

Meta- Programme im NLP

Meta-Programme sind Denkfilter, die oberhalb des bewussten Denkens stattfinden. Es sind also meist unbewusste Wahrnehmungsfiler bzw. Muster, die unser Denken und Erleben steuern. Sie legen fest, auf was und wie wir auf etwas achten, wahrnehmen und auch bewerten.

Metaprogramme entstehen aus der Biographie: Erfahrung, Erziehung, soziale Normen. Sie können bewusst gemacht und auch bewusst verändert werden. Sie sind meist kontextbezogen: zu Hause mag ein Mensch ein starkes Wir –Programm haben und in der Firma vielleicht mehr einen Ich-Filter.

Es gibt unzählige Metaprogramme, die allerwichtigsten sind hier beschrieben. Weitere finden Sie bei NLPedia.

Wie kann mit Metaprogrammen gearbeitet werden?

Metaprogramme sind nicht in Stein gemeißelt. Sie können durch Feedback und gezielte Fragen bewusst gemacht und dann verändert werden. Hier gilt, was im NLP immer gilt: Jedes Verhalten hat einen guten Grund. Auch ein Metaprogramm hat also eine Aufgabe, die es erst zu ergründen gilt, bevor daran gearbeitet wird. Der entsprechende Leitsatz gilt auch hier: Würdigen was da ist und dann vorsichtig etwas neues anbieten.

Warum mit Metaprogrammen arbeiten?

Vorab: Aus NLP-Sicht beinhalten die Metaprogramme keine Wertung! Jedes Metaprogramm ist gleichgestellt und kontextabhängig sinnvoll oder hinderlich.

Dienliche Metaprogramme können in andere Kontexte übertragen werden. Dadurch werden die eigenen Ressourcen auch für andere Bereiche nutzbar.

Hinderliche Metaprogramme können bei Bedarf verändert werden. Dies erlaubt eine bewusstere Kommunikation und ein tieferes Verstehen der eigenen Prozesse und auch der Muster anderer.

Für was ist diese Arbeit gut?

Durch die Arbeit mit Metaprogrammen lassen sich also eigene Ressourcen aufdecken, sowie hinderliche Filter entdecken. Das Pacen der Metaprogramme in der Kommunikation ist ein wirksames Mittel um Rapport herzustellen – Menschen verstehen einander leichter, wenn sie ähnliche Filter bedienen. So trägt das Wissen um Metaprogramme zu einer klaren, wertschätzenden Kommunikation bei.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Ausprobieren und Entdecken!

Wichtige Meta-Programme

Antrieb

Weg von – Hin zu

Beziehung

mich/ andere/ uns

Referenz

interne/ externe

Zeitorientierung

Vergangenheit/ Gegenwart/ Zukunft

Zeitorganisation

In-time/ through-time

Fokus d. Aufmerksamkeit

Mensch/ Ding/ Zeit/ Ort/ Geld

Vollständig/ unvollständig

Chunkgröße

Detail/ Überblick

Modaloperator

Option/ Notwendigkeit

Verfahren/ Prozess

Vergleich

ähnlich/ verschieden

(match/ mismatch)

Aktivität

proaktiv/ reaktiv/ passiv

Führen/ Folgen

