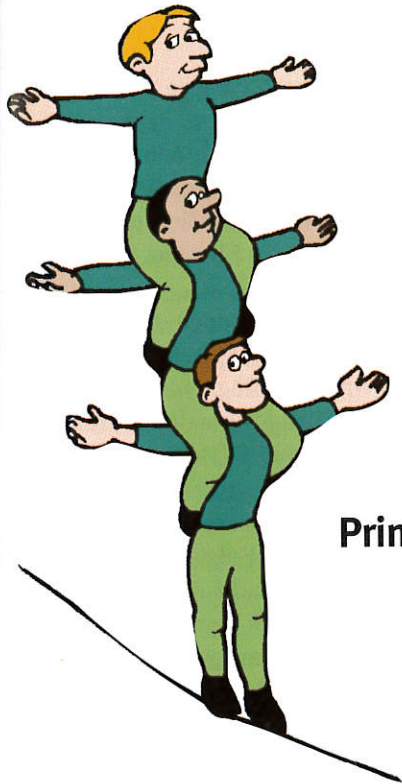


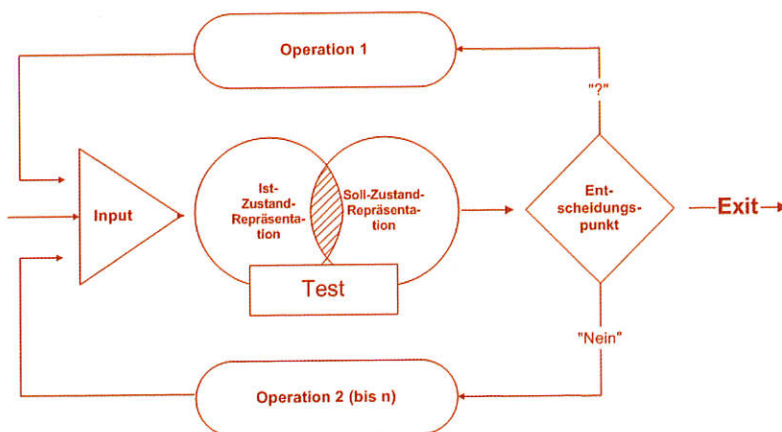
Meta-Programm- Prozessarbeit

Prinzipien einer syntaktischen Arbeit mit Meta-Programmen

von Thies Stahl



Das T.O.T.E. (Test-Operate-Test-Exit)-Schema, von Miller, Galanter und Pribram in den 60er Jahren entwickelt, ist nach meiner Meinung am besten geeignet, um sich angesichts der Vielfalt von Meta-Programm-Definitionen zu vergegenwärtigen, was wohl ursprünglich mit dem Konzept der Meta-Programme gemeint war.



Robert Dilts hatte früh im NLP ange-regt, das T.O.T.E.-Schema als Grund-struktur jeder Strategie anzusehen, denn in jeder Strategie geht es darum, ein Ziel zu erreichen oder ein Ergebnis zu erzielen, indem auf der Grundlage des Vergleichens von Ist- und Soll-Zustand-Repräsentationen Verhalten (Operation) initiiert wird.

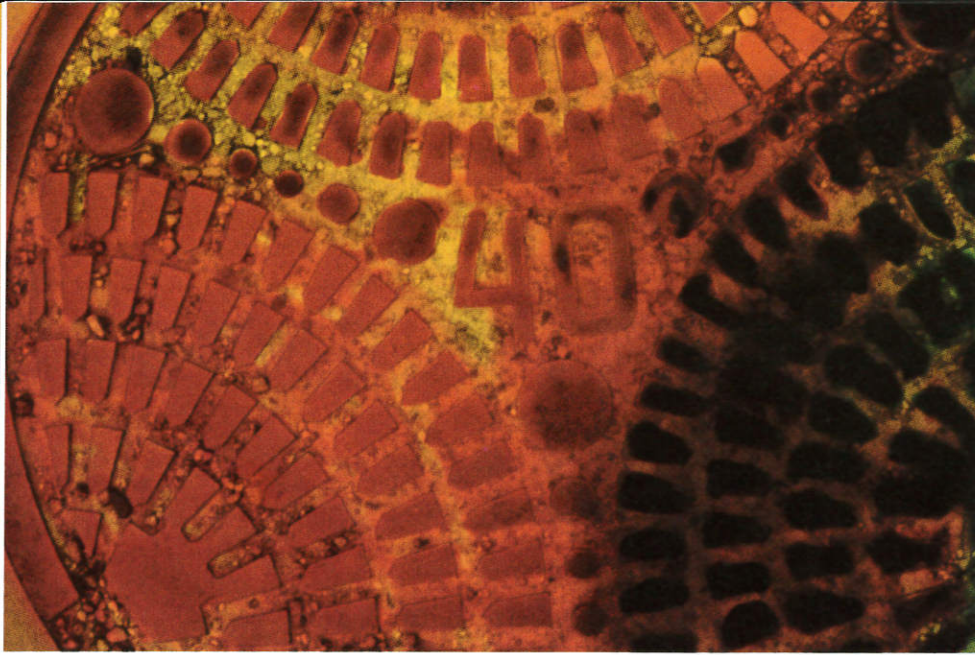
Das T.O.T.E.-Schema bietet sich als Hintergrundschemata für rein syntakti-

sche, inhaltsfreie Arbeit mit Meta-Programmen an, weil es kanonisch ist, d.h. jeder Mensch durchläuft dieses Schema in allen Kontexten. Immer gibt es für den Klienten in dem Kontext, für den er eine wie auch immer geartete Veränderung anstrebt, ein (implizites oder explizites) Ziel, Tests (bewusste oder unbewusste Vergleiche zwischen Ist- und Soll-Zustand) und (bewusste oder unbewusste) Operationen sowie einen Abschluss (Exit) der Strategie.

Meta-Programme

Ebenfalls auf eine Idee von Dilts, die ich Anfang der 80er Jahre in einem seiner Seminare aufgeschnappt habe und die er meines Wissens selbst nicht weiter verfolgt hat, geht die seit damals für mich plausibelste Form der Definition, Begründung und Einordnung von Meta-Programmen zurück:

Meta-Programme sind Programme „meta“ zu Programmen. Oder, da im NLP die Begriffe Strategie und Programm synonym gebraucht werden: Meta-Programme sind übergeordnete Strategien, die untergeordnete Strategien in ihren Elementen definieren, determinieren oder verändern. Eine solche Annahme übergeordneter Strukturen ist sinnvoll, denn eine T.O.T.E., eine Strategie, ist so angelegt, dass sich bestimmte Merkmale nicht aus den Gegebenheiten dieser Strategie selbst erklären oder ableiten lassen. So geht also aus der T.O.T.E. selbst nicht hervor, wie der Betreffende z.B. entscheidet, welche von zigtausend möglichen Repräsentationen er in den Rang einer Zielrepräsentation erheben soll, oder ob er beim Vergleich zuerst auf die im Bild schraffiert gezeichnete Schnittmenge der Repräsentationen oder auf



Konzepte

Meta-Programmen“ ist eine transnuzende, inhaltsfreie Prozessarbeit zur Erzeugung varianter, redundant-widerstandsfähiger Zielrepräsentationen und damit zur Weitung des Ziel- und Ressourcen-Raumes des Klienten.

Die Prozess-Instruktionen für dieses Vorgehen leiten sich aus der eben schon erwähnten Möglichkeit ab, die im NLP als Meta-Programme bezeichneten Hinweise auf die Besonderheiten innerer Informationsverarbeitung den einzelnen Elementen der T.O.T.E. zuzuordnen. Das soll im Folgenden an einer Auswahl von Meta-Programmen gezeigt werden, die ich bevorzugt für diese Art von Prozessarbeit benutze. Die meisten von ihnen lassen sich der Zielrepräsentation (Soll-Zustand) zuordnen, oft aber auch zusätzlich den Operationen (die im Sinne des Konzeptes der eingebetteten T.O.T.E.s wiederum auch Zielrepräsentationen enthalten können) und z.T. auch den Entscheidungspunkten.

Für jedes der Meta-Programme habe ich Formulierungsbeispiele für Such- und Prozess-Instruktionen hinzugefügt, mit deren Hilfe der Berater seinem Klienten helfen kann, die Balanciertheit der jeweiligen Meta-Programme zu erforschen. Darauf folgt – im Fall einer einseitigen Nutzung des entsprechenden Meta-Programms – die jeweils zu einer individuell angepassten hypnotischen Prozess-Instruktion zu formulierende Grundanweisung zum Balancieren (*Achtung, Trancesprache, daher manchmal weniger leicht lesbar!*):

1. Repräsentationssysteme: Hat der Klient die Freiheit, Ist- und Soll-Zustand in jedem Sinnessystem zu repräsentieren? Sind Ist- und Soll-Zustand hinreichend redundant abgebildet? Benutzt er gleiche Repräsentationssysteme für den Vergleich von Ist- und Soll-Zustand?

„Mache dir für dich selbst deutlich, wie du weißt, dass du dieses Ziel hast. Woher bzw. wie weißt du das? Wie weißt du, dass du eine Vorstellung von dem Ziel hast? Lässt dich mehr ein V-, ein

deren sich nicht überschneidende Bereiche achten soll.

Solche Merkmale von Strategien, oder besser gesagt, solche wiederkehrende Muster von Strategien, die über unterschiedliche Strategien eines Menschen in verschiedenen Bereichen wie Motivation, Lernen, Entscheidungen etc. hinweg beobachtet werden können, solche „Vorlieben“ innerer Informationsverarbeitung kann man dann im NLP sinnvollerweise als „Meta-Programme“ bezeichnen.

Ein Meta-Programm eines Menschen ist eine Meta-Strategie, die als angenommene, logisch übergeordnete Struktur die Besonderheiten seiner Strategien („Programme“, Fähigkeiten) determiniert, überformt, prägt oder konstituiert. Der Begriff Meta-Programm wird aber auch für das jeweilige Resultat solcher Vorlieben kognitiver Verarbeitungsprozesse verwendet und ebenso, leider oft in reifizierend-zuschreibender Form, synonym mit „Persönlichkeits“- oder „Charaktermerkmal“ gebraucht, so etwa in Zuschreibungen wie „klein-chunkender Erbsenzähler“ (wenn jemand in einem bestimmten Kontext detailliert wahrnimmt), „notorischer Mismatcher“ (wenn jemand in einem bestimmten Kontext bei Vergleich von Ist- und Soll-Zustand zuerst oder intensiver auf das achtet, was noch verschieden ist) oder „unbekehrbarer Traditionalist“ (wenn jemand in einem bestimmten Kontext etwas als Ziel repräsentiert, was früher schon einmal so war).

Balancieren von Meta-Programmen

Statt (in dieser verdinglichenden Weise) davon zu sprechen, jemand „hätte“ das Meta-Programm Kleinchunken, Mismatchen und Vergangenheitsorientierung, ist es sinnvoller, in der Betrachtung von Prozessen (Programmen) und Meta-Prozessen (Meta-Programmen) noch eine Ebene höher zu gehen und von einem Prozess zu sprechen, der insofern „meta“ zu den Meta-Programmen ist, als dass er diese verändert: das Balancieren von Meta-Programmen.

Auch diese Idee stammt ursprünglich von Robert Dilts, der Ende der 80er Jahre einmal eine Übung zum Umgang mit Meta-Programmen anbot, die darin bestand, einen Zielerreichungskonflikt aufzulösen, indem sichergestellt war, dass die konfligierenden Zielrepräsentationen in allen Meta-Programm-Ausprägungen denkbar wurden.

Dieses Vorgehen des Balancierens der Meta-Programme habe ich auf den inhaltsfreien Umgang mit allen Zielrepräsentationen übertragen und oft mit großem Erfolg angewandt. Es besteht darin, dass der Berater den Klienten mit Hilfe geeigneter Prozess-Instruktionen durch einen Prozess führt. Dieser verändert seine Meta-Strategien in Bezug auf sein aktuell ausgewähltes Ziel so, dass er sich dieses Ziel in allen Varianten denken kann, die durch die jeweilige Meta-Strategie definiert sind und ermöglicht werden. Das „Balancieren von

A-, ein K-, ein O- oder ein G-Phänomen wissen, dass du dieses Ziel hast?“

„Und wie weißt du, was der Ist-Zustand ist in Bezug auf den Ziel-, den Soll-Zustand? In welchem Sinnessystem lässt du dich wissen, wo du jetzt bist, stehst, bzw. wie weit du bist in Bezug auf das Ziel?“

„Stelle sicher, dass du Ist-Zustand und Soll-Zustand in jedem Sinnessystem repräsentieren kannst.“

Evtl. als zusätzliches Meta-Programm: Liegt der Zielrepräsentation eine topologische Metapher zugrunde (**Erreichen des Zieles als Ortsveränderung**) oder eher eine Entfaltungsmetaphorik (**Entfaltung von Möglichkeiten** wie die der Knospe in eine Blüte)?

2. Zeiterleben (In-Time oder Thru-Time) der Repräsentationen:

Hat der Betreffende die Freiheit, Ist- und Sollzustand sowohl assoziiert als auch dissoziiert zu repräsentieren? Sind Ist- und Sollzustand im gleichen Zeiterleben repräsentiert? (Ist z.B. „verantwortlich handeln“ als Ziel dissoziiert und „Freude am Geldausgeben“ als Ist-Zustand assoziiert repräsentiert?)

„Stelle sicher, dass du sowohl den Ist-Zustand als auch den Soll-Zustand beide assoziiert und auch beide dissoziiert repräsentieren kannst.“

Hier wird nach zwei Meta-Programmen, die der Berater nutzt, um Varianz in der „Zieldenkung“ des Klienten zu stiften, schnell deutlich, wie viel Varianz sich allein aus der Kombination dieser beiden ersten Meta-Programme ergibt: Er kann den Klienten dahingehend instruieren, in allen Sinnessystemen sowohl jeweils zwei assoziierte als auch zwei dissoziierte Repräsentationen zu vergleichen und für den Test der T.O.T.E. zu nutzen – 5 mal 2 gleich 20 Möglichkeiten.

3. Motivationsrichtung: Ist die Zielrepräsentation eher aus einem „Hin zu“ etwas Angestrebtem (Positivem) oder aus einem „Weg von“ etwas zu Vermeidendem (Negativem) gemacht?

„Denk noch mal an dein Ziel, an die Art, wie du es dir selbst repräsentierst, an die Vorstellung, die du dir von ihm machst ... Besteht deine Zielrepräsentation eher aus einem ‚zunehmenden Paradies‘ oder aus einer ‚abnehmenden Hölle‘? Gibt es in deiner Zielvorstellung eher Hinweise auf ein ‚erfolgreiches Vermeiden‘ oder ein ‚erfolgreiches Erreichen‘ von etwas?“

„Stelle sicher, dass du dein Ziel sowohl in Kategorien von Hin-Zu und von Weg-Von denken kannst. Stelle sicher, dass du dein Ziel als ‚zunehmendes Paradies‘ oder als eine ‚abnehmende Hölle‘ denken kannst; als ‚erfolgreiches Vermeiden‘ genauso wie als ‚erfolgreiches Erreichen‘.“

4. Vergleichsmodus: Was fällt dem Klienten beim Vergleich seiner Ist- und Sollzustandsrepräsentation zuerst bzw. ausschließlich auf? Wird eher nach Ähnlichkeiten (*matching*) oder nach Unterschieden (*mismatching*) sortiert/ selektiert?

„Wenn du Ist- und Soll-Zustand vergleichst, was fällt dir zuerst auf? Das, was im Ist-Zustand schon so ist wie im Soll-Zustand (*matching*), oder eher das, was im Ist-Zustand noch nicht so ist wie im Soll-Zustand (*mismatching*)?“

„Stelle sicher, dass du beim Vergleich von Ist- und Soll-Zustand sowohl zuerst auf das achten kannst, was jeweils schon so ist, wie es sein soll, als auch auf das, was noch nicht so ist.“

5. Zeitorientierung des Zieles: Ist Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft eher der „Stoff, aus dem das Ziel gemacht ist“? Enthält die Zielrepräsentation eher etwas schon Dagewesenes, etwas derzeit Vorhandenes oder etwas noch nicht Dagewesenes?

„Enthält deine Zielvorstellung eher etwas, was ‚wieder so sein oder werden soll, wie es schon einmal war‘ (Vergangenheitsorientierung), oder besteht sie eher aus etwas, was ‚jetzt so ist und so bleiben soll‘ (Gegenwartso-

rientierung), oder enthält sie eher eine Vorstellung von ‚etwas Neuem, von etwas, das es so noch nicht gab‘ (Zukunftsorientierung)?“

„Stelle sicher, dass du deine Zielvorstellung so gestalten kannst, dass sie etwas enthält, was ‚wieder so sein oder werden soll, wie es schon einmal war‘ – und etwas, was ‚jetzt so ist und so bleiben soll‘ und auch etwas ‚Neues, etwas, das es so noch nicht gab‘.“

6. Referenzierung: Dienen Informationen von innen (VAKOG-Phänomene = interne Referenz) oder von außen (äußere Autoritäten = externe Referenz) eher als Kriterium für die Richtigkeit der Zielsetzung, einer Entscheidung oder Aktion?

„Wenn du dir noch einmal die Tatsache deutlich machst, dass du dieses Ziel hast: Wie weißt du, dass es gut ist, dieses Ziel zu haben? Lässt dich eher **irgendwas in dir** wissen, dass es gut ist – ein bestimmtes Gefühl im Bauch oder eine innere Stimme oder eine Art innerer Vision –, oder lässt dich **irgend was von außen** wissen, dass es ein gutes Ziel ist (z.B. Personen/Mentoren der Gegenwart, Vergangenheit oder der Zukunft, Bücher und andere Medien)?“

„Stelle sicher, dass du dein Ziel als gutes Ziel beurteilen kannst aufgrund irgendeines Erlebens in dir, aber auch aufgrund von Informationen oder Personen, die du als Referenz von außen nutzen kannst.“

7. Abstraktionsgrad und Komplexität des Zieles („Chunking“)

a) „Chunk“-Größe: Ist die Zielrepräsentation groß oder klein „gechunkt“? „Denk noch mal an dein Ziel: Ist deine Zielvorstellung eher so etwas wie ein größerer Überblick oder Entwurf, eine abstraktere, umfassendere Gestalt, ein Muster oder Schema (großer „Chunk“), oder geht es in deiner Zielvorstellung eher um die Details, um einzelne Elemente eines Systems, einer Gestalt oder eines größeren Gan-

zen (kleiner „Chunk“)? Siehst du, metaphorisch gesprochen, eher Art oder Zweck der Reise oder siehst du eher Besonderheiten der Etappen und Teilabschnitte? Denkst du z.B. an das Ziel als Gesamt- oder Ganzheit? Oder denkst du eher an Einzelschritte oder Etappen?“ (Können überhaupt simultane und sequenzielle Teilziele gedacht werden?)

„Stelle sicher, dass du dein Ziel als größeren Überblick oder Entwurf, als umfassendere Gestalt, Muster oder Schema denken kannst, aber auch so, dass es eher aus Details und einzelnen Elementen eines größeren Ganzen besteht. Zoome dicht ran an bestimmte Details, und dann zoome raus, um im vergrößerten Bildausschnitt etwas mehr vom Ganzen zu sehen. Denke das Ziel als Gesamt- oder Ganzheit, und dann denke an Einzelschritte oder Etappen, aus denen man es sich zusammengesetzt denken kann.“

b) Einstiegs-„Chunkgröße“ und „Chunking“-Richtung: Induktives oder deduktives Vorgehen?

„Gibt es in Bezug auf deine Zielsetzung eine Tendenz, von Einzelphänomenen zu möglichen Verallgemeinerungen zu kommen oder von allgemeinen Aussagen zu Einzelphänomenen? Hast du lieber zuerst den größeren Rahmen zum Einordnen von Einzelphänomenen oder lieber zuerst Einzelphänomene, aus denen der größere Rahmen entstehen kann? Arbeitest du lieber vom Speziellen zum Allgemeinen (induktiv = nach oben) oder lieber umgekehrt (deduktiv = nach unten)? Kommst du lieber vom größeren Bild zur Detailansicht oder von den Detailansichten zum größeren Bild?“

„Stelle sicher, dass du deine Zielvorstellungen sowohl in der Weise denken kannst, dass du Zielvorstellungen auseinander hervorgehen lassen kannst, die anfangs auf einzelne Details fokussieren und dann zunehmend das größere Ganze repräsentieren, als auch umgekehrt, aus Zielvorstellungen, die zunächst das größere Ganze repräsentieren, zunehmend solche her-

vorgehen zu lassen, die als Teilziele auf Details fokussieren.“

8. Inhaltsbezug des Zieles: Ist das Ziel mehr in Termini von „Selbst“, „Andere“ oder „Kontext“ ausgedrückt?

„Sind in deiner Zielvorstellung eher Hinweise enthalten, dass du selbst anders bist, dass andere Menschen um dich herum anders sind, oder dass dein Kontext, deine Umgebung, anders ist, wenn du dein Ziel erreicht hast?“

Kurzform: „Stelle sicher, dass du deine Zielvorstellung so variieren kannst, dass du es sowohl an bestimmten Menschen um dich herum, an dir selbst als auch am Kontext, an deiner Umgebung, erkennen kannst, dass du dein Ziel erreicht hast.“

Ausführlichere Form: „Mach dir deutlich, dass dann, wenn du dein Ziel erreicht hast, dein ganzes In-der-Welt-Sein sich verändert hat. Du wirst dann in anderen Interaktionen mit dir selbst, mit anderen Menschen und mit der Umgebung, dem Kontext, sein. Wenn also dein ganzes In-der-Welt-Sein sich verändert, dann kannst du diese Tatsache an Tausenden von Dingen wahrnehmen. Mache dir z.B. deutlich, an wie vielen anderen Menschen du es in wie vielen unterschiedlichen Weisen wahrnehmen können wirst, wenn es soweit ist und du dein Ziel erreicht hast ... Wähle von allen Wahrnehmungen, die du **an anderen Menschen** potenziell machen können wirst, eine aus, die du – aus bewusst benennbaren Gründen oder auch eher unbewusst-intuitiv – als Zielrepräsentation benutzt ... Du hast alle Freiheit, das zu machen, denn auch vorher, als du (beispielsweise: ‚auf etwas Bestimmtes an dir selbst fokussiert hattest‘), war der ‚Lichtkegel deines Bewusstseins‘ ja auch sehr willkürlich auf eine einzelne Wahrnehmung aus der großen Menge prinzipiell wahrnehmbarer Ereignisse deines dann neuen In-der-Welt-Seins fokussiert.“ (Symbolisierung, „Pars-pro-toto“-Prinzip)

Du kannst die Veränderung deines In-der-Welt-Seins auch daran wahrnehmen, dass sich deine Interaktionen mit der gegenständlichen Welt verändern und dadurch ganz sicher auch **in deiner Umgebung, deinem Kontext**, bei der Zielerreichung etwas neu oder anders sein wird oder für dich wahrnehmbar sein wird ... Du kannst dich überraschen lassen, auf welche Ideen du jetzt in Bezug darauf kommen wirst, welche Veränderungen in deiner gegenständlichen Umwelt dir alle das Erreichen deines Zieles anzeigen können ... Und wieder hast du alle Freiheiten, geplant oder intuitiv, Veränderungen deiner Umwelt in deine Zielrepräsentation hinein zu nehmen ... wobei prinzipiell alles für die Symbolisierung deiner Zielerreichung in Frage kommt, was du dafür auswählst ... alles, wovon du irgendwie ‚weißt‘, dass das für dich (dann) auf irgendeine Weise diese Bedeutung hat oder bekommt, nämlich die, dass du daran erkennen kannst, dass du dein Ziel erreicht hast ...

Und es wird auch **etwas an dir selbst** geben, das anders sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast ... in deinem Erleben ... deiner Wahrnehmung ... in deinem Körper ... innen ... außen ... in deinem Verhalten. Auch hier kannst du von den vielen, vielen Möglichkeiten, was an dir anders sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast, eine auswählen, die du aus irgendeinem Grund, der dir vielleicht gar nicht bewusst ist, im Moment die beste findest, die überzeugendste, die witzigste, die eleganteste ... oder einfach die, die du eben im Moment auswählst ... vor dem Hintergrund der Tatsache, dass du weißt, dass du dieses Ziel hast ...

Stelle sicher, dass du in deiner Zielvorstellung wechseln kannst zwischen etwas, was du an dir selbst, etwas, was du an anderen, und etwas, was du am Kontext wahrnehmen kannst, um jeweils zu erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast ... “ (Der Klient soll möglichst flüssig zwischen Selbst-, Andere- und Kontext-Zielrepräsentationen hin und her wechseln können.)

9. Ziel als Zustand oder Verhalten:

Sind die Zielrepräsentationen eher als ein von außen wahrnehmbares Verhalten oder als ein innerer Zustand (Reaktion) formatiert?

„Sind in deiner Zielvorstellung eher Bezüge, Hinweise oder Anspielungen auf ein Verhalten, das du dann zeigen wirst, oder eher solche auf einen bestimmten Zustand, in dem du sein wirst, wenn du dein Ziel erreichst bzw. dich in dein Ziel hinein entwickelst?“ Oder: „Wenn du an dich selbst im Ziel denkst, denkst du dann eher an das Verhalten, das du dann zeigen wirst, oder eher daran, wie du Dich fühlen wirst?“

„Stelle sicher, dass deine Zielvorstellung ein Verhalten enthält, das du zeigen wirst, wenn du dein Ziel erreichst, und dann stelle sicher, dass du auch in der Lage bist, deine Zielrepräsentation aus einem bestimmten Zustand bestehen zu lassen, in dem du sein wirst, wenn du dein Ziel erreicht hast.“

10. Prozedur vs. Option:

Sind die gesetzten Ziele eher prozedur- oder optionsorientiert?

„Sind in deiner Zielvorstellung eher Bezüge, Hinweise oder Anspielungen auf die Erreichung einer Sicherheit in Bezug auf die Abfolge von Schritten, also die Klärung und Vervollkommnung von Prozeduren enthalten, oder eher solche, die sich auf eine Erhöhung von Optionen und von Freiheitsgraden beziehen? Sind deine Operationen auf die Erschließung und/oder Verbesserung von Prozeduren ausgerichtet oder eher auf die Erhöhung von Optionen?“

„Stelle sicher, dass du dein Ziel in beiden Modi denken kannst.“

11. Perceiver vs. Judger:

Phänomenologisch-wahrnehmend oder beurteilend-einordnend?

„Tendierst du im Zusammenhang mit deinem Ziel eher zu Operationen, in denen du eher im phänomenologisch-wahrnehmenden oder beurteilend-

einordnenden Modus bist, bzw. zu Operationen, die einen solchen Modus implizieren oder voraussetzen?“

„Stelle sicher, dass dir beide Arten von Operationen zugänglich sind.“

12. Proaktiv und reaktiv:

Sind die Operationen eher aktiv oder reaktiv?

„Sind deine Operationen eher aktiv (die Welt gestaltend) oder reaktiv (sich der Welt anpassend)? Sind sie eher agierend und ‚zur Sache‘ kommend oder eher reagierend und bedächtig-abwägend?“

„Stelle sicher, dass du beide Arten von Operationen denken und innerlich probehandeln kannst.“

13. Convincer:

Anzahl von Beispielen, die notwendig sind für einen erfolgreichen Test.

„Wie oft musst du bzw. andere etwas gemacht haben, um zu wissen, dass du es kannst?“ Oder: „Wie oft musst du dein Ziel erreicht haben, um zu wissen, dass du es erreicht hast oder es erreichen kannst? Und wie wäre es, wenn es öfter/seltener wäre?“

„Stelle sicher, dass du in deiner Antizipation der Zielerreichung diese Anzahl variieren kannst.“

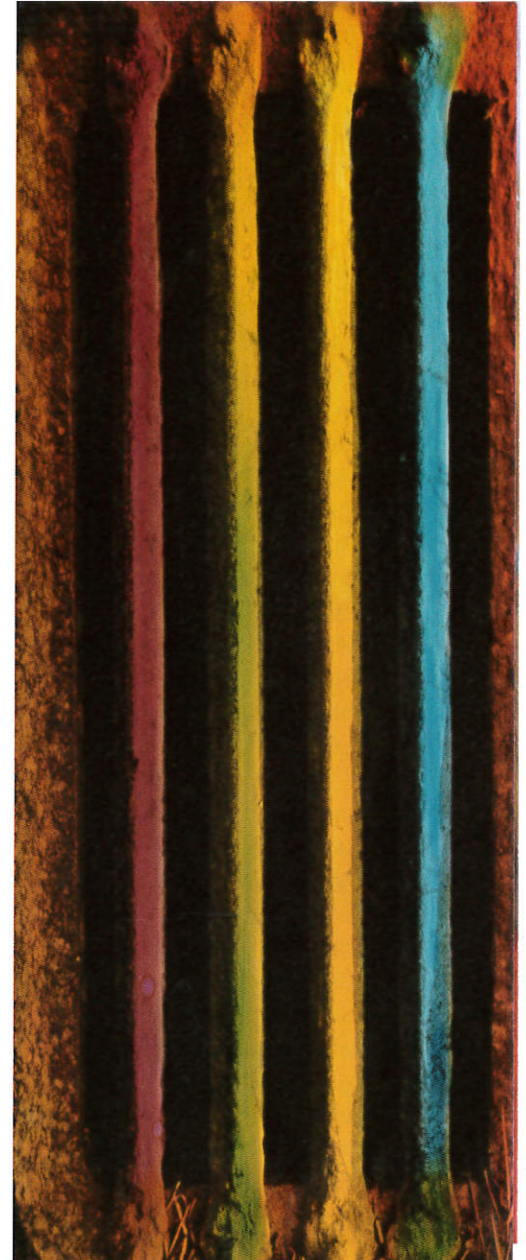
14. Sorting Styles

(„Archivierungsordnung“): Sortieren nach Personen, Objekten, Orten, Zeit, Aktivität, Information oder körperliches Befinden/Zustände.

„Erzähl’ mir von deinem letzten/schönsten Urlaub.“ In welcher Reihenfolge treten im entsprechenden Bericht die Sorting Styles auf?

„Stelle sicher, dass du die wichtigen Ereignisse und Sachverhalte unter allen Überschriften einordnen und wiederfinden kannst.“ (Vernetzung durch ‚Querverweise‘ einüben.)

Die Prozess-Instruktionen müssen, vor allem für Punkt 10 bis 14, eventuell „kleiner gehunkt“ sein. Eine sinnvolle



Erweiterung der Prozess-Instruktionen besteht in der Technik des Inkorporierens: Während der Klient eine gegebene Instruktion umsetzt, zeigt er vielfältige ideomotorische Bewegungen und Haltungsveränderungen, die der Berater für ein indirektes Feedback nutzen kann. Wenn sich der Klient beim innerlichen Verwirklichen einer Instruktion wie etwa „Stelle sicher, dass du dein Ziel auch im Hin-Zu-Modus denken kannst“ z.B. vorbeugt und mit seinen Fingern spielt, könnte der Berater so etwas sagen wie: „Und während du vielleicht gerade registrierst, zu welcher Haltungsveränderung das führen kann, was du jetzt innerlich tust, bekommst du vielleicht den einen oder den anderen Fingerzeig deines Unbewussten, welche Ressourcen du dann vielleicht sogar auf ganz neue Weise spielerisch für die Erreichung deines Zieles einsetzen kannst ...“

Grundprinzipien der Meta-Programm-Prozessarbeit

Der Meta-Programm-Prozessarbeit liegt die Annahme zugrunde, dass sich eine Erhöhung der Vielfalt und der Unterschiedlichkeit der Zielrepräsentationen, die der Klient in Bezug auf sein aktuelles Ziel nutzt, in eine entsprechende Erhöhung der Vielfalt und der Unterschiedlichkeit der Operationen abbildet, die der Klient zur Erreichung seines entsprechenden Zieles denken und umsetzen kann. Aus dieser Annahme folgen zwei Grundprinzipien und Zielsetzungen der Meta-Programm-Prozessarbeit:

- In der inneren Arbeit an Zielen sollten
- alle Meta-Programme in möglichst balancierter Weise eingesetzt werden können, d.h. ihre jeweiligen Modi (Ausprägungen, Alternativen, Pole) dem Klienten alle in gleicher Weise und Leichtigkeit zugänglich sein,
 - die Meta-Programme untereinander in möglichst vielen Kombinationen ihrer jeweils balancierten und daher frei wählbaren Modi (Ausprägungen, Alternativen, Pole) nutzbar sein.

Die Anwendung dieser Prinzipien sorgt dafür, dass der Klient in den relevanten T.O.T.E.s robuste, da angemessen redundante, holographisch-velperspektivische Zielrepräsentationen entwickeln kann, über die er zu einer großen Vielfalt und Unterschiedlichkeit der Operationen für die Zielerreichung kommen kann.

Die sich aus diesen Prinzipien ergebenden Arbeitsanweisungen für den Berater sind allesamt Beispiele dessen, was im NLP Stretching genannt wird („Wenn du es gewohnheitsmäßig auf eine Weise tust, lerne es noch auf zusätzliche Weisen zu tun!“). Die Vorgehensweise sind im wesentlichen „drills“, d.h. Übungen, in denen der Klient dem Berater auf dessen entsprechende Signale hin demonstriert, dass er die jeweils geforderten Wechsel in den Erlebens-Modus bewerkstelligen kann.

Der erste Arbeitsschritt besteht aus dem Balancieren der einzelnen Meta-

Programme mit Hilfe der oben beschriebenen Instruktionen. Wenn der Klient innerlich die entsprechenden Prozess-Instruktionen umsetzt und beginnt, die vorher vernachlässigte Seite (Ausprägung, Alternative oder Modus) des betreffenden Meta-Programms zu praktizieren, zeigt er deutliche physiologische Veränderungen. Diese verweisen auf neue Denkmöglichkeiten in Bezug auf zusätzlich einsetzbare Operationen: Es gibt weitere Zugangsmöglichkeiten zu Ressourcen für die Erreichung des Zieles.

Weitere Arbeitsschritte zur Flexibilisierung des Ziel-Denkens sind:

Das Meta-Programm wieder in der alten Form nutzen – aber jetzt neu
Lässt man den Klienten nach dem erfolgreichen Balancieren in seiner inneren Beschäftigung mit seinem Ziel wieder in den alten Modus des Meta-Programms zurückgehen, kommen in der Regel, wiederum physiologisch sichtbar, weitere Ressourcen hinzu – oft begleitet von einer Art von Versöhnungs-Physiologie. Future-Pacing durch den Berater: „Und welche Ressourcen kannst du sehr gut organisieren, wenn du es wieder ... (in der alten, unbalancierten Form) machst?“

Oszillation der Modi zwischen alter und neuer Zielenkweise

Nachdem der Berater den Klienten in die alte, vordem unbalancierte Nutzung des jeweiligen Meta-Programmes zurück orientiert hat, lässt er ihn noch einmal hin und her wechseln zwischen den verschiedenen Modi des entsprechenden, durch dieses Oszillieren nun vollständig balancierten Meta-Programms.

Durchdeklinieren möglichst vieler Meta-Programme in möglichst vielen Modi-Kombinationen

Sind die Modi der Meta-Programme frei wählbar durch den Klienten, sorgt der Berater für noch mehr Flexibilität. Z.B. instruiert er zuerst „Denke dein Ziel Hin-Zu, in Kategorien von Selbst und ‚matche‘“, und dann: „Denke dein Ziel Weg-Von, in Kategorien von Selbst

und ‚matche‘“, und dann: „Denke dein Ziel Hin-Zu, in Kategorien von Andere und ‚matche‘“ etc. ...

Alle in diesen Arbeitsschritten vom Berater wahrgenommenen neuen Resource-Zugänge lässt der Berater den Klienten explizit mit Fähigkeiten verbinden: „Was kannst du besonders gut tun, wenn du es jetzt so (in dieser Kombination von Meta-Programm-Modi, bzw. in diesem Hin-und-Her-Wechsel innerhalb eines Meta-Programms oder in dem zuvor nicht genutzten Modus des Meta-Programms) machst?“ Beim Finden und Benennen der Fähigkeiten und Ressourcen sollte der Klient jeweils wieder die physiologischen Veränderungen zeigen, die er gerade zuvor (beim Balancieren, Oszillieren oder Kombinieren) spontan gezeigt hat.

Die Meta-Programm-Prozessarbeit ist eine rein syntaktische Arbeitsform, denn der Berater braucht von den inhaltlichen Details der Zielsetzung seines Klienten nichts zu wissen – und kann ihm trotzdem höchst effektive Instruktionen geben. Der Berater kann sich durch alle Meta-Programme hindurcharbeiten. In der Praxis stehen dem Klienten jedoch zumeist nach zwei, drei Balancierungen, Oszillationen und/oder Neu-Kombinationen so deutlich neue Ressourcen zur Verfügung, dass der Berater ihn lieber ins Leben hinaus schickt, um die Neuerungen auszuprobieren, als ihn alle theoretischen Möglichkeiten durchdeklinieren zu lassen. ■

Über den Autor:



Thies Stahl
(TS@Thiesstahl.de),
Jahrgang 1950,
Studium der Psychologie, ausgebildet in
Gesprächspsychotherapie, Gestalt-

Familien- und Hypnotherapie, im NLP und in Systemischer Strukturaufstellungsarbeit (SySt). Schrieb Artikel und Bücher zum Thema NLP und ist Mitglied der Gründungsvorstände von DVNLP und DG-NLPt. DVNLP-Lehrtrainer, -Lehrcoach und -Ehrenmitglied.