergleich

Wir unterscheiden drei verschiedene Stufen von Vergleichen:

Positivvergleiche = Vergleiche, in denen zwei Eigenschaften auf der gleichen Stufe miteinander verglichen werden, z.B.: groß, so groß wie, klein, so klein wie, alt, so alt wie etc.

Komparativvergleiche = Vergleiche, die Unterschiede beschreiben, z.B.: größer, größer als, kleiner, kleiner als, älter, älter als.

Superlativvergleiche = Vergleiche, die Höchststufen beschreiben, z.B.: der größte, am größten, der kleinste, am kleinsten, der älteste, am ältesten.

Beispiel:	Frage:
Die Krawatte war teuer.	Teuer im Vergleich wozu?
Die Aufgaben sind schwieriger.	Schwieriger als was?
Das ist mir lieber.	Lieber als was?

Tilgung durch Verwendung von Modaloperatoren

Hierzu zählen die Wortgruppen: dürfen, können, sollen, es ist nicht möglich, vermögen, außerstande.

Es gibt Modaloperatoren der Notwendigkeit (müssen), der Möglichkeit (können), der Erlaubnis (dürfen) und der Empfehlung (sollen).

Modaloperatoren sind Verben und weisen oft zusätzlich auf Generalisierungen hin, die der Gesprächspartner bei der Bildung seines Weltmodells eingesetzt hat. Ein Modaloperator bestimmt ein anderes Verb näher.

Unser Ziel ist es, nach der Konsequenz oder dem Ergebnis zu fragen.

Tilgung durch Verwendung von Modaloperatoren

Beispiel:	Frage:
Ich muss meine Hausaufgaben machen.	Was wird sonst passieren?
Wir dürfen nicht zu spät kommen.	Sonst passiert was?
Du solltest jetzt auf mich hören.	Was passiert, wenn ich nicht auf dich höre?
Wir können es nicht schaffen.	Was hält uns davon ab?
Niemand kann in einem Jahr reich werden.	Was macht es unmöglich, in einem Jahr reich zu werden?
Man darf nicht mehr als eine Frau haben.	Was hemmt Sie, mehr als eine Frau zu haben?
Ich sehe mich außerstande dieses Problem zu lösen.	Was hindert Sie daran, dieses Problem zu lösen?

Übungsbeispiele zu Tilgungen

Ich bin froh.

Mein Vater war wütend.

Ich habe ein Problem.

Ich versprach, mich zu bemühen.

Ich will hören.

Es geht schon besser.

Der traurige Brief erstaunte mich.

Offensichtlich mag er mich nicht.

Ich muss die Gefühle meines Mannes berücksichtigen.

Es ist notwendig, sich bei einem Online-Seminar anständig zu benehmen.

Man sollte Menschen immer ernst nehmen.

Man kann nicht zwei Aufträge gleichzeitig abwickeln.