

Meta-Modell der Sprache

Manchmal ist es sinnvoll, sprachliche Aussagen mit dem METAMODELL zu präzisieren.

Wenn Sie sprechen, konstruieren Sie Weltmodelle. Sie geben Beschreibungen von Dingen, die Sie gesehen oder gehört haben, von Gefühlen und Gedanken. Um diese Beschreibungen für Sie selbst und für ihre Zuhörer verständlich zu machen, benutzen Sie folgende Prozesse:

A. Tilgung

B. Generalisierung

C. Verzerrung

A. Tilgung ist ein Prozess, durch den Menschen ihre Aufmerksamkeit bestimmten Bereichen ihrer Erfahrung zuwenden und andere Aspekte ausschließen. Der Prozess erlaubt uns, unser Bewusstsein zu fokussieren und uns auf einen Anteil unseres Erlebens mehr zu konzentrieren als auf andere. (Zum Beispiel: ein Buch lesen, während andere sprechen oder Musik spielt. Um das Buch in Ruhe lesen zu können tilgen wir die Musik oder das Gespräch).

B. Generalisierung ist der Prozess, durch den Elemente oder Teile eines persönlichen Modells von der ursprünglichen Erfahrung losgelöst werden, um dann die gesamte Kategorie, von der diese Erfahrung nur ein Beispiel darstellt, zu verkörpern. (Zum Beispiel: Tür öffnen, Licht einschalten, diese Tätigkeiten führen wir automatisch durch. Eine heiße Herdplatte muss nur einmal berührt werden um Gefahr zu generalisieren = verallgemeinern).

C. Verzerrung ist der Prozess, der uns ermöglicht, das, was wir durch unsere Sinne erfahren haben, umzugestalten.

Ohne diesen Prozess können wir nicht für die Zukunft planen oder Träume in die Realität umsetzen, Wir verfälschen die Realität in der fiktionalen Literatur, in der Kunst und sogar in der Wissenschaft. Ein Mikroskop, ein Roman und ein Gemälde sind alles Beispiele für unsere Fähigkeit, die Realität zu verzerren und zu verfälschen.

Solange wir diese Mechanismen der Tilgung, Generalisierung und Verzerrung im richtigen Kontext anwenden, sind sie uns Lernmittel, Prozesse zur Strukturierung unserer Erfahrung und helfen uns, Meinungen, Ansichten und Handlungsfähigkeit zu entwickeln. Geben wir jedoch der Tilgung, der Verallgemeinerung oder der Verzerrung in bestimmten Bereichen unseres Erlebens zu viel Raum, so führt das zu Einschränkungen. Das Meta-Modell der Sprache wird dazu verwendet, solche Einschränkungen wieder aufzulösen.

A. TILGUNGEN

Werden hinterfragt, um Informationen zurückzugewinnen.

Durch passende Fragen bekommen Sie eine präzise und vollständige Beschreibung des Weltmodells des Sprechers dem Sprecher wird wieder eine Verbindung zwischen Sprache und Erfahrung ermöglicht.

Informationen gehen verloren durch:

A1. LÖSCHUNG

A2. FEHLENDER VERGLEICHS INDEX UND FEHLENDER BEZUGSINDEX

A3. UNSPEZIFISCHE VERBEN

A4. NOMINALSIERUNGEN

A1. LÖSCHUNG

Aussagen, bei denen eine Information fehlt, ausgeschlossen oder unzureichend ist.

Bsp.: Ich fühle mich sehr unwohl! Mit was? Mit wem? getilgte Information

Ich bin frustriert - wie weißt Du wann und wie merkst Du es? Repräsentations-System

Die Frage - wie merkst Du es? - gibt Hinweise auf das innere Erlebnissystem wie weiß jemand zum Beispiel, dass er etwas nicht versteht und dass ihm/ihr etwas nicht klar ist. Dadurch wird ein Bereich des Erlebens erschlossen, der auf Grund der bisherigen Löschung nicht bewältigt werden konnte.

A2. FEHLENDER VERGLEICHS INDEX UND FEHLENDER BEZUGSINDEX

Bsp.: Er ist ein besserer Verkäufer! Sie erwidern meine Anrufe nicht!

Besser als wer? Frage nach dem Vergleichsstandart

Wer erwidert nicht? Frage nach der Person

A3. UNSPEZIFISCHE VERBEN

Diese Verben lassen die beschriebene Erfahrung unklar.

Bsp.: Henning weist mich ab. Wie, Wann und Wo weist er Dich ab? - Frage nach der Information und nach dem komplexen Äquivalent - was bedeutet abweisen für diese "abgewiesene" Person?

A4. NOMINALISIERUNGEN

Machen aus einem Vorgang ein Ding, das schwer zu ändern ist

Ich möchte Aufmerksamkeit! - Wie möchtest Du bemerkt werden? = revitalisieren.

Unsere Beziehung verbessert sich - was genau verbessert sich in der Art und Weise wie Du Dich auf wen beziehst? = dynamisieren

Das Hinterfragen der Einschränkungen kann einer Person dazu verhelfen, das Modell ihrer Welt zu bereichern.

B. VERALLGEMEINERUNGEN

bilden Grenzen im Weltmodell des Sprechers. Das Ziel ist, die Handlungs- und Bewegungsfreiheit wiederherzustellen. Handlungs- und Bewegungsfreiheit wird eingeschränkt durch:

B.1. UNIVERSALBEZEICHNUNGEN

B.2. MODALOPERATOREN = MÖGLICHKEIT NOTWENDIGKEIT

B.3. UNIVERSALBEZEICHNUNGEN

Sind Generalisierungen, die Ausnahmen und Alternativen ausschließen. Worte wie alle, niemals, immer, jedes

Bsp.: Sie hört mir nie zu! Wirklich nie? Hat sie Dir noch niemals zugehört?

Finde Ausnahmen. Niemand sagt die Wahrheit - hat wirklich noch nie jemand die Wahrheit gesagt? Auch Du nicht?

B.4. MODAL OPERATOREN - MÖGLICHKEIT NOTWENDIGKEIT

Worte, die anzeigen, dass der Sprecher keine andere Wahl hat. z.B.

ich muss, kann nicht, es ist nötig

Bsp.: Wenn ich nervös bin, muss ich immer eine rauchen - was würde passieren, wenn du mal keine rauchen würdest?

C. VERZERRUNG

SEMANTISCHE FEHLGEFORMTHEIT Semantik- = Wortbedeutungslehre

"Sätze zu erkennen, die semantisch fehlgeformt sind, hat den Zweck, den Klienten zu unterstützen. die Anteile seines Modells zu identifizieren, die in irgendeiner Weise verzerrt sind, so dass die ihm möglichen Erfahrungen eingeschränkt sind.

Durch die Veränderung derjenigen Teile seines Modells, die semantisch fehlgeformt sind. erlangt eine Person reichhaltigere Wahlmöglichkeiten und größere Freiheiten beim Einwirken auf die Welt. Diese Anteile nämlich sind es, die den Betreffenden daran hindern, so zu handeln, wie er sonst handeln würde

C.1. URSACHE WIRKUNG

C.2. GEDANKENLESEN

C.3. VERLORENE ZITATE

C.1. URSACHE WIRKUNG

erweckt den Eindruck, dass ein spezifischer Reiz ein ganz bestimmtes Gefühl oder einen ganz bestimmten Zustand hervorruft.

Diese Veranstaltung langweilt mich! - Wie tut sie das?

Klärt den Vorstellungsprozess und fragt nach dem komplexen Äquivalent?

GEDANKENLESEN

Beim Gedankenlesen tun wir so, als ob wir wüssten, was eine andere Person denkt oder fühlt.

Bsp.: Du achtest nie meine Gefühle! - Woher weißt Du das?

Frage nach dem komplexen Äquivalent.

Er sollte wissen, dass ich mich wirklich um ihn Sorge. - Wie sollte er das wissen?

VERLORENE ZITATE

sind Werturteile oder Meinungen über die Welt die als allgemeingültig benutzt werden und nicht das spezifische Weltmodell des Sprechers widerspiegeln. (gut, schlecht, verrückt, richtig, falsch)

Das ist der richtige Weg! Im Vergleich ZU welchem anderen?

Man kauft nicht mit Kredit! - Für wen gilt das?

Für das ganze Sprachmodell gilt, dass wir uns einen Film machen können über das, was uns der Gesprächspartner mitteilt. Alles, was in diesem Film unserer Interpretation bedarf, also vom

Sprecher nicht explizit mitgeteilt wird - getilgt, generalisiert oder verzerrt wird können wir hinterfragen.

Fragetechnik: Einfacher Übungsdurchgang

Tilgungen erfragen

Ich habe Angst! Wovor haben Sie Angst?

Ich bin aufgeregt! Worüber sind Sie aufgeregt?

Er freute sich! Worüber freut er sich?

Ich sollte mich da nicht einmischen! Was würde geschehen, wenn Sie sich da einmischten?

Nominalisierungen hinterfragen

Ich habe Hoffnung. Worauf hoffen Sie?

Verallgemeinerungen hinterfragen

Man sollte die Bedürfnisse anderer ernst nehmen. Wer genau? Welche Bedürfnisse? Wessen Bedürfnisse?

Solche Missgeschicke passieren jedem einmal

Niemandem kann man trauen! Ist es immer unmöglich irgendwem zu trauen?

Verzerrungen hinterfragen

Mein Mann macht mich nervös. Sie würden nicht nervös sein, wenn Ihr Mann das nicht bewirkte?

Ihre Ausreden ärgern mich! Würden Sie sich auch über sie ärgern, wenn sie diese Ausreden nicht hätte?

Ich bin traurig, weil Du mir nicht hilfst. Fühlst Du Dich immer hilfst. traurig, wenn ich Dir nicht helfe?

Gedankenlesen hinterfragen

Peter mag mich nicht. Wie wissen Sie, dass Peter Sie nicht mag?