



# Meta Mirror Modell

Konflikte, Krankheiten und anderes im Spiegel  
deiner selbst

# Worum es geht



«Das Leben ist ein Spiegel:  
Wenn du hinein lächelst,  
lächelt es zurück.»

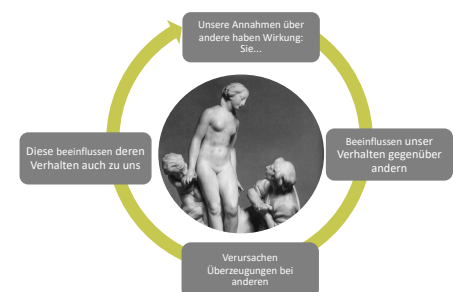
**Alles ist mit allem verbunden, sagen Esoteriker und Quantenphysiker. Und der Talmud meint; dass wir nicht die Dinge sehen, wie die Dinge sind, sondern das sehen, wie wir sind. Das ganze Leben spiegelt sich also in uns und unseren Mitmenschen.**

Der Meta Mirror ist ein von Robert Dilts entwickeltes Format, das auf der Nutzung der im NLP definierten Wahrnehmungspositionen sowie dem Modell der logischen Ebenen basiert. Der Entwicklungsfokus von Dilts war es, ein Format zu schaffen, mit dem es gelingt, schwierige Beziehungen zu transformieren. Oder - wie es Dilts ausdrückt - ein Unterstützungssystem im sozialen Umfeld aufzubauen. In der systemischen Beratung von Patienten behandeln wir die Krankheit als inneren Anteil des Klienten so, wie sonst im Meta Mirror eine externe Konfliktpartei.

## Wirkfaktoren

Einer der wesentlichen Wirkfaktoren basiert auf der quantenphysikalischen Erkenntnis, dass der Beobachter das, was er beobachtet, beeinflusst. Wir sehen als Beobachter also nicht das, was geschieht, sondern das, was als Ergebnis unserer Beobachtung passiert.

Unsere Selbstwahrnehmung – also die Beobachtung oder auch Introspektion unserer selbst - entscheidet nicht nur unsere Einstellung und unser Verhalten gegenüber anderen, sondern auch gegenüber uns selbst. Das, was uns bei anderen stört, ist häufig nur die Folge dessen, was und wie unserer innerer Beobachter über uns selbst denkt. Siehe dazu auch Pygmalion Effekt und self-fulfilling prophecy. Verändern wir diese Beobachtung und Beurteilung gegenüber uns selbst, verändern wir unser Verhalten gegenüber anderen Menschen und damit auch die Sicht- und Verhaltensweise dieser anderen gegenüber uns.



# Hintergründe I



«Ich vermag noch nicht -  
gemäss dem delphischen Spruche -  
mich selbst zu erkennen.  
Lächerlich aber scheint es mir, so-  
lange man dies nicht kennt, das  
Fremde zu erforschen.» Sokrates

Die Veränderung in der Dynamik des Gesamtsystems erfolgt:

- ▶ über die positive und liebevolle Veränderung der Selbstwahrnehmung,
- ▶ durch das Hinzufügen eigener Ressourcen, um selbst das gewünschte Verhalten zeigen zu können,
- ▶ indem wir der anderen Person – hier der Krankheit/dem Problem den Raum und Rahmen geben, sich anders zu verhalten und
- ▶ durch die systemische Wirkung auf der Ebene der Beziehung, des Verstehens und Verstandenwerdens.

## Die Wahrnehmungspositionen

Wahrnehmungspositionen beschreiben die Perspektive (den Stand-/Blickpunkt), aus der wir etwas wahrnehmen. Im folgenden sind vier Wahrnehmungspositionen die wir in der systemischen Beratung nutzen:

### 1. Position (A1)

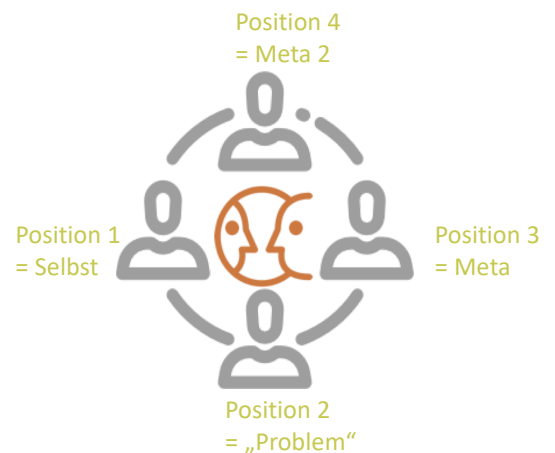
Assoziiert; der Klient (Position 1) blickt mit den eigenen Augen und Bewertungsmustern in die Welt. Er nimmt die Krankheit/ das Problem (Position 2) mit seinem eigenen Blickwinkel wahr und bewertet diese/s - meist negativ. A1 spürt, wie die Krankheit/das Problem auf ihn wirkt.

### 2. Position

Aus dieser Position versetzt sich der Klient in die Krankheit/das Problems (Position 2). Wie nimmt er „als die

Krankheit“ den Klienten wahr, der auf Position 1 sitzt/steht (Stuhl oder Platzhalter auf Position 1 platzieren). Wie wirkt sich das Tun, das Leben, die Gedanken, die Sichtweisen des Klienten auf der Position 1 „auf mich“ als Krankheit/ das Problem in deren Schuhen ich jetzt gerade stehe (Position 2), aus?

- ▶ Welche Gefühle, Gedanken, Interpretationen etc. löst das „in mir“ auf der Position aus?
- ▶ In dieser Position 2 bewertet der Klient sein assoziiertes Selbst auf der Position 1.



# Hintergründe II



«Wenn wir aufhören,  
durch die schmalen Ritzen  
unserer Wahrnehmung zu  
schauen, sehen wir, dass  
alles Unendlich ist»

## 3. Position (auch Metaposition I)

Aus dieser Position kann der Klient in der Rolle eines Beobachters – also dissoziiert - den Prozess überblicken, der sich zwischen den beiden Parteien (Position 1; Klient und Position 2; Problem/Krankheit des Klienten) abspielt:

- ▶ Wie wirken die beiden Parteien/ Positionen aufeinander ein?
- ▶ Wie hängt ihr Zustand/Gefühl, etc. wechselseitig von der jeweils anderen Position ab?
- ▶ Was für ein «Spiel» spielen sie? Der Fokus der Beobachtung liegt allerdings in erster Linie auf dem Verhalten des Klienten auf Position 1.

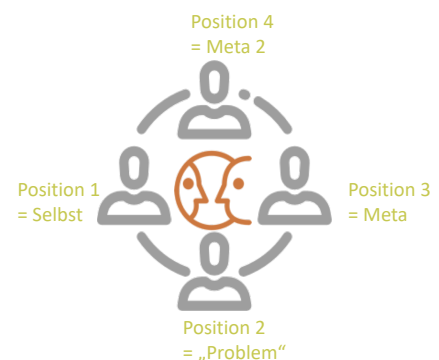
Hier finden naturgemäss auch Bewertungen und Abwertungen des Klienten, der auf der assoziierten auf Position 1 sitzt, durch den Beobachter auf Position 3 statt.

## 4. Metaposition (Meta II)

Diese zweite Metaposition geht noch einen Schritt weiter zurück in der Dissoziation: Der Klient beobachtet das Geschehen auf den und zwischen den Positionen 1, 2 und 3.

- ▶ Er nimmt wahr, wie der Beobachter auf der Position 3 durch seine Beobachtung den Klienten auf Position 1, die Krankheit/das Problem auf Position 2 und damit den Prozess zwischen diesen beiden beeinflusst.

- ▶ Aus dieser Position 4 heraus gewinnt der Klient Erkenntnisse über die Folgen seiner Bewertung als Beobachter aus der Position 3 auf das Geschehen
- ▶ Auf dieser Position 4 führt der Berater/der Coach auch die Ressourcen ein, den Klienten auf Position 1 liebevoll anzunehmen und in positivem Licht zu sehen. Ebenso den Wert/die Ökologie der Krankheit/des Problems auf Position 2 zu erkennen und wertzuschätzen.
- ▶ Damit erhält der Klient auch vom inneren Beobachter (und Kritiker) die Chance und Unterstützung, sich selbst positiv anzunehmen, sich zu verändern und nicht nur den Wert der Krankheit zu sehen, sondern – ganz oft – Wege zu finden, wie die Krankheit, die ihren Zwecke erfüllt hat, sich wieder aus dem Leben des Klienten zurückziehen kann.



# Wirkung & Erfolgsfaktoren



«Wir sehen nicht die Dinge, wie die Dinge sind, sondern so, wie wir sind.»

## Wirkung

Das bewusste Einnehmen der vier Wahrnehmungspositionen

- ▶ ermöglicht eine Distanzierung von negativen Gefühlen,
- ▶ schafft Raum für positive Veränderung
- ▶ führt zu einem besseren Verständnis für sich selbst und andere Personen
- ▶ ermöglicht neue Verhalten des Coachees über eine positive Sicht des eigenen inneren Beobachters (Kritikers)
- ▶ entschärft Konflikte und Probleme

## Kritische Erfolgsfaktoren

Dreh- und Angelpunkt des Modells ist die Veränderung der Selbstwahrnehmung. Wir sind nämlich - etwas salopp und pauschal ausgedrückt - nichts anderes als das Produkt dessen, wie wir uns sehen (siehe dazu auch Pygmalion Effekt und self-fulfilling prophecy). Natürlich ist diese Sichtweise wiederum geprägt von einer ganzen Summe von Einflussfaktoren: Erziehung, Rollenmodelle wichtiger Personen, gesellschaftliche Normen und Verhalten, sozialer Kontext und vieles

mehr. Doch schliesslich ist es unser freier Wille, uns so zu sehen, wie wir uns sehen wollen.

Es geht also auch darum von der Rolle des Opfers (als Leidender auf Position 1) mit dem Täter, also der Krankheit/ dem Problem auf Position 2 loszukommen.

Dazu ist es erfolgsentscheidend, dass wir dem Coachee genügend gute Möglichkeiten eröffnen, sich zu erlauben, seine Sicht - die des inneren Beobachters - auf sich selbst so zu verändern, dass auch er sich verändern kann und dadurch das ganze systemische Gefüge weit über die problematische Beziehung hinaus reift und sich auszubalancieren vermag.

Für die Nutzung dieses Modells in der systemischen Beratung von Patienten haben wir das in der Literatur beschriebene Modell in einigen Punkten verändert.

Du findest also nachstehend nicht das Originalmodell, sondern eine leicht modifizierte Version.

# Und so geht's I

## Krankheit, Konflikt oder Problem identifizieren

Denke an deine Krankheit dein Problem, deinen Konflikt

- ▶ Wie beschreibst du das Problem/die Krankheit?
- ▶ Worin genau besteht das Problem zwischen dieser Krankheit/dem Problem und dir?
- ▶ Wo taucht es am ehesten am meisten auf: In welchem Kontext spielt sich dieses Problem vor allem ab?
- ▶ Wie beurteilst du dein Problem/deine Krankheit; welche Worte und auch Abwertungen nutzt du dazu?

1

3

## Sicht auf Klient aus assoziierter Position 2

Schlüpf in die Haut der Krankheit/des Problems und stell' dir vor, du stehst auf Position 1 steht genau hier vor dir. Du betrachtest ihn/sie aus deinen Augen als Problem/Krankheit heraus.

- ▶ Benenne, was die Beziehung zu Person auf Position 1 so schwierig für dich macht.
- ▶ Was passiert mit dir? Was denkst du, was fühlst du?
- ▶ Welche Bewertungen hast du hier über den Menschen an, dessen Problem/Krankheit du bist?
- ▶ Was denkst du darüber, dass er/sie dich ablehnt oder schwierig findet?

## Sicht auf das Problem aus assoziierter Position 1

Stell' Dir vor, diese Krankheit/dieses Problem steht genau hier vor Dir und Du betrachtest sie/es aus Deinen Augen heraus:

- ▶ Benenne, was diese Krankheit/dieses Problem als ein Teil von dir so schwierig für dich macht?.
- ▶ Was passiert mit dir? Was denkst du, was fühlst du?
- ▶ Welche Bewertungen stellst du hier über deine Krankheit/dein Problem an?

2

4

## Sicht auf Klient aus Position 3 (Meta I)

Gehe jetzt auf die von Ganzen dissoziierte Position 3 (Meta I). Betrachte von dort aus den Klienten (Position 1) in der Beziehung zu seinem Problem/ seiner Krankheit (Position 2).

- ▶ Wie siehst du von hier auf den Klienten auf Position 1?
- ▶ Was siehst du?
- ▶ Welche Bewertungen stellst du hier über ihn/sie an (z.B. er/sie ist ignorant, oberflächlich, angeberisch, arrogant, verschlossen, etc...)

# Und so geht's II

## Erkennen systemischer Abhängigkeiten aus der Position 3 (Meta I)

Aus der dissoziierten Position des inneren Beobachters siehst du wie sich der Klient und sein Problem/ seine Krankheit wechselseitig beeinflussen. Beobachte

- ▶ wie das Leben, das Verhalten, das Denken des Klienten auf Position 1 die Krankheit/das Problem beeinflusst, es auslöst oder verstärkt.
- ▶ Wie wiederum beeinflusst das Problem/die Krankheit (Position 2) das Leben, das Verhalten, das Denken des Klienten auf Position 1?
- ▶ Welche Be- und Abwertungen machst du über Position 1?

# 5

# 7

## Wahrnehmung & Erkenntnisse aus Position 4 (Meta II)

Beobachte von hier die Interaktion zwischen dem inneren Beobachter (Position 3; Meta I) und dem Klienten auf Position 1.

- ▶ Wie und was denkt der innere Beobachter in Position 3 (Meta I) über den Klienten?
- ▶ Wie beeinflusst dieses Denken des inneren Beobachters das Leben, das Denken, das Verhalten des Klienten auf Position 1?
- ▶ Welche Übereinstimmung siehst du aus dieser Metaposition 2 zwischen der Beurteilung des Klienten durch das Problem/die Krankheit auf Position 2?
- ▶ Welche Erkenntnisse hast du hier?

## Ökologie, Ziel und neuer Umgang aus (Meta I)

Kläre von hier:

- ▶ Was ist für den Klienten der Vorteil, dass er/sie dieses Problem/diese Krankheit hat?
- ▶ Wie könnte der Vorteil für eine andere, kreative Art und Weise erhalten und vermehrt werden?
- ▶ Was könnte diese Beziehung idealerweise noch hervorbringen?
- ▶ Wie könnte sich der Klient (Position 1) verhalten, dass das entsteht was der Klient sich am meisten wünscht?

# 6

# 8

## Positionenwechsel aus Position 4 (Meta II); Regie

Übernimm die Regie über das System. Wechsle die Positionen solange, wie du Erkenntnisse gewinnst

- ▶ Fühle dich in die Positionen rein und gib deine Empfindungen wieder.
- ▶ Erkenne die jeweils positiven Absichten der Position 1, 2 und 3.
- ▶ Was ist ihr wirkliches Bedürfnis?
- ▶ Reflektiere aus Meta II, was die 3 anderen Positionen 8inkl. innerer Beobachter gelernt haben.

# Und so geht's III

## System-Ressourcen elizitieren und integrieren - aus Position 4 (Meta II)

# 9

Prüfe auf Meta II, welche Ressourcen, welche Haltung und welches Verhalten der Klient auf Position 1 und der innere Beobachter auf Meta I haben müssten, um das Problem zu lösen/die Krankheit oder die Beziehung zu heilen

- ▶ Was müsste beim innere Beobachter passieren, damit Klient sich neu zeigen könnte?
- ▶ Übertrage Ressourcen auf ihn **und** den Klienten
- ▶ Was würde Position 2 brauchen, um sich zum Besten im Leben des Klienten und Meta I zu entwickeln?
- ▶ Übertrage Ressourcen auf ihn **und bei Bedarf auf** den Klienten
- ▶ Prüfe, ob es noch weitere Schritte und Ressourcen braucht. Wenn ja, tue es einfach und erzähle darüber.
- ▶ Prüfe, wie sich nach dieser Ressourcenarbeit die Beziehung innerhalb dieses Gefüges für die Einzelnen und für das Gesamte verändert hat, und ob sie es so zusammen schaffen, das gewünschte Beziehungsziel zu erreichen (wenn nicht, dann weiter arbeiten, bis ein kongruentes JA möglich ist)
- ▶ Überprüfe, wie sich diese Arbeit auf die Sichtweise des inneren Beobachters und damit auf das Verhalten von A1 in diesem und in anderen Kontexten auswirkt.

# 10

## Re-Assoziation des Klienten in der Position 1

Gehe nun in deine Position 1 zurück, nenne deinen Namen und

- ▶ Nimm mit all deinen Sinnen wahr, wie dich diese Arbeit gestärkt und verändert hat.
- ▶ Überprüfe, wie du dich selbst und die Krankheit/ das Problem wahrnimmst.
- ▶ Welche Erkenntnisse nimmst du mit?

