

Abschlussarbeit
zur Erlangung der Zertifizierung als
Systemischer Supervisor (DGSv)
zum Thema:

Das Meta-Modell der Sprache

Ein für die supervisorische Praxis nützliches Modell
aus dem Neurolinguistischen Programmieren

im Rahmen der verkürzten Weiterbildung
Systemische Supervision
am Berliner Institut für Familientherapie e.V.

vorgelegt von:	David Vust
betreut durch:	Jutta Borck Karlheinz Kramer
abgegeben am:	18.03.2014

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
1.1	Auswahl des Themas	3
1.2	Aufbau der Arbeit	5
2	Das Modell der Wahrnehmung	7
2.1	WahrnehmungsfILTER	7
2.1.1	Neurologische Einschränkungen	8
2.1.2	Soziale Einschränkungen	9
2.1.3	Individuelle Einschränkungen	10
2.2	Schlussfolgerungen.....	10
3	Das Meta-Modell der Sprache.....	11
3.1	Modellbildungsprozess.....	12
3.1.1	Prozessmechanismen	13
3.2	Sprachphilosophie des Meta-Modells.....	15
3.3	Transformationsgrammatik.....	16
4	Die Unterscheidungen des Meta-Modells	20
4.1	Resultat von Tilgungen.....	21
4.1.1	Reine Tilgungen.....	22
4.1.2	Fehlen von Beziehungsindex.....	22
4.1.3	Unvollständig spezifische Verben	23
4.1.4	Nominalisierungen	23
4.1.5	Modaloperatoren.....	24
4.2	Resultat von Generalisierungen	26
4.2.1	Universalquantoren.....	26
4.2.2	Verlorenes Performativ	27
4.3	Resultat von Verzerrungen.....	28
4.3.1	Ursache und Wirkung	28
4.3.2	Gedankenlesen.....	30
4.4	Die Anwendung von „Weichmachern“	30
5	Zusammenfassung und mahnende Worte.....	31
	Literaturverzeichnis	33

1 Einleitung

1.1 Auswahl des Themas

Parallel zu meinem Studium der Sozialarbeit/Sozialpädagogik fing ich im Jahr 1996 als „beraterischer Laie“ eine 3-jährige Ausbildung in Neurolinguistischem Programmieren (NLP) an. Schon nach wenigen Tagen faszinierte es mich, plötzlich Dinge sowohl bei meinen Interaktionspartnern als auch bei mir selbst wahrzunehmen, die mir bisher nie aufgefallen waren¹. Obwohl ich sowohl gegenüber einigen Aspekten des Gesamtkonzeptes als auch gegenüber der manchmal allzu euphorischen Stimmung unter den NLP-Anwendern stets skeptisch blieb, stellte diese Ausbildung für mich eine wesentliche berufliche wie persönliche Bereicherung dar. Ich merkte in dieser Zeit zum Beispiel, dass das NLP mir half, gelehrte theoretische Konzepte mit einem praktischen Inhalt zu füllen², eine tragfähige und vertrauensvolle Beziehung zu meinen ersten Klienten aufzubauen und sogar persönliche Begrenzungen zu überwinden.

Obwohl Weltbild, Annahmen und gewisse Methoden des NLP meine erste beraterische Prägung darstellten, gerieten sie bei mir nach und nach in Vergessenheit. Im Laufe meiner beruflichen Entwicklung traf ich zwar hin und wieder auf vereinzelte NLP-Methoden wie die sog. „Walt-Disney-Strategie“³ oder die originär aus dem NLP stammende und mittlerweile in zahlreichen Beratungsschulen integrierte „Time-Line-Methode“⁴. Diese wirkten aber meistens eher flach und wenig erfolgversprechend, da sie aus dem Gesamtkonstrukt NLP gerissen und somit weder theoretisch untermauert noch methodisch sauber ausgeführt wurden. Erst im Rahmen der Weiterbildung in Systemischer Supervision am Berliner Institut für Familientherapie e.V. wurde mir klar, welchen gehörigen Anteil die absolvierte NLP-Ausbildung an meiner Art, die Welt zu sehen, hatte bzw. noch hat. Ob in der Lehrsupervision oder in Gesprächen mit Weiterbildungsteilnehmern stoß ich immer wieder auf dieses Thema. Als

¹ Dazu zählten beispielsweise die Augenbewegungsmuster oder den Gebrauch von bevorzugten Repräsentationssystemen.

² Beispielsweise liefert das NLP eine Antwort auf die Frage der praktischen Umsetzung der Empathie-Maxime der Klienten-zentrierten Beratung: Es schlägt dem Berater/Supervisor vor, einerseits in die zweite Wahrnehmungsposition zu gehen, um Empathie zu empfinden und andererseits die Methode des Spiegels anzuwenden, um dem Klienten/Supervisor Empathie zu vermitteln.

³ Vgl. Ötsch, Walter; Stahl, Thies: Das Wörterbuch des NLP. Paderborn 1997. S. 228

⁴ Vgl. James, Tad; Woodsmall, Wyatt: Time Line - NLP-Konzepte. Paderborn 1991.

schließlich Caroline Meinke während des letzten thematischen Seminars der Weiterbildungsreihe zahlreiche kleinen, fast unscheinbaren aber dennoch sehr effektiven NLP-Interventionen für die Arbeit mit Personen in Krisensituationen erwähnte, fiel ich den Entschluss, mich mit der Anwendung des NLP im supervisorischen Kontext eingehend zu beschäftigen.

Aus diesem Grund beschloss ich kurzerhand, das für die Abschlussarbeit schon lange gewählte Thema⁵ fallen zu lassen und ein Aspekt aus dem NLP zum Gegenstand dieser Arbeit zu machen. In diesem Zusammenhang entschied ich mich bewusst, keine der allzu bekannten Themen wie „Reframing“, „Ankern“ oder „Repräsentationssysteme“ zu wählen oder gar einzelne Methoden, die meist ihre Wurzeln im therapeutischen Kontext haben und in der supervisorischen Praxis eher selten zum Einsatz kommen würden, zum Gegenstand dieser Arbeit zu machen. Stattdessen fiel meine Wahl auf das sog. „Meta-Modell der Sprache“, und dies aus mehreren Gründen:

- weil es das allererste Modell ist, das Richard Bandler und John Grinder entwickelt haben und somit ein unbestritten originäres Modell aus dem NLP als auch den Grundstein für die spätere, beachtliche Entwicklung des Gesamtkonstrukts NLP darstellt⁶;
- weil es sich ausdrücklich auf den sprachlichen Aspekt menschlicher Kommunikation bezieht und ein umfassendes und in sich schlüssiges Modell zum allgemeinen Verständnis der Mechanismen von der Wahrnehmung der äußeren Welt bis zur Formulierung und Aussprache einer verbalen Botschaft liefert;
- weil es in diesem Sinne und im Gegensatz zu „spektakuläreren“ NLP-Formate hervorragend und unabhängig vom spezifischen Setting im supervisorischen Kontext angewendet werden kann, in dem es primär

⁵ Nach reichlichen Überlegungen hatte ich entschieden, eine Arbeit mit dem Titel „1000 Mal gestellt, 1000 Mal ist nichts passiert! – Die Wunderfrage im supervisorischen Kontext: Hilfestellungen für ein gelungenes Wunder“ zu schreiben, in welcher ich vor allem auf die zahlreichen notwendigen Prämissen und vorhandenen Fallstricken bei der Anwendung der leider häufig missverstandenen Wunderfrage eingehen wollte.

⁶ Dieser Umstand erklärt auch, warum die für diese Arbeit verwendete Primärliteratur älteren Datums ist. In neueren Publikationen wird das Meta-Modell der Sprache entweder nur oberflächlich behandelt oder gar nicht erwähnt, da diese sich meist entweder auf „spektakulärere“ Themen und Methoden oder auf leichter erfassbare Themen konzentrieren.

darum geht, Mittels Sprache nach „adäquaten Selbstbeschreibungen“ zu suchen⁷;

- weil es mit seinem Fragekatalog zu diesem Zweck dem Supervisor ein pragmatisches Instrumentarium zur Hinterfragung und Erweiterung der subjektiven Erfahrung des Supervisanden⁸ an die Hand gibt;
- weil es (wie die meisten NLP-Methoden auch) mehr auf das „Wie“ als auf das „Was“ fokussiert und damit z.B. einen konkreten Vorschlag unterbreitet, wie die auch für den supervisorischen Kontext wertvolle „Haltung des Nicht-Wissens“⁹ in der Praxis umgesetzt werden kann;
- weil es (wie alle anderen NLP-Methoden auch) darauf zielt, dem Supervisand mehr Wahlmöglichkeiten zu geben, indem Alternativen zu den bisherigen Wahrnehmungs-, Deutungs- und Verhaltensweisen eruiert werden;
- weil es im Gegensatz zu zahlreichen berühmt gewordenen NLP-Formaten eher unbekannt ist und somit selten Gegenstand einer Publikation wurde und schließlich
- weil ich damals großen Spaß dabei hatte, dieses Modell zu erlernen und anzuwenden und ich der Überzeugung bin, dass es eine große Unterstützung für angehende Supervisoren darstellt.

1.2 Aufbau der Arbeit

Aufgrund des begrenzten Umfangs dieser Arbeit und der Vielschichtigkeit des gewählten Themas habe ich bewusst sowohl auf eine Darstellung der Entstehung des NLP-Ansatzes als auch auf eine allgemeine Einführung ins NLP verzichtet bzw. als bekannt vorausgesetzt. Wer darüber etwas erfahren möchte, kann auf die einschlägige Literatur zu diesen Themen zurückgreifen.¹⁰ Stattdessen fokussiert

⁷ Vgl. van Kaldenkerken, Carla: Wissen was wirkt – Modelle und Praxis pragmatisch-systemischer Supervision. Hamburg 2014. S. 70 ff.

⁸ Der Begriff „Supervisand“ wird in der vorliegenden Arbeit sowohl für Personen weiblichen und männlichen Geschlechts als auch verallgemeinernd für alle Kunden im Rahmen der supervisorischen Praxis unabhängig davon, ob es sich um Einzelsupervision/Coaching oder um Team- bzw. Gruppensupervision handelt.

⁹ Vgl. Kriz, Jürgen: Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim 2007. S. 287 ff.

¹⁰ Die geschichtliche Entstehung des NLP wird sehr ausführlich dargestellt in: Walker, Wolfgang: Abenteuer Kommunikation – Bateson, Perls, Satir, Erikson und die Anfänge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Stuttgart 1998. Eine fundierte Einführung in NLP bietet das Werk: O'Connor, Joseph; Seymour, John: Neurolinguistisches Programmieren – Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung. Freiburg im Breisgau 1997.

die vorliegende Arbeit einzig und allein auf das Meta-Modell der Sprache, dessen Prämissen, dessen theoretischen Grundlagen und dessen konkreten Anwendungsformen. Der Aufbau dieser Arbeit erfolgt nach dem Dreiklang „Wahrnehmung – Modellbildung – Kommunikation“:

- Im Kapitel 2 wird einleitend das Modell der Wahrnehmung als Vorstufe für jegliche Kommunikation dargestellt. Es wird den Fragen nachgegangen, wie wir die äußere Realität wahrnehmen und wie die neurologischen, kulturellen und individuellen Filter diesen Vorgang einschränken.
- Kapitel 3 widmet sich dem linguistischen Anteil des NLP-Ansatzes. Einführend werden der Modellbildungsprozess und die Prozessmechanismen der Tilgung, Generalisierung und Verzerrung diskutiert. Anschließend werden die theoretischen Grundlagen des Meta-Modells der Sprache, d.h. die Sprachphilosophie von Korzybski und die Transformationsgrammatik von Chomsky, vorgestellt.
- Im Kapitel 4 wird der praktische Teil des Meta-Modells dargestellt. Er besteht in der Erläuterung der Unterscheidungen des Meta-Modells. Durch die systematische Analyse der Sprache sowie durch die zahlreichen Beispiele wird ein effektives Kommunikationsinstrument, das im supervisorischen Prozess nutzbringend anwendbar ist, präsentiert.
- Kapitel 5 enthält schließlich eine kurze Zusammenfassung und eine persönliche Bewertung des Themas sowie ein paar mahnende Worte an den zukünftigen Anwender des Meta-Modells der Sprache.

2 Das Modell der Wahrnehmung

Eine kurze Vorstellung des Modells der Wahrnehmung wird den Erläuterungen über das Meta-Modell der Sprache vorangestellt, da der Prozess der Wahrnehmung die Grundlage für jegliche Kommunikation darstellt. Wahrnehmen ist ein sehr komplexer Vorgang, der sich auf mehreren Ebenen vollzieht. Zum einen erfolgt eine nach außen gerichtete sinnliche Wahrnehmung der Umwelt, zum anderen ein nach innen gerichtetes Erfassen der eigenen Person. Beide Prozesse laufen parallel und zeitgleich ab. Dabei werden die eintreffenden Informationen permanent aufeinander bezogen und vom Organismus aufgrund früher gesammelter Erfahrungen bewertet. Der Organismus untersucht die wahrgenommenen Reize nach potentieller Bedeutung für seinen Fortbestand, für sein subjektives Wohlbefinden, für die Verwirklichung seiner Ziele, für seine kommunikativen Aktivitäten etc.¹¹ Bandler und Grinder messen der Wahrnehmung eine große Bedeutung im Rahmen ihres Gesamtmodells zu. Nicht umsonst beginnt ihr erstes Buch mit einer ausführlichen Erläuterung der Wahrnehmungsprozesse.¹² Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass sie kein Wahrnehmungsmodell im engeren Sinne geschaffen haben, sondern aus ihren Interpretationen der Wahrnehmungsvorgänge eigene Schlussfolgerungen gezogen und daraus Handlungsanweisungen in Form von Methoden entwickelt haben.

2.1 Wahrnehmungsfilter

Bei jedem Wahrnehmungsakt verhindern verschiedene Filter eine mögliche Reizüberflutung des Organismus. *„Es ist anzunehmen, dass die Funktionen des Gehirns und Nervensystems und der Sinnesorgane hauptsächlich eliminativ und nicht produktiv sind. Jeder Mensch ist in jedem Augenblick fähig, sich all dessen zu erinnern, was ihm je geschehen ist, und alles wahrzunehmen, was irgendwo im Weltall geschieht. Es ist die Aufgabe des Gehirns und des Nervensystems, uns davor zu schützen, von dieser Menge größtenteils unnützen und belanglosen Wissen überwältigt und verwirrt zu werden, indem sie das meiste dessen, was wir sonst in jedem Augenblick gewahr werden oder uns erinnern würden,*

¹¹ Vgl. Bachmann, Winfried: Das neue Lernen – Eine systematische Einführung in das Konzept des Neurolinguistischen Programmierens. Paderborn 1991. S. 115 ff.

¹² Vgl. Bandler, Richard; Grinder, John: Metasprache und Psychotherapie - Struktur der Magie I. Paderborn 1984. S. 25 ff.

ausschließen und nur die sehr kleine und besondere Auswahl übriglassen, die voraussichtlich praktisch nützlich sein wird.“¹³ Die Filter ermöglichen unserem Organismus, sich auf die Informationen zu konzentrieren, die für ihn sinnvoll zu sein scheinen. „Sinnvoll kann hier nur bedeuten, dass die Steuerung der Informationsauswahl nach Kriterien des Innen-Außen-Gleichgewichts geschehen muss. Da sich aber sowohl die Umwelt als auch das Individuum selbst ständig verändern (absolut und relativ zueinander), ändert sich ständig auch das, was unter „sinnvoll“ verstanden werden muss.“¹⁴ Die Filter verzerren und verkürzen die aus der Umwelt stammenden Informationen. Diese Veränderungen führen automatisch dazu, dass unsere Repräsentation der Welt sich von der Realität wesentlich unterscheidet. Bandler und Grinder bezeichnen diese Filter, die im Verbund in jedem Wahrnehmungsakt wirksam werden, als neurologische, soziale und individuelle Einschränkungen.¹⁵

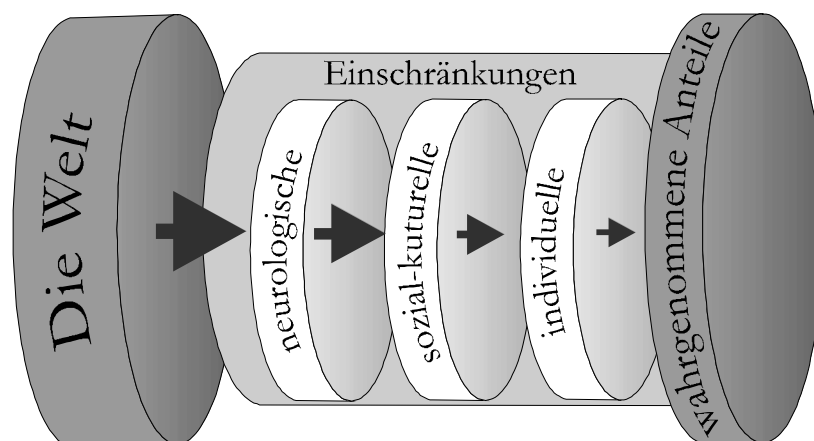


Abbildung 1: Im Prozess der Wahrnehmung werden die zahllosen Reize der Umwelt filtriert. Die wahrgenommenen Anteile stellen nur einen Bruchteil der Realität dar.

2.1.1 Neurologische Einschränkungen

Unsere Wahrnehmung wird zunächst aufgrund der biologisch-physikalischen Leistungsgrenzen unserer Sinnesorgane eingeschränkt. Bestimmte Reize, die außerhalb der Reichweite unserer Sinne oder außerhalb unserer Unterscheidungsfähigkeit liegen, werden entweder gar nicht oder verzerrt wahrgenommen. So werden z.B. im auditiven Bereich Schallwellen unter 20 bzw. über 20 000 Schwingungen in der Sekunde oder im visuellen Bereich

¹³ Huxley, Aldous: Die Pforten der Wahrnehmung. München 1970. S. 16

¹⁴ Schiermann, J. U.: In: Bachmann, Winfried. (1991) a.a.O., S. 116

¹⁵ Vgl. Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 28 ff.

Wellenformen über 680 nm vom menschlichen Apparat nicht erfasst. *„Unser Nervensystem, das ursprünglich genetisch determiniert ist, stellt also die erste Gruppe von Filtern dar, durch die sich unsere Repräsentation der Welt (Landkarte) von der Welt selbst (dem Gebiet) unterscheidet.“*¹⁶ Da die neurologischen Einschränkungen unter Normalbedingungen für alle Menschen gleichermaßen Gültigkeit besitzen, entstehen durch diesen Filter nur geringe Unterschiede in der Wahrnehmung verschiedener Menschen.

2.1.2 Soziale Einschränkungen

Mit sozialen Einschränkungen werden alle Kategorien oder Filter bezeichnet, denen die Mitglieder eines sozialen Systems ausgesetzt sind. Darunter zählen die Sprache, die allgemein anerkannten Arten der Wahrnehmung¹⁷ und alle sozial vereinbarten Fiktionen¹⁸. In Anlehnung an Huxley halten Bandler und Grinder das Sprachsystem für den wesentlichsten sozialen Filter.¹⁹ *„Um die Inhalte des so eingeschränkten Bewusstseins zu formulieren und auszudrücken, hat der Mensch die Symbolsysteme und implizierten Philosophien, die wir Sprachen nennen, erfunden und endlos ausgestaltet. Jeder Mensch ist zugleich Nutznießer und Opfer der sprachlichen Tradition, in die er hineingeboren wurde - Nutznießer insofern, als die Sprache Zugang zu den angesammelten Dokumenten der Erfahrung anderer Menschen gewährt; Opfer insofern, als sie ihn in dem Glauben, dieses reduzierte Bewusstsein sei das einzige Bewusstsein, bestärkt und seinen Wirklichkeitssinn verwirrt, so dass er nur allzu bereit ist, seine Begriffe für Tatsachen, seine Worte für wirkliche Dinge zu halten.“*²⁰

Die sozialen Filter sind zwar für alle Mitglieder einer sozial-sprachlichen Gemeinschaft identisch, jedoch verursachen sie kulturabhängige Unterschiede in den Repräsentationen der Welt. Dieses Phänomen wäre demzufolge in kulturell heterogenen bzw. interkulturellen Supervisionsgruppen zu berücksichtigen.

¹⁶ Vgl. Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 29

¹⁷ Unter allgemein anerkannten Arten der Wahrnehmung zählen z.B. die Gewohnheit mancher Völker, die Außenwelt mit einem fokalisierten bzw. defokalisierten Blick zu betrachten oder die Gewohnheit sich als Dreh- und Angelpunkt der eigenen Wahrnehmung zu verstehen.

¹⁸ Philosophische bzw. religiöse Systeme, Ideologien, Mythen etc. sind sozial vereinbarte Fiktionen.

¹⁹ Vgl. Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 30

²⁰ Huxley, Aldous. a.a.O., S. 17

2.1.3 Individuelle Einschränkungen

Mit individuellen Einschränkungen beschreiben Bandler und Grinder „*all diejenigen Repräsentationen, die wir als Menschen schaffen und die auf unserer einzigartigen persönlichen Geschichte beruhen*“²¹. Da die Modelle der Welt, die im Laufe des Lebens konstruiert werden, auf individuellen Erfahrungen basieren, unterscheiden sie sich zwangsläufig voneinander. Die aus diesen Landkarten resultierenden Interessen, Gewohnheiten, Vorlieben, Abneigungen und Verhaltensregeln schränken wiederum die Wahrnehmung ein, indem sie die Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte der Realität lenken. Weiter sei darauf hingewiesen, dass die Wahrnehmung im hohen Maße vom individuellen inneren Zustand abhängt. Je nachdem ob Hunger, Wut oder Verliebtheit die allgemeine psychische Verfassung prägen, werden unterschiedliche Anteile der Welt wahrgenommen. Die individuellen Einschränkungen bilden die entscheidenden Faktoren, die die Menschen von einer situationsangemessenen Mensch-Umwelt-Beziehung trennen und die interpersonelle Verständigung erschweren.²²

2.2 Schlussfolgerungen

Aus der Analyse der Filterprozesse ziehen Bandler und Grinder die Schlussfolgerung, dass das Wahrgenommene und in ein Modell aufgebaute Bild der Welt in einem ähnlichen Verhältnis zur Realität steht, wie die Landkarte zu einer Landschaft. Es sind Analogien vorhanden, und grundsätzlich stellen eine Landkarte und ein situationsadäquates Wahrnehmungsmodell wichtige Orientierungshilfen im jeweiligen Gebiet bzw. zur Erfassung der Realität dar. Es ist jedoch immer wieder zu beachten, dass unter Umständen beträchtliche Unterschiede sowohl zwischen der Wirklichkeit und ihrer Abbildung als auch zwischen den jeweils individuellen Abbildungen unterschiedlicher Menschen entstehen können. Bandler und Grinder halten zwei Punkte fest: „*Erstens besteht ein notwendiger Unterschied zwischen der Welt und jedem spezifischen Modell bzw. der Repräsentation der Welt. Zweitens, die Modelle der Welt, die jeder von uns schafft, werden selber unterschiedlich sein*“²³.

²¹ ebenda S. 33

²² Vgl. Bachmann, Winfried. (1991) a.a.O., S. 117 ff.

²³ Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 28

3 Das Meta-Modell der Sprache

Dieses Kapitel widmet sich dem linguistischen Anteil des NLP-Ansatzes. Einführend werden der Modellbildungsprozess und die Prozessmechanismen der Tilgung, Generalisierung und Verzerrung diskutiert. Anschließend werden die theoretischen Grundlagen des Meta-Modells, d.h. die Sprachphilosophie von Korzybski und die Transformationsgrammatik von Chomsky, dargestellt. Der praktische Teil dieses Modells wird im nächsten Kapitel (siehe Kapitel 4) dargestellt. Er besteht in der Erläuterung der Unterscheidungen des Meta-Modells. Durch die systematische Analyse der Sprache sowie durch die zahlreichen Beispiele wird ein effektives Kommunikationsinstrument, das im supervisorischen Prozess gewinnbringend anwendbar ist, präsentiert.

Das Meta-Modell der Sprache ist der erste NLP-Baustein, den Bandler und Grinder in den 1970er Jahren konzipiert haben. Es entstand, als sie die von den drei erfolgreichen und zugleich höchst unterschiedlichen Therapeuten Fritz Perls, Virginia Satir und Milton Erikson verwendeten Sprachformen analysierten und beschrieben²⁴. Die Ergebnisse dieser Arbeit wurden in ihrem ersten Buch „Metasprache und Psychotherapie, die Struktur der Magie I“ zusammengetragen. Seinem Ursprung entsprechend war das Meta-Modell zunächst als ein Kommunikationsinstrument für den therapeutischen Bereich entwickelt worden. Es weist auf bestimmte Strukturen in den Äußerungen der Supervisanden hin und hilft durch gezieltes Nachfragen bei der Aufdeckung, Neuorganisation und Erweiterung ihrer subjektiven Erfahrung der Welt. Wie alle anderen NLP-Interventionen zielt auch dieser „Nachfrage-Prozess“ auf eine quantitative Erhöhung und qualitative Verbesserung der Wahlmöglichkeiten der Supervisanden hin: *„Es geht darum, die Syntax explizit zu machen, wie Menschen Veränderungen vermeiden und somit, wie man ihnen helfen sollte, sich zu ändern.“*²⁵

Das gesamte Konstrukt wurde Meta-Modell genannt, weil es nicht wie ein individuelles Modell Daten oder Eindrücke beschreibt, sondern sich als übergeordnetes Modell auf die Strukturen der vielen individuellen Modelle dieser Daten (Abbilder) bezieht. Es handelt sich um eine zweite Beschreibungsebene,

²⁴ Eine ausführliche Beschreibung des Einflusses dieser drei Therapeuten auf die Entstehung des NLP findet sich in: Walker, Wolfgang: Abenteuer Kommunikation - Bateson, Perls, Satir, Erikson und die Anfänge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Stuttgart 1998.

²⁵ Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 46

die auf die Erste Bezug nimmt. Das Meta-Modell der Sprache ist aus diesem Verständnis heraus ein Modell des Modells „Sprache“.

Einleitend zum Meta-Modell weisen Bandler und Grinder auf zwei grundsätzliche Funktionen der Sprache für die Menschen hin:

- *„Wir brauchen sie vor allem, um unsere Erfahrung zu repräsentieren - wir nennen dies Folgern, Denken, Phantasieren, Einstudieren.“²⁶*
(=Sprache als inneres Repräsentationsinstrument)
- *„Zweitens gebrauchen wir unsere Sprache, um unser Modell bzw. unsere Repräsentationen der Welt einander mitzuteilen. Wenn wir unsere Sprache zur Mitteilung gebrauchen, nennen wir es Reden, Diskutieren, Schreiben, Lehren, Singen.“²⁷*
(=Sprache als zwischenmenschliches Kommunikationsinstrument)

3.1 Modellbildungsprozess

Der Prozess der Bildung einer internen Repräsentation der äußeren Welt (Modellbildungsprozess) beginnt mit der Wahrnehmung. Wie bereits beschrieben wird die Wahrnehmung durch neurologische, sozial-kulturelle und individuelle Filter eingeschränkt. In dem Modellbildungsprozess werden die wahrgenommenen Informationen geordnet und bewertet. Dies geschieht durch:

- Generalisierung
- Tilgung und
- Verzerrung.

Diese drei Operationen werden Prozessmechanismen genannt. Sie finden hauptsächlich nach vier Kriterien, sog. Prozessfilter, statt:

- Glaubenssätze (Überzeugungen)
- Werte
- Erinnerungen
- Meta-Programme (Persönlichkeitsmerkmale²⁸)

²⁶ Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 43

²⁷ ebenda S. 44

²⁸ Im NLP bezeichnen die Meta-Programme persönliche Eigenschaften wie z.B. aktiv/passiv, introvertiert/extrovertiert, vergangenheits-/zukunftsorientiert, in-Time/through-Time etc.

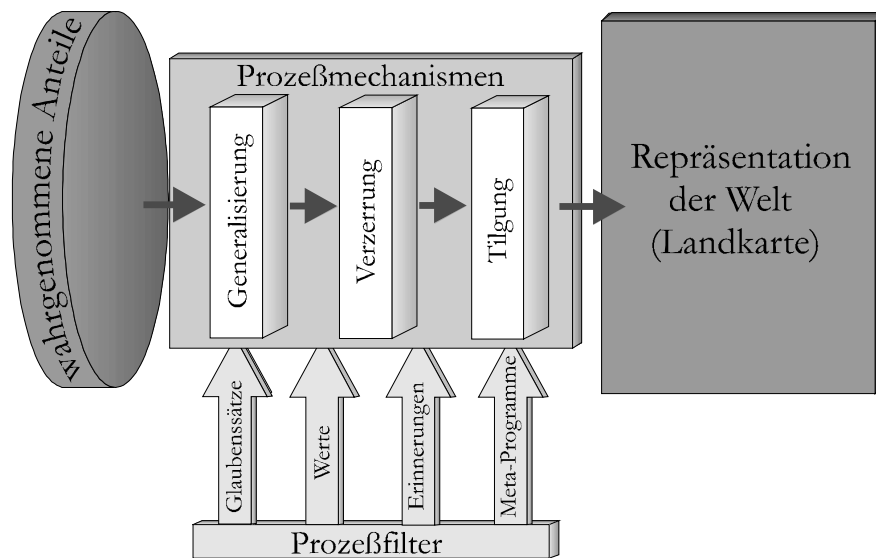


Abbildung 2: Im Modellbildungsprozess werden die wahrgenommenen Anteile der äußeren Welt zu einer inneren Repräsentation verarbeitet. Die Prozessmechanismen verursachen dabei erhebliche Unterschiede sowohl zwischen der Realität und seiner Abbildung als auch zwischen den jeweiligen Abbildungen verschiedener Menschen.

3.1.1 Prozessmechanismen

Die Prozessmechanismen der Generalisierung, Tilgung und Verzerrung befähigen uns, „zu überleben, zu wachsen, zu lernen, zu verstehen, und den Reichtum, der die Welt zu bieten hat, zu erfahren. Wenn wir aber unsere subjektive Realität fälschlicherweise mit der äußeren Realität gleichsetzen, schränken uns diese selben Prozesse ein und erdrücken unsere Fähigkeit, sie zu vollziehen.“²⁹ Im Folgenden wird auf die einzelnen Prozessmechanismen näher eingegangen.

3.1.1.1 Generalisierung

Bandler und Grinder definieren die Generalisierung als einen Prozess, „durch den Elemente oder Teile eines persönlichen Modells von der ursprünglichen Erfahrung losgelöst werden, um dann die gesamte Kategorie, von der diese Erfahrung ein Beispiel darstellt, zu verkörpern“³⁰. Ein Kind, das sich mit Glasscherben verletzt, lernt, indem er diese Erfahrung generalisiert, dass Glasscherben gefährlich sein können und mit Vorsicht zu behandeln sind. Ähnlich verhält es sich mit dem Berufseinsteiger, der Erkenntnisse aus einzelnen „Fauxpas“ generalisiert und sich somit erfolgreich der Einrichtungskultur anpasst. Diese Generalisierungen stellen

²⁹ Cameron-Bandler, Leslie: Wieder zusammenfinden – neue Wege der Paartherapie. Paderborn 1987. S. 154

³⁰ Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 35

den Erwerb einer qualifizierten Strategie dar, die ein kompetentes bestehen in der (Arbeits-)Welt ermöglicht. Genauso kann aber ein Kind, das in der Schule gehänselt wurde, weil er geweint hatte, oder ein Mitarbeiter, der gemieden wird, weil er Schwäche gezeigt hat, aus dieser Erfahrung den Schluss ziehen, dass man sich nicht offen zeigen darf. Diese Generalisierung mag zutreffend für den schulischen/beruflichen Kontext sein, könnte aber zu Einschränkungen und Problemen in einer Partnerbeziehung führen. Die Brauchbarkeit einer Generalisierung hängt demzufolge vom Kontext ab.

Generalisierungen können mit Glaubenssätzen gleichgesetzt werden, die wiederum die Wahrnehmung der jeweiligen Person beeinflussen. Eine Frau, die einzelne, schlechte Erfahrungen mit männlichen Kollegen generalisiert und zu der Überzeugung kommt, dass alle Männer herzlos sind, wird wiederum im Sinne der „sich selbst erfüllenden Prophezeiung“ besonders die Ereignisse wahrnehmen, die ihren Glauben bestätigen und womöglich diejenige tilgen bzw. ausfiltern, die ihm widersprechen (sog. Positive Feedback-Schleife). Dadurch erhält sie ihr eingeschränktes Modell der Welt aufrecht.

3.1.1.2 Tilgungen

*„Tilgung ist ein Prozess, durch den wir unsere Aufmerksamkeit selektiv bestimmten Dimensionen unserer Erfahrungen zuwenden und andere ausschließen.“*³¹ Dieser Prozess ist äußerst wichtig, um nicht durch die Fülle an Außenreizen überflutet zu werden, sondern die Dinge auszufiltern, die im Kontext als wichtig eingestuft werden. So können wir in einem überfüllten Raum die umgebenen Reize ausschalten und unsere Aufmerksamkeit auf unseren Gesprächspartner fokussieren. Gleichzeitig kann der gleiche Prozess eine Einschränkung bedeuten, wenn wichtige Elemente ausgeblendet werden, die für ein angemessenes und situationsadäquates Verhalten nötig sind. Dies ist z.B. der Fall, wenn eigene Anteile am Zustandekommen eines Konflikts übersehen werden und die Schuld ausschließlich dem Kontrahenten zugeschrieben wird.

3.1.1.3 Verzerrung

*„Verzerrung ist der Prozess, der uns ermöglicht, in unserer Erfahrung sensorischer Einzelheiten eine Umgestaltung vorzunehmen.“*³² Durch die Verzerrung der Realität sind wir in der Lage, Pläne zu machen, Träume in die Realität

³¹ Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 36

³² Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 37

umzusetzen oder noch nicht eingetretene Situationen gedanklich durchzuspielen. Mit dem gleichen Prozess wird auch das persönliche Erleben einschränkt, indem z.B. Botschaften der Anerkennung mit dem Glaubenssatz „Ich bin ja, sowieso nichts wert!“ oder mit dem Verdacht, der andere wolle damit etwas erreichen, verzerrt werden.

3.2 Sprachphilosophie des Meta-Modells

Die Sprachphilosophie des Meta-Modells basiert auf das Sprachmodell von Korzybski. Zusammengefasst besagt sie im Wesentlichen folgendes: Ein Symbol ist nicht das, was es symbolisiert. Ein Wort ist nicht identisch mit dem, was es bezeichnet. Ein Wort bezeichnet ein Set von Erfahrungen, Sinneseindrücken und ihrer emotionalen Bewertung. Indem von Details einer Erfahrung abstrahiert und die Erfahrung einem Konzept zugeordnet wird, entsteht ein Wort. Wenn jemand z.B. das Wort „Erfolg“ benutzt, verbindet er damit viele Sinneseindrücke und emotionale Erlebnisse. Weder sind diese Eindrücke identisch mit dem, was er in der Welt erlebt hat, noch ist das Wort „Erfolg“ mit den Eindrücken identisch. Da der Eindruck und das Wort nicht gleichzusetzen sind, ist es möglich, für einen Eindruck unterschiedliche Worte zu verwenden und mit einem Wort verschiedene Erfahrungen zu assoziieren.³³

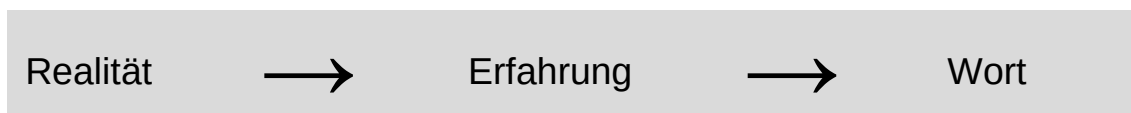


Abbildung 3: Weder ist das Wort mit der Erfahrung noch die Erfahrung mit dem Geschehen identisch. Worte sind also „zwei Schritte“ von der Realität entfernt.

Indem ein Kind seine Muttersprache lernt, lernt es, bestimmte Erfahrungen mit bestimmten Wörtern dieser Sprache zu verbinden.³⁴ Während die Regeln, welche Erfahrung mit welchem Wort verbunden werden soll, kulturell definiert sind, sind die Erfahrungen selbst, die mit einem Wort verbunden werden, immer individuell und einzigartig.³⁵ Diese Einzigartigkeit hat für die zwischenmenschliche Kommunikation nicht zu unterschätzende Konsequenzen. Demzufolge mahnt Korzybski: *„man kann nicht damit rechnen, dass der andere auf dieselben*

³³ Ötsch, Walter; Stahl, Thies: Das Wörterbuch des NLP. Paderborn 1997. S. 117 f.

³⁴ Siehe Abschnitt 2.1.2 Soziale Einschränkungen

³⁵ Siehe Abschnitt 2.1.3 Individuelle Einschränkungen

Erfahrungen referiert wie ich, wenn er das gleiche Wort benutzt. Was ein Wort bedeutet, basiert:

- a) auf der individuellen Erfahrung mit dem Wort,*
- b) auf der kulturell erlernten Erfahrung mit dem Wort und*
- c) auf dem Kontext, in dem das Wort verwendet wird.“³⁶*

Da ein Wort immer auf bestimmte Erfahrungen referiert, zwingt der Sender dem Empfänger, sich die Erfahrungen, die er mit dem verwendeten Wort verbindet, zugänglich zu machen. In diesem Sinne sind Wörter Anker für Sinneserfahrungen. Korzybskis sprachphilosophische Theorie hat weitreichende Konsequenzen für die supervisorische Praxis. Wenn der Supervisor glaubt, einem Supervisand zu verstehen, verleiht er den Worten des Supervisanden seine eigene Bedeutung. Es gibt keine Garantie, dass beide subjektiven Bedeutungen übereinstimmen. Besonders im Umgang mit Worten wie „Anerkennung, Respekt oder Angst“, die wie die Rohrschach-Tintenkleckse, für verschiedene Betrachter unterschiedliche Konzepte bergen können, ist es wichtig nachzufragen, welche konkreten Erfahrungen der Supervisand mit einem verwendeten Wort verbindet. Diese für das NLP genuine Aufforderung, solange nachzufragen, bis der Supervisor sich sicher ist, die Welt „durch die Brille“ des Supervisanden zu erfahren und nicht „im eigenen Film“ gefangen zu sein, deckt sich mit der von Harrold A. Goolishian, dem Gründer des narrativen Ansatzes der systemischen Therapie, propagierten „Haltung des Nicht-Wissens“. ^{37/38}

3.3 Transformationsgrammatik

Noam Chomsky leistete 1957 einen wesentlichen Beitrag zur Linguistik, indem er ein Set von Regeln formulierte, die beschreiben, wie die Repräsentation einer Erfahrung über mehrere Stufen zu einem Satz transformiert wird und umgekehrt, wie der Empfänger einen ausgesprochenen Satz mit einer Bedeutung versieht. Chomsky erkannte, dass jeder Satz eine Oberflächen- und eine Tiefenstruktur besitzt.

³⁶ Korzybski, Alfred. Zitiert in: Ötsch, Walter; Stahl, Thies. a.a.O., S. 118

³⁷ Vgl. Kriz, Jürgen: Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim 2007. S. 287 ff.

³⁸ Dies ist insofern nicht verwunderlich, denn sowohl Goolishian als auch Bandler und Grinder sich von Gregory Bateson und den Ergebnissen aus der Palo-Alto-Gruppe um Paul Watzlawick haben inspirieren lassen.

Die Oberflächenstruktur vermittelt einem Satz seine Form. Sie legt die syntaktischen Strukturen fest, die für die gesprochene oder geschriebene Sprache notwendig sind. Die Tiefenstruktur verleiht dem Satz seine Bedeutung. Sie enthält die Informationen, die zur Interpretation des Satzes erforderlich sind. Es sei darauf hingewiesen, dass eine Oberflächenstruktur mit unterschiedlichen Tiefenstrukturen verbunden werden kann (d.h. ein Satz lässt voneinander abweichende Interpretationen zu) und dass eine Tiefenstruktur zu mehreren jedoch weitestgehend synonymen Oberflächenstrukturen transformiert werden kann.³⁹

Tiefen- und Oberflächenstruktur sind durch Transformationsprozesse, die auf Elemente der Tiefenstruktur angewendet werden, aufeinander bezogen. Diese sind die drei bereits oben erwähnten Prozessmechanismen der Generalisierung, Tilgung und Verzerrung.⁴⁰

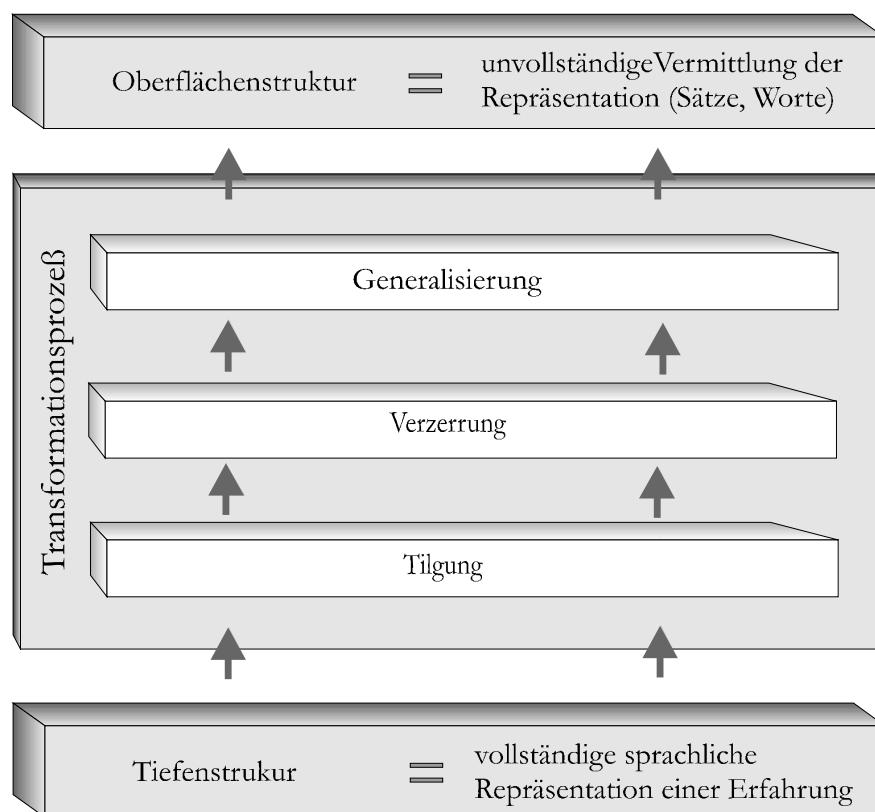


Abbildung 4: Tiefen- und Oberflächenstrukturen sind durch die Transformationsprozesse aufeinander bezogen. Durch ihre Einwirkung auf die vollständigen Repräsentationen von Erfahrungen entstehen sprachliche Äußerungen.

³⁹ Vgl. Ötsch, Walter; Stahl, Thies. a.a.O., S. 119 ff.

⁴⁰ Siehe Abschnitt 3.1.1 Prozessmechanismen

Die Sprache kann nie der Geschwindigkeit, Vielfalt und Sensibilität des Denkens gerecht werden. *„Wenn man seine Repräsentationen, seine Erfahrungen von der Welt, kommunizieren will, bildet man eine vollständige sprachliche Repräsentation seiner Erfahrung; (diese) heißt Tiefenstruktur. Während man zu reden beginnt, trifft man eine Reihe von Wahlen (Transformationen) zur Form, in der man seine Erfahrungen kommunizieren wird. Diese Wahlen sind im Allgemeinen nicht bewusst. (...) Unser Verhalten bei diesen Wahlen ist aber regelmäßig und regelgeleitet. Der Prozess, diese Reihe von Wahlen zu treffen (eine Ableitung), ergibt die Oberflächenstruktur - einen Satz oder eine Wortgruppe, die wir als wohlgeformte Wortgruppierung unserer Sprache erkennen.“*⁴¹ Wenn die vollständige sprachliche Repräsentation einer Erfahrung nicht verkürzt werden würde, wären Unterhaltungen bzw. Denkprozesse ausgesprochen langatmig bis unmöglich. Deswegen wird nur ein Teil dieser Repräsentationen selegiert, der in einer vereinfachten und verallgemeinerten Form verbal ausgedrückt wird.

Das Transformationsmodell vermag *„eine differenzierte Zuordnung und Rückführung sprachlicher Aussagen vorzunehmen, indem es einem Beziehungszusammenhang herstellt von den auf der Oberflächenstruktur repräsentierten Aussageinhalten zu der zumeist verborgenen Tiefenstruktur von Aussageinhalten.“*⁴² Die im nächsten Kapitel erläuterten Unterscheidungen dieses Modells (siehe Kapitel 4) sind nicht die Prozessmechanismen selbst, sondern beschreiben ihr Resultat. Sie weisen auf die Prozessmechanismen hin, die in der Transformation der Tiefenstruktur zur Oberflächenstruktur stattfanden. Folglich ermöglichen sie eine Rückführung der verbalen Äußerung zur ursprünglichen Erfahrung.

Der Transformationsprozess schließt den Gesamtprozess der Wahrnehmung und Verarbeitung äußerer Reize. Die folgende Grafik bietet eine anschauliche Zusammenfassung der vorangegangenen theoretischen Konzepte.

⁴¹ Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 58

⁴² Bachmann, Winfried. a.a.O., S. 160

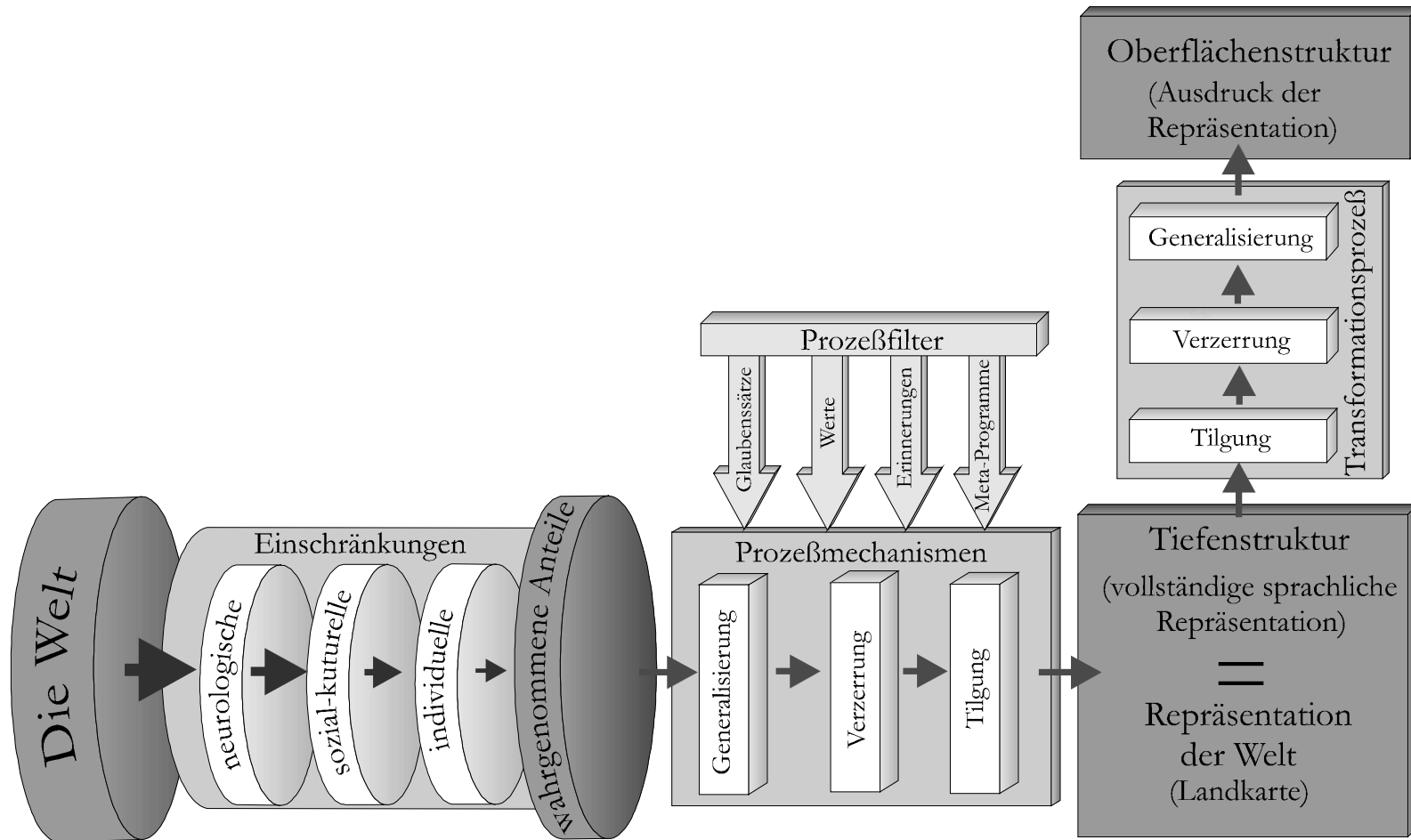


Abbildung 5: Die vorliegende Grafik veranschaulicht, auf welche Weise äußere Reize durch die Wahrnehmungs-, Modellbildungs- und Transformationsprozesse selektiert und weiterverarbeitet werden. Der sprachliche Ausdruck der aus den wahrgenommenen Anteilen der Realität konstruierten Repräsentation einer Erfahrung stellt das Endergebnis des Gesamtprozesses dar.

4 Die Unterscheidungen des Meta-Modells

Es ist ein wichtiges supervisorisches Ziel, dass der Supervisand das, was er verbalisiert, mit dem im Zusammenhang bringt, was er tatsächlich erlebt hat. Die Sätze, die der Supervisand im Gespräch äußert, sind aber nur eine Deutung von dem, was er tatsächlich erlebt hat. Wenn der Supervisand Zugang zu der ursprünglichen Erfahrung findet, ist es ihm möglich, eine neue Deutung vorzunehmen. In diesem Sinne stellt das Meta-Modell ein hilfreiches Instrument sowohl für die supervisorische Praxis als auch für die alltägliche Kommunikation dar. *„Das Meta-Modell ist ein explizites Rüstzeug zur Gewinnung von sprachlichen Informationen; es ist dafür erdacht, die Sprache einer Person mit der durch ihre Sprache repräsentierten Erfahrung zu verknüpfen.“*⁴³

Das Meta-Modell hilft dem Supervisor, auf die Form der Kommunikation (Oberflächenstruktur) zu achten und zu reagieren, um die möglichst vollständige Bedeutung aus einer Mitteilung (Tiefenstruktur) herauszuholen. Dadurch erweitert er das Modell der Wirklichkeit des Supervisanden und unterstützt ihn dabei, weitere Wahlmöglichkeiten zu entdecken. Obwohl die Prozessmechanismen selten vereinzelt stattfinden, werden die Unterscheidungen als maßgebliche Ergebnisse von Tilgungen, Generalisierungen oder Verzerrungen angesehen. Das Meta-Modell beinhaltet eine Reihe von Fragen, mit denen, versucht werden kann, die Prozessmechanismen der Sprache umzukehren. Entsprechend der drei genannten Kategorien bezwecken diese Fragen:

- die getilgten Informationen zu erschließen, so dass der Supervisor sich eine möglichst präzise Vorstellung der Erfahrung des Supervisanden machen kann und so dass der Supervisand einen vollständigen Zugang zu seinem Erlebnis erhält;
- den Supervisand dazu anregen, seine Verallgemeinerungen und Einschränkungen in Frage zu stellen, und damit mehr Wahlmöglichkeiten zu bekommen und
- die Verzerrungen zu entwirren.⁴⁴

⁴³ Cameron-Bandler, Leslie. a.a.O., S. 153

⁴⁴ Vgl. Moenaert, Alain; Pierrard, Anne: Unterlagen zur NLP-Ausbildung des Institut Ressources. Brüssel 1996. Unveröffentlicht

In der Folge wird eine ganze Reihe von Unterscheidungen erläutert und die dazu passenden Frageformen dargestellt. Die Unterscheidungen und Fragen zu lernen verlangt eine gewisse Disziplin, die an das Auswendiglernen von Vokabeln erinnert. Dies lohnt sich aber, damit diese in Fleisch und Blut übergehen und der Supervisor automatisch auf die „Verletzungen“ des Meta-Modells aufmerksam wird und ggf. die entsprechenden Fragen stellen kann. Selbstverständlich muss nicht jede „Verletzung“ zu einer Frage führen, da dies den Fluss des Gesprächs behindern und von mangelnder Empathie zeugen würde. Nichtsdestotrotz registriert der Supervisor die einzelnen „Verletzungen“ und vor allem die vom Supervisand bevorzugten Prozessmechanismen und reagiert entsprechend der Zielrichtung der Gesprächssequenz.

4.1 Resultat von Tilgungen

Indem die Aufmerksamkeit beim Sprechen auf bestimmte Aspekte der referierten Erfahrung gelenkt wird, werden andere Dimensionen dieser Erfahrung nicht erfasst. Die nicht wahrgenommenen Informationen könnten jedoch zu einer Problemlösung beitragen. Deshalb bedeutet die Wiederentdeckung von getilgten Erfahrungsanteilen, mögliche Informationen für eine Lösung zu gewinnen.⁴⁵ Außerdem neigt der Zuhörer dazu die Informationslücken des Sprechers mit seinen eigenen Erfahrungen zu füllen. Da dies unweigerlich zu Missverständnissen führt, sollte der Supervisor den Supervisand um die Ergänzung seiner Äußerungen bitten. Durch einfache Fragen können die verlorenen Informationen wieder gesammelt und bewusst gemacht werden.

Als Ergebnis einer Tilgung werden folgende Unterscheidungen erläutert:

- reine Tilgung
- Fehlen des Beziehungsindex
- unvollständige spezifische Verben
- Nominalisierungen
- Modaloperatoren
- Komparative

⁴⁵ Vgl. Mohl, Alexa: Der Zauberlehrling – Das NLP Lern- und Übungsbuch. Paderborn 1997. S. 81 f.

4.1.1 Reine Tilgungen

Unvollständige Sätze enthalten zwar ein Subjekt und ein Verb aber kein Objekt, worauf sich das Verb bezieht. Die Tilgung zu erkennen und die getilgte Information wiederzuentdecken hilft dem Supervisand, eine vollständigere Repräsentation seiner Erfahrung zu erschließen und ermöglicht dem Supervisor ein besseres Verständnis des Gesagten. Die entsprechenden Fragen (Was? Wen? etc.) beziehen sich auf das fehlende Objekt.⁴⁶

Beispiele:

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| • Ich bin sauer. | ⇒ Auf wen sind Sie sauer? |
| • Ich verstehe nicht. | ⇒ Was verstehen Sie nicht? |
| • Ich habe Angst. | ⇒ Wovor haben Sie Angst? |

Zu dieser Kategorie gehören auch Vergleiche ohne Bezugsobjekte. Ein Vergleich macht aber nur einen Sinn, wenn er sich auf etwas bezieht. Es ist dabei interessant zu bemerken, dass die getilgte Hälfte des Vergleiches oft unrealistisch ist.⁴⁷

Beispiele:

- | | |
|---|---|
| • Das war das Schlimmste, was mir passieren konnte. | ⇒ Im Vergleich wozu war es das Schlimmste? |
| • Ich habe schlecht gehandelt. | ⇒ Im Vergleich womit, haben Sie schlecht gehandelt? |
| • Mein Kollege ist nicht so klug. | ⇒ So klug wie wer ist er nicht? |

4.1.2 Fehlen von Beziehungsindex

In Sätzen mit fehlendem Beziehungsindex ist zwar das Objekt in Form eines Pronomens vorhanden, dieses ist jedoch so unspezifisch, dass es nicht ersichtlich wird, auf wen/worauf es sich bezieht. Parallel zur Tilgung wird oft eine Erfahrung so generalisiert, dass sie in keinem Verhältnis zu den tatsächlichen Gegebenheiten mehr steht. Ein fehlendes Beziehungsindex wird mit der Frage „Wer/Was genau ...?“ hinterfragt.⁴⁸

⁴⁶ Vgl. Bachmann, Winfried. a.a.O., S. 166

⁴⁷ Vgl. O'Connor, Joseph; Seymour, John: Neurolinguistisches Programmieren – Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung. Freiburg in Breisgau 1997. S. 154 f.

⁴⁸ Vgl. Cameron-Bandler, Leslie. a.a.O., S. 157 f.

Beispiele:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| • Ich finde es so schwer. | ⇒ Was genau finden Sie schwer? |
| • Sie mögen mich einfach nicht. | ⇒ Wer genau mag Sie nicht? |
| • Ich habe es ihm gesagt. | ⇒ Was genau haben Sie wem gesagt? |

4.1.3 Unvollständig spezifische Verben

Alle Verben sind relativ unspezifisch. Jedoch ist z.B. „anfassen“ viel spezifischer als „berühren“, da es sich beim Letzteren sowohl um eine körperliche als auch um eine emotionale Berührung handeln kann. Unvollständig spezifische Verben erschweren dem Zuhörer ein präzises Verständnis des Gesagten. Wenn z.B. ein Supervisand behauptet, dass sein Vorgesetzter ihn verletzt habe, ist es unklar, ob er ihn nicht beachtet, kritisiert oder gar geschlagen hat. Um sich ein entsprechendes Bild der Situation machen zu können und um eine neue Deutung der Situation zu ermöglichen, wird die Frage „Wie genau ...?“ gestellt.⁴⁹

Beispiele:

- | | |
|--|---|
| • Mein Chef lehnt mich ab. | ⇒ Wie genau lehnt er Sie ab? |
| • Mein Vorgesetzter zwingt mich, das zu tun. | ⇒ Wie genau zwingt er Sie, das zu machen? |

4.1.4 Nominalisierungen

Durch Nominalisierungen, d.h. durch die Umwandlung von Prozesswörtern (Verben) in Nomina (Substantive), werden fortlaufende Prozesse in einen Gegenstand oder ein Ereignis umgeformt. Das, was sich vorher „im Fluss“ befand und veränderbar schien, wird durch eine Nominalisierung zu einer statischen Tatsache, zu einem starren Produkt. Die Umkehrung einer Nominalisierung in ein Prozesswort holt den vergegenständlichen Prozess wieder in den Handlungsspielraum des Supervisanden zurück⁵⁰. *„Genau gesagt, das Umformen von Nominalisierungen hilft dem Klienten einzusehen, dass das, was er als ein abgeschlossenes und seiner Kontrolle entzogenes Ereignis betrachtete, ein andauernder Prozess ist, der geändert werden*

⁴⁹ Vgl. Bachmann, Winfried. a.a.O., S. 167

⁵⁰ Dieser Prozess wird auch von Fritz B. Simon und Gunthard Weber als „Verflüssigen von harten Wirklichkeiten“ treffend beschrieben. Vgl. Simon, Fritz B.; Weber, Gunthard: Das Ding an sich - Wie man "Krankheit" erweicht, verflüssigt, entdinglicht... Familiendynamik 13, 1988, S. 57 - 61.

kann.“⁵¹ Um eine Nominalisierung wieder „in Fluss“ zu setzen, verwendet der Supervisor das abgeleitete Prozesswort (Verb) in seiner Reaktion.

Beispiele:

- | | |
|----------------------------------|---|
| • Ich benötige Hilfe. | ⇒ Wie könnte Ihnen geholfen werden? Wer könnte Ihnen wie helfen? |
| • Ich habe große Hemmungen. | ⇒ Was hemmt Sie so? |
| • Ich bekomme keine Anerkennung. | ⇒ Wie würden Sie gerne anerkannt werden? Wer könnte Sie wie anerkennen? |

4.1.5 Modaloperatoren

Modaloperatoren stellen Verhaltensregeln dar, von denen Menschen glauben, sie nicht übertreten zu können oder zu dürfen. Ausdrücke wie „Ich kann nicht...“ oder „Ich muss...“ sind mit Grenzen, die von unausgesprochenen Regeln bestimmt werden, gleich zu setzen.⁵² Es wird zwischen zwei Haupttypen von Modaloperatoren unterschieden:

- Modaloperatoren der Notwendigkeit und
- Modaloperatoren der Möglichkeit.

4.1.5.1 Modaloperatoren der Möglichkeit

Formulierungen wie „Ich kann nicht ...“ oder „Es ist unmöglich ...“ weisen auf Modaloperatoren der Möglichkeit hin. Solche Sätze werden oft mit einem inkompetenten Zustand verwechselt, der keinen Raum für Veränderung lässt. Klienten, die „Ich kann nicht ...“ sagten, konfrontierte Fritz Perls mit der Aufforderung: „Sagen Sie nicht ‚Ich kann nicht‘, sagen Sie ‚Ich will nicht‘!“ Bandler und Grinder schlugen zwei Varianten vor, um etwas diplomatischer und dennoch genauso effektiv auf Modaloperatoren der Möglichkeit zu reagieren. Die erste Frage „Was hält Sie davon ab?“ richtet ihr Augenmerk auf die vermeintlichen Hindernisse, die sich zwischen dem gegenwärtigen Zustand und dem gewählten Ziel befinden. Weil diese Hindernisse meistens im Lebenslauf des Supervisanden (z.B. in Form von einschränkenden Glaubenssätzen) begründet sind, wird diese Frage als vergangenheits- bzw. ursachenorientiert angesehen. Die zweite Frage „Was würde passieren, wenn Sie es doch täten?“ beleuchtet die möglichen Konsequenzen der in

⁵¹ Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 99

⁵² Vgl. O'Connor, Joseph; Seymour, John. a.a.O., S. 157 ff.

Frage kommenden Handlung. Diese zukunftsorientierte Frage ermutigt den Supervisanden, die oft zu Unrecht befürchteten Konsequenzen genauer zu betrachten und ggf. zu überdenken. Beide Frageformen ergänzen sich und helfen dem Supervisand, den Sachverhalt objektiver als vorher zu betrachten.⁵³

Beispiele:

- | | |
|---|---|
| • Ich kann mein Verhalten nicht einfach ändern. | ⇒ Was hindert Sie daran?
⇒ Was hält Sie davon ab? |
| • Ich kann nicht über meinen Schatten springen. | ⇒ Was würde passieren, wenn Sie es doch täten? |
| • Es ist unmöglich, ihm die Wahrheit zu sagen | ⇒ Was hindert Sie daran?
⇒ Was hält Sie davon ab?
⇒ Was würde passieren, wenn Sie ihm doch die Wahrheit sagen würden? |

4.1.5.2 Modaloperatoren der Notwendigkeit

Auf Modaloperatoren der Notwendigkeit weisen Ausdrücke wie „Ich muss ...“, „Ich darf nicht ...“ oder „Ich sollte ...“ hin. Diese spiegeln persönliche Verhaltensregeln oder normative Aspekte der Einrichtungskultur wider, die meistens weder explizit noch bewusst sind. Mit Hilfe der Frage „Was würde passieren, wenn Sie dies doch täten bzw. nicht täten?“ werden die realen oder fiktiven, getilgten Konsequenzen offengelegt. Die bewusst gewordenen Konsequenzen können anschließend überdacht und kritisch bewertet werden.⁵⁴

Beispiele:

- | | |
|---|--|
| • Ich muss aber dafür sorgen, dass alles gut läuft. | ⇒ Was würde passieren, wenn Sie es nicht täten und pünktlich Feierabend machen würden? |
| • Ich darf mich aber nicht krankschreiben lassen. | ⇒ Was würde passieren, wenn Sie sich doch krankschreiben lassen würden? |

Die Frageformen zu den Modaloperatoren stellen ein Mittel dar, um dem Supervisand gedanklich neue Wege anzubieten. Sie ermöglichen ein imaginatives Probehandeln und wirken daher der Angst vor Veränderungen entgegen. Sie weisen

⁵³ Vgl. Cameron-Bandler, Leslie. a.a.O., S. 160

⁵⁴ Vgl. O'Connor, Joseph; Seymour, John. a.a.O., S. 159

deutliche Ähnlichkeiten mit den „Fragen zur Möglichkeitskonstruktion“ der systemischen Therapie auf.⁵⁵

4.2 Resultat von Generalisierungen

Generalisierungen sind notwendig, um die Repräsentationen der Welt zu strukturieren. An alle Ausnahmen und Voraussetzungen zu denken, wäre sehr zeitaufwendig bis unmöglich. Gleichzeitig stellen sie eine wesentliche Einschränkung der Wahrnehmung dar. Es besteht die Gefahr, „die Bäume vor lauter Wald nicht mehr zu sehen“. Durch Generalisierungen wird die Diversität der Welt und die Einzigartigkeit jedes Menschen übersehen. Außerdem ist die Bereitschaft, Ausnahmen zuzulassen bzw. zu entdecken, Voraussetzung, um Generalisierungen zeitgemäß zu verändern und damit anpassungsfähig zu bleiben.⁵⁶ Dieser Punkt bildet ein zentraler Ansatz der Lösungsorientierten Therapie nach Steve de Shazer, der Ausnahmen als „*unbewusst funktionierende Lösungen*“⁵⁷ ansieht. Als Ergebnis einer Verallgemeinerung sind anzusehen:

- Universalquantoren
- Verlorenes Performativ.

4.2.1 Universalquantoren

Als Universalquantoren werden Wörter wie „alle/niemand“, „immer/nie“, „jeder/keiner“ etc. definiert. Diese kennzeichnen Situationen, in denen der Supervisand zum Ausdruck bringt, dass er keinen Ausweg, keine andere Möglichkeit für sich selbst sieht. Durch gezieltes Fragen fordert der Supervisor den Supervisand auf, nach Ausnahmen von seinen Generalisierungen zu suchen. *„Mit dem Beginn der Suche setzt der Prozess der Veränderung ein, da jede Ausnahme zugleich ein neuer Weg und damit eine weitere Möglichkeit bedeutet.“*⁵⁸ Das Hinterfragen einer Verallgemeinerung nach Ausnahmen kann durch zwei Reaktionsarten des Supervisors stattfinden:

- durch Übertreibung oder
- durch direkte Befragung.

⁵⁵ Vgl. von Schlippe, Arist; Schweitzer, Jochen: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen 1999. S. 155 ff.

⁵⁶ Vgl. O'Connor, Joseph; Seymour, John. a.a.O., S. 161 ff.

⁵⁷ Vgl. Bamberger, Günter: Lösungsorientierte Beratung. Weinheim 2005. S. 76 ff.

⁵⁸ Vgl. Bachmann, Winfried. a.a.O., S. 168

4.2.1.1 Übertreibung

Der Supervisand kann den absoluten Charakter der Generalisierung in Frage stellen, indem er die von den Universalquantoren beschriebene Generalisierung durch Übertreibung betont - sowohl nonverbal durch den Tonfall als auch verbal durch das Einschieben von zusätzlichen Universalquantoren.

Beispiele:

- | | |
|---------------------------|--|
| • Ich vertraue niemandem. | ⇒ Es gibt also auf der ganzen Welt keinen einzigen Menschen, dem Sie vertrauen können... |
| • Ich mache alles falsch. | ⇒ Sie machen also immer alles falsch... |

Um einen Beziehungsabbruch zu vermeiden, sollte meines Erachtens diese von verschiedenen Autoren als sehr effizient angesehene, provokative Möglichkeit, nach Gegenbeispielen zu suchen⁵⁹, nur angewendet werden, wenn die Supervisand-Supervisor-Beziehung tragfähig und vertrauensvoll ist.

4.2.1.2 Direkte Befragung

Die zweite Möglichkeit, Generalisierungen aufzuheben, besteht darin, gezielt nach einem Gegenbeispiel zu fragen.

Beispiel:

- | | |
|--|---|
| • Meine Kollegen machen sowieso nie, was ich will. | ⇒ Haben Ihre Kollegen nicht ein einziges Mal das gemacht, was Sie wollten? |
| • Alle hassen mich auf Arbeit. | ⇒ Gibt es auf Ihrer Arbeitsstelle keinen einzigen Menschen, der Sie zumindest ein bisschen mag? |

4.2.2 Verlorenes Performativ

*„Das verlorene Performativ bezieht sich auf jene Aussagen, die in Form einer Generalisierung über die Welt auftreten, statt Aussagen zu sein, die als zu dem Modell gehörig erkennbar sind, das der Sprecher von der Welt hat.“*⁶⁰ Meistens sind solche Äußerungen mit Urteilen gleichzusetzen. Dabei überträgt der Supervisand auf die sein Umfeld Regeln, die nur für sein Modell der Welt gelten. Der Supervisor

⁵⁹ ebenda

⁶⁰ Vgl. Cameron-Bandler, Leslie. a.a.O., S. 162

hinterfragt diese Generalisierungen mit der Absicht, dass der Supervisand erkennt, dass es sich um eigene Regeln handelt, die keine allgemeine Gültigkeit besitzen. Gleichzeitig bekommt der Supervisand durch andere Betrachtungsweisen Unterstützung bei der Entwicklung neuer Optionen.⁶¹ Bandler und Grinder schlagen vor, ein verlorenes Performativ mit der Frage „Für wen ist es so...?“ zu begegnen.

Beispiele:

- | | |
|--|--|
| • Es ist falsch, Anzeichen von Schwäche zu zeigen. | ⇒ Für wen ist es falsch?
⇒ Ist es immer falsch? |
| • Es ist klar, dass man in solchen Situationen explodiert. | ⇒ Für wen ist es klar?
⇒ Würde Ihr Kollege, Herr Müller, in solchen Situationen auch explodieren? |

4.3 Resultat von Verzerrungen

Die Verzerrungen bringen meistens Einschränkungen mit sich, die den Supervisand in seinem Verhaltensspielraum einengen. Wenn die Repräsentation einer Erfahrung verzerrt wird, gewinnt die Oberflächenstruktur eine Bedeutung, die von der Bedeutung der Tiefenstruktur abweicht. Ziel des Meta-Modells ist es in diesem Fall, den Supervisand bei der Identifizierung verzerrter Anteile seiner Repräsentation zu unterstützen und diese neu zu interpretieren.⁶² Als Ergebnis einer Verzerrung werden folgende Unterscheidungen behandelt:

- Ursache und Wirkung
- Gedankenlesen.

4.3.1 Ursache und Wirkung

Eine Ursache-Wirkung-Verzerrung basiert auf die irreführende Annahme, dass die Handlung eines Interaktionspartners und der Affekt eines anderen Interaktionspartners in einem kausalen Zusammenhang stehen. Wenn ein Supervisand glaubt, dass beispielsweise sein Vorgesetzter für seine emotionale Reaktion verantwortlich ist, räumt er ihm eine fiktive psychische Macht ein.⁶³ Die Hinterfragung dieser Annahme lädt den Supervisand ein, zu untersuchen, ob eine kausale Verknüpfung tatsächlich vorliegt. Die Aufdeckung des vermeintlichen

⁶¹ Vgl. Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 132 ff.

⁶² Vgl. Cameron-Bandler, Leslie. a.a.O., S. 160 ff.

⁶³ Vgl. O'Connor, Joseph; Seymour, John. a.a.O., S. 165 f.

Zusammenhangs ermöglicht dem Supervisand, Verantwortung für seine emotionale Reaktion zu übernehmen und nach Alternativverhalten zu suchen. Die erste Variante, um Ursache und Wirkung zu hinterfragen, besteht darin, nachzufragen, wie genau eine Sache die andere verursacht.⁶⁴

Beispiele:

- | | |
|--|---|
| • Das Nörgeln meines Chefs macht mich krank. | ⇒ Wie genau erreicht Ihr Chef, dass Sie krank werden? |
| | ⇒ Wollen Sie damit sagen, dass Ihr Chef Sie mit seinem Nörgeln zwingt, krank zu werden? |
| • Ich bin traurig, weil meine Kollegen, zurückhaltend auf meine Präsentation reagiert haben. | ⇒ Wie genau bewirkt die Reaktion Ihrer Kollegen Ihre Traurigkeit? |

Die nächste Variante bringt noch stärker die Idee mit hinein, dass der Supervisand gewisse Wahlmöglichkeiten hinsichtlich seiner emotionalen Reaktion hat und selbst die Entscheidung trifft, ob er z.B. wütend oder gelassen reagieren möchte. Dafür wird die Frage „Wie genau MACHEN SIE es, ...?“ verwendet. Da die meisten Menschen dazu neigen, die Verantwortung für die eigenen Gefühle abzugeben, raten O'Connor und Seymour, diese Variante nur dann zu benutzen, wenn der Rapport gut ist und der Supervisand bereit ist, diese Verantwortung zu übernehmen.⁶⁵

Beispiel:

- | | |
|--|---|
| • Das Verhalten meines Kollegen macht mich wütend. | ⇒ Wie genau machen Sie es, dass Sie auf das Verhalten Ihres Kollegen mit Wut reagieren? |
|--|---|

Ein weiterer Ausdruck von Ursache und Wirkung sind die mit „aber“ verbundenen Sätze. Diese Konjunktion hat die Aufgabe, die vom Supervisand angenommenen Gründe oder Bedingungen zu identifizieren, die etwas von ihm Erwünschtes unmöglich bzw. etwas Unerwünschtes notwendig machen.⁶⁶ Eine Möglichkeit, mit „aber-Sätzen“ umzugehen, ist, die Kausalität so zu verstärken, dass der Supervisand ihre Unwirklichkeit bemerkt.

⁶⁴ Vgl. Bachmann, Winfried. a.a.O., S. 169

⁶⁵ Vgl. O'Connor, Joseph; Seymour, John. a.a.O., S. 167

⁶⁶ Vgl. Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 124 ff.

Beispiel:

- | | |
|---|--|
| • Ich würde schon gern kündigen, aber meine Kollegen brauchen mich. | ⇒ Wollen Sie damit sagen, dass das Bedürfnis Ihrer Kollegen sie notwendigerweise daran hindert, Ihre Stelle zu kündigen? |
| | ⇒ Würden Sie Ihre Stelle kündigen, wenn Ihre Kollegen Sie nicht mehr bräuchten? |

4.3.2 Gedankenlesen

Das in der alltäglichen Kommunikation weitverbreitete Phänomen des Gedankenlesens impliziert fälschlicherweise, „dass eine Person wissen kann, was eine andere Person denkt und fühlt, ohne direkte Kommunikation von Seiten der zweiten Person.“⁶⁷ Das Projizieren von Gefühlen und Gedanken auf andere führt unweigerlich zu Missverständnissen und Streitereien. Äußerungen des Gedankenlesens können mit der Frage „Woher wissen Sie, dass ...?“ hinterfragt werden. Dadurch ergibt sich für den Supervisand die Möglichkeit, sich der Annahmen, die er bisher als selbstverständlich angesehen hatte, bewusst zu werden und sie gegebenenfalls zu revidieren.⁶⁸

Beispiele:

- | | |
|--|--|
| • Ich weiß, dass er mich nicht mag. | ⇒ Woher nehmen Sie an, dass er Sie nicht mag? |
| • Er war sauer auf mich, wollte aber es nicht zugeben. | ⇒ Woher wissen Sie, dass er sauer auf Sie war? |

4.4 Die Anwendung von „Weichmachern“

Die oben vorgeschlagenen Fragen mögen manchmal etwas hart bis provokativ in den Ohren der Supervisanden klingen. Um sie besser in den Gesprächsfluss einzubetten bzw. damit sie nicht zu einer übermäßigen Verstörung des Supervisanden und ggf. zu einer Gefährdung der aufgebauten Beziehung führen, empfiehlt es sich, sie durch „weichmachende“ Formulierungen einzuleiten:

- „Können Sie mir sagen, ... ?“

⁶⁷ Vgl. Bandler, Richard; Grinder, John. (1984) a.a.O., S. 130

⁶⁸ Vgl. O'Connor, Joseph; Seymour, John. a.a.O., S. 161

- „Ich würde gern wissen, ...“
- „Ich bin neugierig, darauf zu erfahren, ...“
- „Ich habe noch nicht genau verstanden, ...“
- „Könnten Sie mir ein Beispiel dafür geben, ...?“
- „Also, ich frage mich jetzt gerade, ...“
- „Ich habe nicht genau verstanden, meinen Sie etwa, ...?“
- „Wären Sie bereit, mir zu erklären, ...?“
- ...

5 Zusammenfassung und mahnende Worte

Das Meta-Modell der Sprache bietet mit seiner sprachphilosophischen und transformationsgrammatischen Einbettung ein in sich schlüssiges Konstrukt zum Verständnis der Mechanismen, die von der Wahrnehmung der äußeren und inneren Welt bis zur Aussprache eines Satzes stattfinden. Darüber hinaus ermöglicht es mit seinen Unterscheidungen und dazugehörigen Fragen ein scharfes Zuhören und ein gezieltes Hinterfragen des Gesagten. Ich bin überzeugt, dass die Anwendung des Meta-Modells in der supervisorischen Praxis eine wesentliche Hilfe für den Supervisor darstellt. Es ist mehr als ein nützliches Instrument, um gezielt Informationen zu sammeln. Der Gebrauch des Meta-Modells und seiner Frageformen ist in vielen Fällen bereits eine Intervention, die den inneren Zustand des Supervisanden verändern kann. Durch den Rückgriff auf die Tiefenstruktur bekommt der Supervisand darüber hinaus die Möglichkeit, seine Repräsentation der Welt zu überprüfen und ggf. anzupassen. Schließlich kann eine Auseinandersetzung mit den bevorzugten Prozessmechanismen zu einer tiefen Veränderung des Erlebens führen, indem sich der Supervisand bewusst wird, wie er seine Umwelt wahrnimmt und seine Erfahrungen interpretiert. Simples Nachfragen zeigt manchmal schon weitreichende Wirkungen!

Allerdings zeigt sich hier wie in allen „Künsten“, dass eine gekonnte und fließende bzw. unauffällige Umsetzung des Meta-Modells der Sprache eine intensive Auseinandersetzung mit dessen theoretischen Grundlagen und dessen Ziele sowie vor allem eine mehr oder weniger lange Phase der schrittweisen Einübung der verschiedenen Unterscheidungen und Fragenformen voraussetzt. Insofern gilt auch hier der berühmt gewordene Spruch von Steve de Shazer, als er über die Anwendung der lösungsorientierten Therapie sagte: „It's simple but not easy!“

Zeitgleich möchte ich vor einer undifferenzierten Anwendung des Meta-Modells warnen. Beinahe jede sprachliche Äußerung enthält eine oder gar mehrere „Verletzungen“ des Meta-Modells. Jede „Verletzung“ mit einer automatischen Gegenfrage zu quittieren, stellt einen todsicheren Weg dar, um die Beziehung zwischen Supervisand und Supervisor zu torpedieren. Denn wie der bekannte deutsche NLP-Lehrtrainer, Wolfgang Walker, in seinen Seminar immer wieder betont: „Das Meta-Modell kann ganz schön nerven!“ Es geht hier also nicht darum, dass der Supervisor sich zu einem besserwissenden und alles hinterfragenden „Meta-Modell-Monster“ verwandelt, der undifferenziert nach dem Reiz-Reaktion-Prinzip handelt. Vielmehr geht es darum, die Verletzungen des Meta-Modells in den sprachlichen Äußerungen des Supervisanden zwar wahrzunehmen aber nur die Fragen zu stellen, die im Einklang mit den gegenwärtig verfolgten Zielen der Gesprächspartner stehen und deren Beantwortung einen Mehrwert für das Anliegen des Supervisanden erahnen lassen. So kann es sein, dass nur jede zehnte oder gar jede zwanzigste Verletzung die entsprechende Frage nach sich zieht. Parallel dazu kann der aufmerksame Supervisor die „Verarbeitungstendenzen“ und bevorzugten Prozessmechanismen des Supervisanden registrieren und somit einen besseren Zugang zu seinem inneren Erleben gewinnen.

Insofern stellt aus meiner Sicht dieses originäre und leider wenig beachtete Modell aus den frühesten Anfängen des NLP ein nützliches, vielfältiges, unscheinbares und dennoch hocheffizientes und vor allem in allen Setting einsetzbares Instrument für die supervisorische Praxis dar.

Literaturverzeichnis

- Bachmann, Winfried: Das Neue Lernen - Eine systematische Einführung in das Konzept des Neurolinguistischen Programmierens. Paderborn 1991.
- Bamberger, Günter: Lösungsorientierte Beratung. Weinheim 2005.
- Bandler, Richard; Grinder, John: Metasprache und Psychotherapie - Struktur der Magie I. Paderborn 1984.
- Bandler, Richard; Grinder, John: Kommunikation und Veränderung - Struktur der Magie II. Paderborn 1985.
- Cameron-Bandler, Leslie: Wieder zusammenfinden - neue Wege der Paartherapie. Paderborn 1987.
- Huxley, Aldous: Die Pforten der Wahrnehmung. München 1970.
- Kriz, Jürgen: Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim 2007.
- Moenaert, Alain; Pierrard, Anne: Unterlagen zur NLP-Ausbildung des Institut Ressources. Brüssel 1996. Unveröffentlicht
- Mohl, Alexa: Der Zauberlehrling - Das NLP Lern- und Übungsbuch. Paderborn 1997.
- Neumann-Wirsig, Heidi (Hrsg.): Supervisions-Tools – Die Methodenvielfalt der Supervision in 55 Beiträgen renommierter Supervisorinnen und Supervisoren. Bonn 2009.
- Neumann-Wirsig, Heidi: Jedes Mal anders – 50 Supervisionsgeschichten und viele Möglichkeiten. Heidelberg 2011.
- NLPedia: <http://nlportal.org/nlpedia/wiki/Metamodell> (15.03.2014)
- O'Connor, Joseph; Seymour, John: Neurolinguistisches Programmieren - Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung. Freiburg im Breisgau 1997.
- Ötsch, Walter; Stahl, Thies: Das Wörterbuch des NLP. Paderborn 1997.
- Simon, Fritz B.; Weber, Gunthard: Das Ding an sich – Wie man "Krankheit" erweicht, verflüssigt, entdinglicht... Familiendynamik 13, 1988, S. 57 - 61.
- Thomkins, Jenison: http://www.nlp-atelier.de/pdf/A_12_1_Meta-Modell-Theorie_web.pdf (15.03.2014)
- van Kaldenkerken, Carla: Wissen was wirkt – Modelle und Praxis pragmatisch-systemischer Supervision. Hamburg 2014.
- von Schlippe, Arist; Schweitzer, Jochen: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen 1999.
- Walker, Wolfgang: Abenteuer Kommunikation - Bateson, Perls, Satir, Erikson und die Anfänge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Stuttgart 1998.
- Wilhelm, Jürgen: http://www.froschkoenige.ch/sites/default/files/modelle/Metamodell_LR.pdf (14.03.2014)