

# Der Meta-Mirror

Das Format Metamirror dient dazu verschiedene Perspektiven zu einer konflikthafter Situation einnehmen zu können. So können problematische innere oder äußere Beziehungen eine positive Veränderung erfahren.

Die Drei klassischen Wahrnehmungspositionen: Ich, Du, Meta werden um eine vierte Position ergänzt: dem Metamirror. Von hier aus kann das Muster zwischen allen drei Positionen betrachtet werden. Er gibt auch Aufschluss darüber, wie man mit sich selbst umgeht.

Der Metamirror dient als Spiegel der eigenen inneren Kommunikation. Die Lösung liegt immer im eigenen Verhalten. Es ist also hilfreich, sein eigenes inneres System zu ordnen und nicht von anderen zu erwarten, dass sie sich ändern. Das klappt selten. Eine neue Sicht und Perspektive auf konflikthafter Situationen reduziert nach außen und innen gerichtete Beschuldigungen und unkonstruktive Kritik. Es kehrt mehr Ruhe ins System ein und dies kann eine insgesamt positive Atmosphäre begünstigen.

## Einsatz

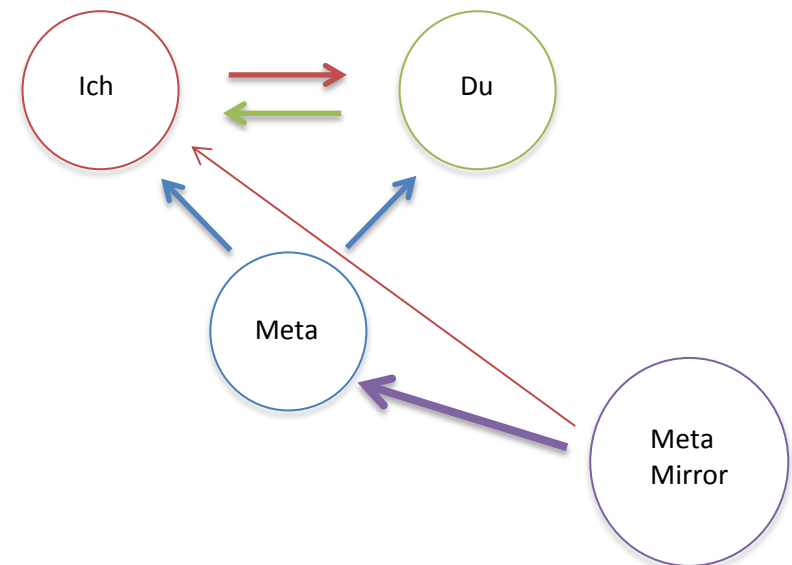
- Selbstreflexion
- positive Veränderung des eigenen inneren Dialogs
- positive Veränderung des äußeren Umgangs mit Anderen.
- Probleme mit anderen - nicht anwesenden - Menschen lösen.

## Anwendung

Die Positionen werden in der unten beschriebenen Reihenfolge begangen. Wichtig ist es, den Klienten oder sich selbst in einen guten assoziierten Zustand zu bringen. Hier hilft der „Als ob“ – Rahmen und die Milton – Hypnosprache: „tu mal so als ob Du jetzt genau in dieser Situation bist, nimm wahr, was es hier wahrzunehmen gibt...“

Auf den Metapositionen wird der Klient dabei unterstützt, sich von Ich und Du zu dissoziieren. Es ist wirklich wichtig, hier auf eine saubere Trennung der Zustände zu achten!

Das ganze kann einmal oder mehrmals durchlaufen werden. Gerade das Dreieck Ich-Du-Meta bedarf manchmal mehrerer Durchgänge.



Robert Dilts entwickelte 1988 den Metamirror und beschrieb das Format in seinem Buch "Die Veränderung von Glaubenssystemen".



# Der Meta-Mirror

## Schritte

Lege je einen Bodenanker für die drei Positionen aus: Ich, Andere, Meta  
Die vierte Karte liegt bereit.

1. Erste Position: Assoziiert im Ich: sinnlich konkrete Beschreibung des störenden Verhaltens; konkrete, Beschreibung des eigenen Verhaltens und wie sehe ich von hier aus mein Gegenüber?
2. Meta: Von außen, wie würdest Du Klient von hier aus das Verhältnis beschreiben? Dissoziiert von beiden.
3. Zweite Position: Assoziiert im *Du*: *Ich* als die andere Person, wie sehe und empfinde *ich* mein Gegenüber?
4. Meta: von außen, welchen Erkenntniszugewinn gibt es von hier aus? Dissoziiert.
5. Erste Position: Assoziiert im Ich: mit dem bisherigen Wissen, wie könnte ich anders handeln?
6. Meta: Von hier aus, was ist das Gemeinsame, welche Verbindung gibt es?
7. **Installiere Metamirror**: Dissoziiert von allen drei Positionen: was wurde bisher übersehen? Was würde dem System guttun? Was kann aus dieser Position mit auf den Weg gegeben werden? Schicke dies zur Ersten Position, als Mentor, als Geschenk, als guten Rat.
8. Meta: Integration des neuen Wissens, Angebot an beide
9. Erste Position: Assoziiert im Ich: biete *Du* das Neue an und spüre nach –Test an *Du* ob noch etwas fehlt oder zu viel ist (evtl. in *Du*-Position hineingehen und verhandeln)
10. In Erster Position, assoziiert, Ökocheck:  
Wann kann die Anwendung des neuen Wissens möglicherweise nicht dienlich sein? Was dann?
11. In Erster Position, assoziiert, Futurpace  
Denke an eine zukünftige, potentiell problematische Situation mit dem Partner.  
Stelle Dir vor, wie Du den anderen mit dem neuen Wissen begegnen kannst.
12. Ganz rausgehen aus diesem System: Integration der Erkenntnisse im Hier und Jetzt

