



Metamodell der Sprache

In die Tiefe tauchen



Metamodell der Sprache



Anwendungsbereiche

Mit dem Metamodell der Sprache sensibilisieren wir uns auf deren Fehlgeformtheiten, die wir sonst bei uns selbst und anderen nur unbewusst wahrnehmen. Die Bewusstheit über Fehlgeformtheiten – Hinweise auf innere Defizite der Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozesse und damit auf verarmte Weltbilder – erlaubt uns, gezielte Fragen zu stellen, mit denen wir unsere eigene Sichtweise und die des Coachees verstehen und erweitern können.

- Das Metamodell der Sprache ist in nahezu jeder Coachingsituation hilfreich. Es ist kein eigentliches NLP-Modell mit konkreten Schritten, sondern vielmehr eine bedeutende Grundzutat und integrierender Bestandteil für diverse NLP-Rezepte.
- Es ist überall dort angezeigt, wo wir von der Oberflächenstruktur des Gesagten in die Tiefenstruktur des subjektiven Erlebens des Coachees eintauchen und seine Wirklichkeitskonstruktion verstehen, reflektieren und bereichern wollen.

Ziel

- Mit konkreten Metafragen der subjektiven Wirklichkeit des Gegenübers näherzukommen und Eindeutigkeit zu erreichen: Nachfragen statt Interpretieren ist das Prinzip.
- Verständnis erlangen für die Sichtweise des Gegenübers und gegebenenfalls auch das eigene Weltbild zu erweitern.
- Über die Sprache die verzerrten, getilgten und generalisierten Erfahrungen aufdecken, um dem Coachee die ganze ursprüngliche Erfahrung wieder zugänglich zu machen und so die Sichtweise wieder aufmachen, das Weltbild erweitern.

Dauer

Keine konkrete Dauer benennbar.

Materialbedarf

Kein Material erforderlich.

Worum es geht



„Am Anfang war das Wort,
und das Wort war bei Gott,
und Gott war das Wort.“
Evangelium des Johannes 1,1

„Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort.“ sagt das Evangelium des Johannes 1,1. Ab dann ging es zwar noch sehr lange, bis der „moderne“ Mensch, wie wir ihn heute kennen, sich auf machte, die Welt zu erobern. Doch seit er dies tut, seit er auf dieser Erde ist, sammelt der Mensch Erfahrungen. Und durch jede Erfahrung entsteht eine Prägung im Gehirn. Diese Prägung wird dann Teil unserer Landkarte, die nicht das Territorium, nicht die Wirklichkeit, sondern nur ein Bild von ihr ist, wie das NLP Axiom „die Landkarte ist nicht die Landschaft“, deutlich machen möchte.

Nun können negative, traumatische Erfahrungen dazu führen, dass gewisse Wege nicht kartiert werden (Tilgungen), plötzlich alle Wege nach Rom führen (Generalisierungen) oder der Abbildungsmaßstab nicht mehr dem Gelände entspricht, es also zu Verzerrungen kommt.

Wenn ein Mensch eine negative Erfahrung macht, zum Beispiel indem er von einem Jugendlichen betrogen wird und er daraufhin in seiner Landkarte den Hinweis findet, dass alle Jugendlichen Betrüger sind, ist etwas schief gelaufen.

Dieser Mensch hat die ursprüngliche Erfahrung dieses einen Erlebnisses, das in der

Tiefenstruktur des Erlebens verarbeitet wurde und das unter vielen anderen Erlebnissen mit Jugendlichen, die ihn nicht betrogen haben, eine absolute Ausnahme ist, transformiert und in einer sehr eingeschränkten Oberflächenstruktur des „Denkens“ abgelegt. Damit hat er sich aus einer einzigen Erfahrung heraus ein Weltbild geschaffen, in welchem alle Jugendlichen Betrüger sind. Dieses hindert ihn daran, mit Jugendlichen frei umzugehen, sie zu sehen, wie sie sind, in ihrer ganzen Vielfalt. Dieses eingeschränkte Weltbild wiederum hindert diesen Menschen wirksam daran, neue Erfahrungen zu machen.

Solche individuellen Einschränkungen lassen sich mit dem Metamodell der Sprache erkennen, systematisch zuordnen und über die Transformationsgrammatik¹ auf eine vollständige Tiefenstruktur zurückführen.

Metamodell der Sprache im Überblick

Die Sprache ist unterteilt in eine Oberflächen- und eine Tiefenstruktur. Die Oberflächenstruktur ist das, was du wörtlich hörst. Die Tiefenstruktur bezieht sich auf das, was dem Gesagten an Erlebtem vorausgeht. Das, was jemand sprachlich ausdrückt, also in der Oberflächenstruktur hörbar macht, ist nur in den seltensten Fällen das Ganze, die vollständige Tiefenstruktur.

¹ Das Modell der Transformationsgrammatik wurde von Avram Noam Chomsky entwickelt. Noam Chomsky ist Professor für Linguistik am Massachusetts Institute of Technology (MIT). Er fragte: Wie kann ein Sprecher einer beliebigen Sprache mit einer endlichen Anzahl von Regeln eine unendliche Anzahl von Sätzen produzieren und ein Hörer Sätze verstehen, die er zuvor nie gehört hat? Er ging davon aus, dass wir mit unserer Sprache Erfahrungen nach bestimmten Regeln codieren. Die Transformationsgrammatik beschreibt diese Regeln. Werden diese Regeln bei der Transformation von der Erfahrung in die Sprache verletzt, erscheint uns ein Satz fehlgeformt. Dem gegenüber steht der wohlgeformte Satz, der nach der Transformation syntaktisch und semantisch korrekt ist. Die Wohlgeformtheit hat drei Komponenten: Syntaktisch korrekt, semantisch korrekt und die Oberflächenstruktur gibt ausreichend die Tiefenstruktur wieder.



Bei dem Vorgang, Teile des Ganzen nach aussen zu verbalisieren, können Fehlgeformtheiten auftauchen, die wir als Tilgungen, Generalisierungen und Verzerrungen bezeichnen, je nach Art und Weise dessen, was auf Grund des Gesagten falsch zu sein scheint.

Solche Fehlgeformtheiten, die wir in der Sprache erkennen können, sollten wir hinterfragen (anstatt zu interpretieren). Durch dieses Nachfragen können wir der Tiefenstruktur einer Aussage auf den Grund gehen und das eigentliche, ursprüngliche Erlebnis dieses Menschen erforschen. Die Frageart, mit der wir das tun, nennen wir Meta-Modellfragen. Mit diesen Meta-Modellfragen verfolgen wir drei Absichten:

1. Eindeutigkeit zu erreichen: Fehlgeformte Aussagen sind meistens doppel- oder mehrdeutig, was den Gesprächspartner häufig veranlasst, eigene Interpretationen hinzuzufügen. So können wir übrigens auch ganz gut Gerüchte in die Welt setzen.
2. Beim Sender einen inneren Sortierprozess einzuleiten, um ihm die ganze ursprüngliche Erfahrung zugänglich zu machen und diese neu zu erleben. Durch diese Reaktivierung der Erfahrung entstehen zusätzliche Klarheit, Reflexion, Aha-Erlebnisse und häufig eine neue Perspektive bezogen auf das Erlebte.
3. Die Absicht auch beim Empfänger, bei dem, der die Botschaft hört, Verständnis hervorzurufen für die Sichtweise des Absenders und gegebenenfalls auch das eigene Weltbild des Empfängers zu erweitern.

Weil jede Erfahrung subjektiv ist und solche subjektiven Erfahrungen ebenso subjektiv versprachlicht werden, können durch

gezieltes Nachfragen festgefahrene Denkmuster und Gespräche wieder in Gang gesetzt werden.

Spezifische Fehlgeformtheiten in der Oberflächenstruktur

Damit ein Satz Sinn macht, ist die syntaktische (der Aufbau des Satzes) sowie die semantische (die Bedeutung der Worte) Wohlgeformtheit erforderlich.

Die folgenden drei Beispiele zeigen, wie ein Satz wohlgeformt sein kann oder eben nicht:

1. Selbst NLP Trainer haben noch Probleme
2. Selbst NLP Trainer haben gestreifte Sinne
3. Selbst NLP Trainer hat Probleme

Der erste Satz ist ein syntaktisch und semantisch wohlgeformter Satz (und ist erst noch inhaltlich korrekt), der zweite Satz ist zwar syntaktisch korrekt, macht aber keinen Sinn, weil er semantisch fehlgeformt ist; der dritte Satz leidet unter einer syntaktischen Fehlgeformtheit.

Semantische, also sprachliche Fehlgeformtheiten unterscheiden wir grob in die drei bereits genannten Kategorien der Generalisierungen, der Tilgungen und der Verzerrungen.

In den Verzerrungen lassen sich noch feinere Unterscheidungen treffen wie

- Nominalisierungen,
- unvollständig spezifizierte Verben,
- Unterstellungen und
- Gedanken lesen.

Tilgungen

Durch jede Konzentration unserer Aufmerksamkeit auf einen ganz bestimmten Vorgang



schalten wir automatisch andere Vorgänge aus. Das heisst, wir nehmen die Welt immer nur in Bruchteilen wie durch schmale Ritzen hindurch wahr. Wir haben gar keine andere Wahl, als dies so zu tun. Nur können aus solch eingeeengten Sichtweisen heraus Probleme entstehen, weil bestimmte Erfahrungszusammenhänge, die andere Menschen mit einer anderen, ebenfalls eingeeengten Sichtweise gemacht haben, in meiner Erfahrung nicht vorkommen und damit die zwischenmenschliche Kommunikation erschweren oder gar blockieren können. Aber, nicht nur die zwischenmenschliche Kommunikation ist davon betroffen, sondern auch unser eigenes Erleben kann durch den Ausschluss von Erfahrungsanteilen Schwierigkeiten bereiten und uns in eine Sackgasse manövrieren.

Die im Prozess zwischen der Tiefenstruktur und der Oberflächenstruktur getilgte Erfahrung kann über geeignete Fragen wieder entdeckt werden. Damit lassen sich zusätzliche Informationen für eine mögliche Lösung gewinnen.

Generalisierungen

Zur Vereinfachung der Kommunikation und unseres eigenen Sortiervorganges schafft unsere Sprache Kategorien, unter denen Einzelheiten, Gegenstände, Tätigkeiten und Zustände zusammengefasst sind. Liebe, Arbeit, Lernen, Bedürfnisse, aber auch Obst und Gemüse sind solche Verallgemeinerungen, kategorisieren also etwas unter einem Begriff. Unter diesem Begriff sind allerdings verschiedene Dinge, Erfahrungen und so weiter subsummiert.

Über diese Ordnung auf einer höheren Ebene gelingt es uns, die Komplexität der Wirklichkeit zu vereinfachen. Der Nachteil daran ist, dass es dem Einzelteil unter diesem Begriff nicht Rechnung tragen kann. Es kann nur im Einzelfall beurteilt werden, ob die Verallgemeinerung zutrifft oder ob es Ausnahmen gibt.

Generalisierungen sind also eine Form, die Dinge zu ordnen. Problematisch ist dieser Vorgang dann, wenn eine Einzelerfahrung – wie die der oben genannten Person mit dem einen Jugendlichen – verallgemeinert wird. Das Wahrnehmungsmodell dieses Menschen verarmt, die Details und das ganze Bild der eigentlichen Erfahrung, der Tiefenstruktur, sind in der Oberflächenstruktur nicht mehr verfügbar.

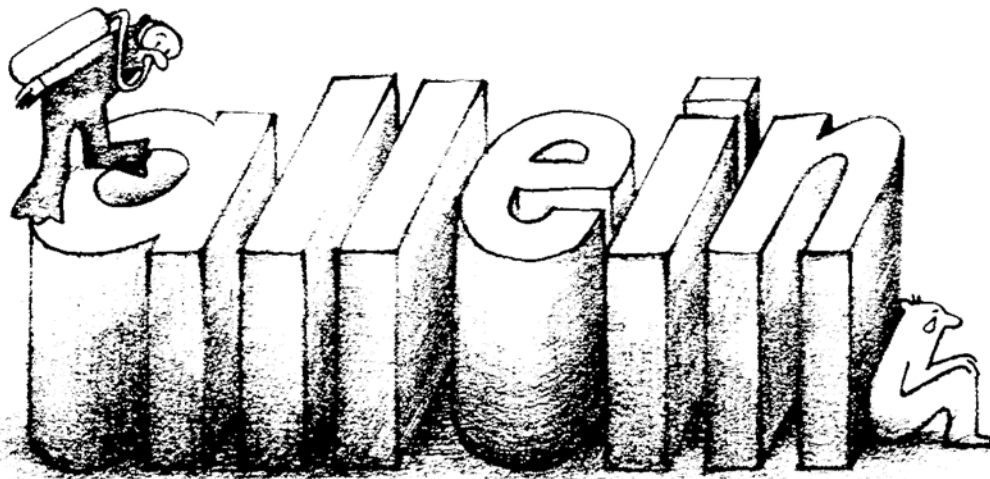
Verzerrungen

Menschen gehen häufig davon aus, dass ganz bestimmte Gefühle, die sie haben, durch Ereignisse in der Aussenwelt oder durch andere Menschen erst hervorgerufen werden. Dadurch positionieren sie sich in einer Rolle des Betroffenen, der keinen Einfluss auf die eigenen Gefühle und schon gar nicht auf das äussere Geschehen hat.

Sie knüpfen Kausalitäten zwischen ihrem eigenen Gefühl und der Handlung anderer Menschen und geben so die Verantwortung für sich selbst ab. So verpassen sie es, ihr eigenes Leben zu gestalten.

In der nachstehenden Übersicht habe ich die drei hauptsächlichen Fehlgeformtheiten exemplarisch aufbereitet:

Generalisierungen	Tilgungen	Verzerrungen
<i>Ich habe in meinem Büro immer ein riesiges Chaos.</i>	<i>Ich habe zuviel zu tun.</i>	<i>Meine Überarbeitung ist chronisch; sie macht mich krank.</i>
<p>Es ist recht unwahrscheinlich, dass es an einem Arbeitsplatz immer chaotisch ist. Hier wurden eine oder mehrere Erfahrungen zu einem Dauerzustand gemacht, der den Zugang zu den anderen Erfahrungen, als es im Büro ordentlich war, verschliesst. Dadurch verschliesst er sich auch der Ressource, ordentlich sein zu können.</p> <p>Im Wort „immer“ finden wir eine Detailunterscheidung der Generalisierung, einen sogenannten Universalquantor (immer, alle, jeder, nie etc.).</p>	<p>Bei Tilgungen werden Teile der ursprünglichen Erfahrung, der Tiefenstruktur, weggelassen. In diesem Fall fehlt der Bezugsindex. Die Frage ist, bezogen worauf muss diese Person zuviel arbeiten? Bezogen auf das Gehalt? Bezogen auf seine Kollegen? Bezogen auf die absolute Menge?</p> <p>Hier wird ein Opferpotential sichtbar; das Ausgeliefertsein gegenüber einem bestimmten Zustand; nach dem Motto: Das ist unfair... Es hält den, der diese Aussage macht, davon ab, seine Situation anzupassen, indem er zusammen mit dem Chef Prioritäten setzt, einen zusätzlichen Kollegen anfordert, die Arbeit mit seinen Kollegen anders organisiert oder mehr Gehalt fordert.</p>	<p>Durch Verzerrungen werden häufig Opferrollen sichtbar. Doch für unsere Gefühle sind wir selbst verantwortlich. Wir sind nicht das Opfer der Umstände.</p> <p>Verzerrungen finden wir als Nominalisierungen und Vorannahmen. Nominalisierungen sind abstrakte Hauptwörter, die aus Tätigkeitswörtern gebildet wurden. In diesem Fall die harte Arbeit über eine bestimmte Zeit, die zur Überarbeitung verdinglicht und verselbständigt wird, so dass „man“ halt nichts machen kann, weil sich das Subjekt, der Überarbeitete, von der Sache entkoppelt hat.</p>



Und so geht's



Ziel des Metamodell der Sprache ist es, die Fehlgeformtheiten der Sprache zu bereinigen, indem wir gezielt mit den richtigen Metafragen der Tiefenstruktur des Gesagten nachgehen.

Dieser Prozess, der uns von der Oberflächenstruktur einer Aussage zur Tiefenstruktur des Erlebens bringt, damit wir die Bedeutung des Gesagten erkennen können, nennen wir im NLP „transderivationale Suche“ (*Trans = durch, Derivation = Abstammung; der Oberflächenstruktur von der Tiefenstruktur*). Dabei unterscheiden wir im NLP zwei verschiedene Arten des Erlebens: Uptime und Downtime. Wenn unsere Aufmerksamkeit in der inneren Welt des Erlebens ist und dort nach Bedeutungen gesucht wird, sprechen wir von Downtime. Wenn unsere Aufmerksamkeit nach aussen gerichtet ist, wir im Hier und Jetzt sind und wahrnehmen, so sprechen wir von Uptime.

Zugegeben, das Metamodell der Sprache ist ziemlich kompliziert und umfassend in der Literatur zu finden. Wesentlich erscheinen vor allem jene Elemente, welche helfen, verdeckte oder gut verkleidete Vorannahmen aufzudecken, wie du sie in der Leiter der Schlussfolgerungen² gelernt hast.

Dazu gehören alle sogenannten Modaloperatoren wie müssen, sollen, können und dürfen. Also:

- *Wir müssen unbedingt...*
- *Wir können doch nicht einfach...*

- *Meiner Meinung nach darf es nicht sein, dass...*
- *Wir sollten jetzt ganz schnell...*

In diesen Aussagen sind Selbstbeschränkungen enthalten, welche nach meiner Erfahrung durch die Coachees häufig noch nie hinterfragt wurden.

Weitere solcher Beschränkungen findest du in den Universalquantoren (du darfst dir dieses Wort gerne merken, wenn du willst. Damit kannst du ganz schön Eindruck schinden. Natürlich kannst du es ebenso gut vergessen, wenn du bereits einen bleibenden Eindruck hinterlassen hast ...). Also: Die Universalquantoren sind Worte wie: Immer, nie, jeder, niemand, alle, sämtliche ... Du siehst schon, es sind – meist unhaltbare – Verallgemeinerungen, also Generalisierungen über Personen oder Ereignisse. Sie eignen sich wunderbar, bestehende Weltbilder zu zementieren indem sie dafür sorgen, dass unsere Leiter der Schlussfolgerungen wie gewohnt weiter funktioniert.

Schön gelungen sind auch die häufig anzutreffenden Mischungen aus Modaloperatoren und fehlendem Bezugsindex in Sätzen wie „man sollte sich nicht so aufregen ...“.

All diese und weitere Beispiele findest du in der einen oder anderen Form in der nachstehenden Zusammenfassung.

² Weitere Informationen zur Wahrnehmung und Leiter der Schlussfolgerung findest du auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

Zusammenfassung sprachlicher Fehlgeformtheiten

Fehlgeformtheit	Mögliche Aussagen	Mögliche Meta-Modellfragen	Erläuterungen
Generalisierungen			
<i>Symmetrische Prädikate³</i>	<i>Mein Bruder kämpft immer mit mir.</i>	<i>Und du? Kämpfst du nie mit deinem Bruder?</i>	Mit dieser Frage wird verdeutlicht, dass es für die angeklagte Tätigkeit – kämpfen – immer zwei braucht. Weitere Beispiele dazu sind: Streiten, diskutieren, besprechen etc.
<i>Nicht-symmetrische Prädikate:</i>	<i>Mein Chef lächelt mich nie an. Mein Mann streichelt mich selten.</i>	<i>Und du? Lächelst du deinen Chef an? Und du? Streichelst du deinen Mann oft?</i>	Hier geht es um Tätigkeiten, für die nur ein Ausführer erforderlich ist. Weitere Beispiele dazu sind: Schlagen, verlassen, grüssen, streicheln, lächeln etc.
Komplex-Generalisierung/Äquivalenz (Gleichsetzung)	<i>Mein Chef lächelt nie, er mag mich nicht leiden.</i>	<i>Heisst das, dass du deinen Chef nicht magst, wenn du ihn nicht immer anlächelst? Gibt es Situationen, in denen du jemanden nicht anlächelst, obwohl du ihn gern magst?</i>	Zwei eigenständige Erfahrungen werden als synonym interpretiert. Das heisst, eine Erfahrung wird an die zweite Erfahrung gekoppelt.
Unvollständig spezifizierte Verben	<i>Er machte mich an.</i>	<i>Wie genau machte er dich an?</i>	Hier geht es um Verben, welche die gegebene Situation nur unvollständig und ungefähr wiedergeben.
Fehlender Beziehungsindex	<i>Wir wollen uns damit nicht weiter aufhalten. Es ist verrückt, sich so abzuarbeiten.</i>	<i>Wer genau will wen genau wobei nicht weiter aufhalten? Für wen genau ist es verrückt so zu arbeiten?</i>	Der Bezug zur tatsächlichen Begebenheit fehlt. Es bleibt offen, wer genau mit wem oder was in Bezug steht.
Universalquantoren Alle, jeder, niemand, keiner, nie etc.	<i>Ich werde immer von allen über's Ohr gehauen. Ich mache nie etwas richtig.</i>	<i>Wirst du wirklich immer und ausnahmslos von allen über's Ohr gehauen? Bist du schon mal jemandem begegnet, der dich nicht über's Ohr gehauen hat (vergangenheitsorientiert)? Könntest du dir vorstellen, dass dich jemand unter bestimmten Umständen nicht über's Ohr hauen würde? (Zukunftsfrage)</i>	Der Bezug wird bei der Verwendung von Universalquantoren auf den maximalen Wert gesetzt; mehr geht gar nicht mehr. Wenn der Rapport dies zulässt, kann es dabei hilfreich sein, das Gegenüber etwas mit der Intonation und der Fragestellung zu provozieren: <i>Du willst mir wirklich in vollem Ernst sagen, dass du noch nie in deinem ganzen Leben etwas richtig gemacht hast?</i> Oder: <i>Woran könntest du erkennen, dass du etwas richtig gemacht hast ... Sonst geschieht es womöglich und du merkst es nicht einmal ...</i> Wenn keine Vorstellung von „etwas richtig machen“ findbar bleibt, dann kannst du auch sagen: <i>Ja, dann haben wir ein Problem.</i> Und wechselst dann das Thema Richtung Ziel (wo will er hin?)



³ Prädikate sind Satzteile, die eine Aussage über das Subjekt machen und ein Verb enthalten.

Tilgungen

Verbitilgung



*Ich freue mich.
Ich mag ihn nicht.
Ich verstehe das nicht.
Ich kann das nicht.
Sie ignorieren mich.*

*Worüber; über wen oder was freust du dich?
Wie weißt du, dass du dich freust?
Was an ihm magst du nicht?
Was würdest du dir von ihm wünschen?
Was würdest du vielleicht Positives an ihm bemerken, wenn du ihn mögen würdest?
Was genau verstehst du nicht?
Woher weißt du das, dass du das nicht kannst?
Woran kannst du das erkennen, dass sie dich ignorieren?
Wie würdest du denn das stattdessen nennen, wenn sie dich nicht ignorieren würden?*

Durch diese Frage kann zudem bewusst werden, dass Freude sich immer in einem ganz bestimmten Körpergefühl ausdrückt, welches immer an einem ganz bestimmten Ort lokalisiert ist. Durch die Erinnerung an dieses Körpergefühl wird automatisch Freude ausgelöst.

Vergleichstilgung

*Er ist schneller. Er ist schnell.
Er ist am schnellsten.*

*Schneller als wer oder was?
Er ist schnell gemessen woran?
Er ist am schnellsten bezogen worauf?*

Auch beim Positiv (schnell) oder dem Superlativ (am schnellsten) kann es nützlich sein, den Bezugsrahmen zu erforschen.

Adverbien-Tilgung

Offensichtlich arbeiten Sie zuviel.

Für wen ist das offensichtlich? Und wie ist das für Sie offenbar?

Damit wird verdeutlicht, um wen es eigentlich geht.

Modaloperatoren⁴

*Ich muss bis Dienstag damit fertig sein.
Ich sollte unbedingt mehr Sport machen.
Es ist mir unmöglich, anderen zu vertrauen.
Ich kann ihm nicht die Wahrheit sagen.*

*Sonst passiert was?
Wer sagt dir, dass du es sollst?
Wer oder was hindert dich im Moment daran?
Woran würdest du erkennen, dass du anderen vertrauen darfst?
Was hält dich davon ab?*

Hinter Modaloperatoren sind oft Glaubenssätze versteckt, die entweder von Drittpersonen übernommen wurden oder durch Erlebnisse in der eigenen Vergangenheit entstanden sind. Modaloperatoren zeigen an, dass der Sprecher keine andere Wahl hat; sie bestätigen die Grenzen des Sprechers.

Verzerrungen

Nominalisierungen⁵

*Ich habe Angst vor Gewittern.
Ich bekomme keine Anerkennung.
Ich bedaure meine Entscheidung.
Ich brauche Hilfe.*

*Wie genau ängstigst du dich vor Gewittern?
Auf welche Art und Weise würdest du gerne anerkannt werden?
Was tätest du, wenn du die Anerkennung schon hättest?
Was wäre, wenn du eine neue Entscheidung fällen würdest?
Woran merkst du, dass dir geholfen wird?*

Hiermit wird der Fokus von der Angst auf die dazugehörige Tätigkeit verlagert. Dies lässt Selbstwirksamkeit erfahren, da es verdeutlicht, dass man selber was dabei tut und nicht einfach der Angst ausgeliefert ist.

Vorannahmen

*Wenn die Kleine weiter so nervös ist wie ihre Mutter, wird sie es nie zu etwas bringen.
Ich weiss, was das Beste für ihn ist.*

*Ihre Mutter ist also nervös?
Woher weißt du das?
Was vermutest du, wie es auf ihn wirkt, wenn er merkt, dass du dieser Überzeugung bist?
Was genau wäre dann anders für ihn?*

Vorannahmen sind Sätze, die einen oder mehrere andere Sätze als wahr voraussetzen, damit sie einen Sinn geben. Hier geht es darum, die versteckte Vorannahme zur eigentlichen Frage zu machen bzw. damit in Frage zu stellen, zu relativieren.



⁴ Verben, die ein anderes Verb näher bestimmen.

⁵ Verben, die zu Hauptwörtern gemacht werden; ein Prozess wird zu etwas Statischem, zu einem abgeschlossenen Ereignis gemacht.

Verlorener Performativ	<i>Es ist falsch, Gefühle zu zeigen.</i>	<i>Für wen ist es falsch, Gefühle zu zeigen?</i>	Hier geht es um generalisierte Aussagen darüber, wie jemand die Welt sieht, ohne dass im Gesagten (in der Oberflächenstruktur) klar wird, dass der Sprecher bewusst etwas über sein Weltbild aussagen will.
Gedankenlesen	<i>Du weisst genau, was ich sagen möchte. Er denkt nur an sich.</i>	<i>Woher genau und wie genau weisst du, was ich weiss? Hat er dir das gesagt?</i>	Die Annahme von A, dass er genau weiss, was B denkt oder fühlt, ohne dass vorher ein Austausch darüber stattgefunden hat.
Ursache – Wirkung	<i>Du frustrierst mich. Es ärgert mich, wenn du nervös bist. Ich bin traurig, weil du zu spät kommst.</i>	<i>Wie genau machst du es, dass du frustriert wirst, weil ich etwas tue? Wie würdest du stattdessen gerne reagieren? Gab es schon einmal eine Situation, wo dich Nervosität nicht geärgert hat? Wenn das anders wäre, was wäre dann leichter? Es tut mir leid, dass ich zu spät gekommen bin. Was kann ich tun, damit es dir besser geht?</i>	Eine Aktion wird mit einer Reaktion gekoppelt, häufig verbunden mit der Unterstellung, dass A für den Zustand von B verantwortlich ist. Durch die Metafrage wird die Eigenverantwortung für den emotionalen Zustand wieder in den Vordergrund gestellt.



Wie du siehst, ist das Metamodell der Sprache recht umfassend und kompliziert. Im Alltag kommen wir der inneren Wahrheit des Coachees mit einigen der am häufigsten vorkommenden Verletzungen der Sprache, den Generalisierungen, Tilgungen und Verzerrungen sowie den dazugehörigen Metafragen schon einen grossen Schritt näher.

Es ist nicht erforderlich, dass du dir die Bezeichnungen der verschiedenen Fehlgeformtheiten merkst. Unser natürliches Sprachempfinden, gepaart mit einem wachen und durch NLP in der Beobachtung geschärften Geist, stellt sicher, dass wir Fehlgeformtheiten meist intuitiv erkennen, selbst wenn wir sie nicht konkret bezogen auf die Art der Verletzung benennen können. Wichtig ist mir, dass du – wenn eine Fehlgeformtheit auftaucht, die dich neugierig macht - mit den geeigneten Fragen den Weg in die innere Erlebniswelt des Coachees findest. Zur Vereinfachung dieses Suchprozesses findest du in den ergänzenden Bemerkungen ein Hilfsmittel dazu.

Ergänzende Bemerkungen

Als Hilfsmittel für geeignete Meta-Fragen kannst du eine deiner Hände gut gebrauchen und zwar wie folgt:

Verzerrungen
Vorannahmen:
du meinst also, wenn...,
dass ...?

Tilgen
Modaloperatoren:
Wer sagt, dass du...? Was
würde passieren, wenn...?

Verzerrungen
Gedankenlesen:
Woher und wie weisst
du...?

Verzerrung
Ursache Wirkung:
Wie machst du, dass ...,
wenn...?

Generalisieren
Universalquantoren:
Wirklich immer,
jeder, nie?



Daumen: Generalisierungen/Universalquantoren

Haut dich tatsächlich jeder über's Ohr? Hast du noch nie jemanden getroffen, der es ehrlich mit dir meinte? Hast du wirklich nie, nie einen Fehler gemacht?

Zeigefinger: Tilgen über Modaloperatoren

Wer sagt dir, dass du musst, sollst? Was würde passieren, wenn du es nicht tun würdest?

Mittelfinger: Verzerrungen über Vorannahmen

Du meinst also, wenn ihre Mutter Probleme in der Ehe hatte, es nur logisch ist, dass sie als Tochter der Mutter dieselben Probleme hat?

Ringfinger: Verzerrungen im Gedankenlesen

Woher genau weisst du, dass ich / er / sie das denkt / machen wird?

Kleinfinger: Verzerrungen von Ursache und Wirkung

Wie machst du es, wenn ich xy tue, dass du mit yz reagierst?

Übrigens: In bestimmten Situationen wird die Umkehrung des Metamodells zur Tranceinduzierung verwendet. Näheres dazu findest du im Milton Modell⁶.

Ein Tipp zu den Metafragen: In manchen NLP Ausbildungen wird gelehrt, auf jede Fehlgeformtheit eine entsprechende Meta-Frage zu stellen. Das ist eine fast todsichere Methode, entweder den Rapport⁷ zu brechen oder jemanden ernsthaft zu langweilen. Wende die Meta-Fragen nur an, wenn du vermutest, dass die Suche nach dem inneren Erleben etwas für deine Arbeit Wichtiges hervorbringt und du eine konkrete Arbeitsvereinbarung hast.

So – nun wünsche ich dir viel Spass beim Praxistransfer. Das Schöne ist, du hast jederzeit die Gelegenheit, das Meta-Modell zu üben und es besser zu verstehen. Sei es an deinem Arbeitsplatz, bei der Diskussion mit Freunden, im Gespräch mit deinem Partner oder deiner Partnerin oder sogar dann, wenn du dein eigenes Denken erforschst.

⁶ Verben, die ein anderes Verb näher bestimmen.

⁷ Weitere Informationen zum Rapport findest du auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

Weitere Informationen



Basisinformationen

Weitere Informationen zur Wahrnehmung bzw. Leiter der Schlussfolgerung findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

Grundzutaten und Bausteine zum Modell

- Weitere Informationen zum Rapport findest du auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>
- Weitere Informationen zum Milton Modell findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html>

Literatur

Bandler, Richard / Grinder, John (1981): Metasprache und Psychotherapie.
Die Struktur der Magie I.