

Ein Service von Dissens Freiburg

Auszüge aus dem NLP-Practitioner-Lernscript

Siggi Buschau
NLP-Lehrtrainer DVNLP
Dipl.Pädagoge
Tel. 0761 / 20 85 826
www.disnlp.de
Beachten Sie die aktuellen Angebote

NLP Practitioner Ausbildung

Wahrnehmungs-
positionen

Meta-Mirror

Robert Dilts hat eine Methode entwickelt, die Menschen befähigt, in ihrer sozialen Umgebung ein Unterstützersystem aufzubauen. Diese Methode ermöglicht die Umwandlung nicht-unterstützender Beziehungen.

Diese Methode ist eine Alternative, wenn Menschen solche Veränderungsprozesse nicht unterstützen können oder es schlichtweg nicht wollen. Diese Vorgehensweise wurde von Dilts „Meta-Mirror“ genannt.

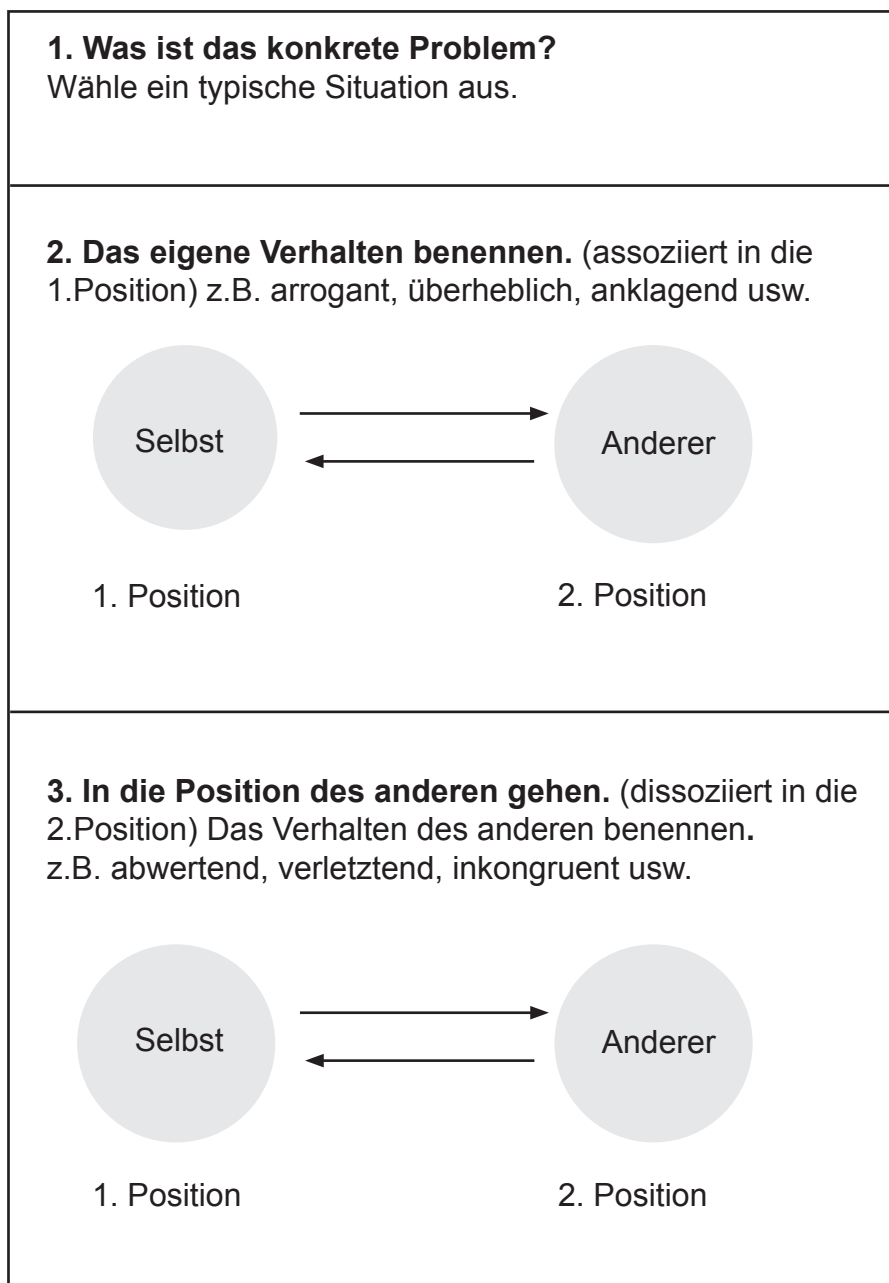
Meta-Mirror

Vorgehensweise

Problembestimmung

Verhalten benennen

Positionswechsel



Ein Service von Dissens Freiburg

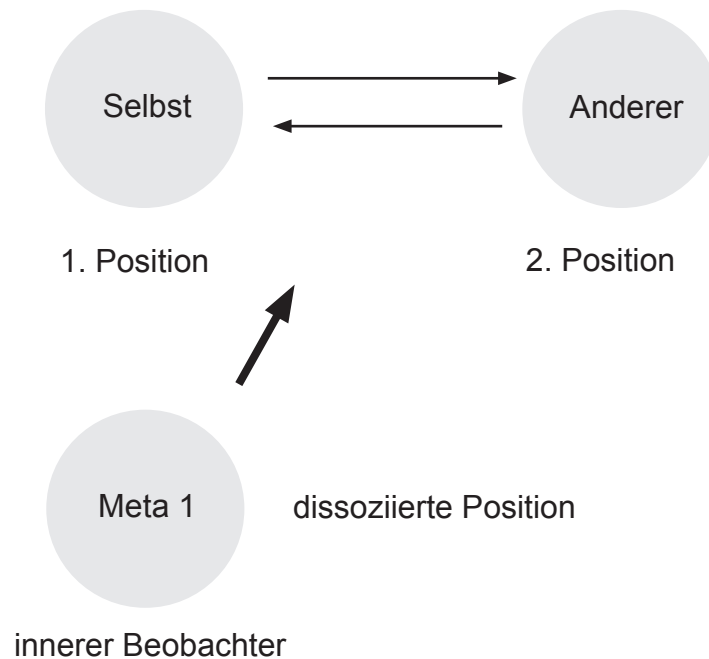
Auszüge aus dem NLP-Practitioner-Lernscript

Siggi Buschau
NLP-Lehrtrainer DVNLP
Dipl.Pädagoge
Tel. 0761 / 20 85 826
www.disnlp.de
Beachten Sie die aktuellen Angebote

NLP Practitioner Ausbildung

**Wahrnehmungs-
positionen**

4. Das eigene Verhalten benennen. (von Meta 1 aus) ist es z.B. ängstlich, ärgerlich, hilflos usw.



Verhalten benennen

Achte darauf, wie dein Verhalten mit dem Verhalten der anderen Person zusammenhängt. Wie würde sich die andere Person z.B. verhalten, wenn du nicht da wärest? Würde das Verhalten auch ohne deine Anwesenheit aufrechterhalten. Gibt es Möglichkeiten dein Verhalten zu verändern? Weißt du, warum du dein Verhalten beibehälst?

Ein Service von Dissens Freiburg

Auszüge aus dem NLP-Practitioner-Lernscript

Siggi Buschau
NLP-Lehrtrainer DVNLP
Dipl.Pädagoge
Tel. 0761 / 20 85 826
www.disnlp.de
Beachten Sie die aktuellen Angebote

NLP Practitioner Ausbildung

**Wahrnehmungs-
positionen**

5. Jetzt gehe bitte in eine weitere Metaposition (Meta 2).

Betrachte dich selbst in der Interaktion.

Wie behandelt der innere Beobachter auf Meta 1 die Kommunikation?

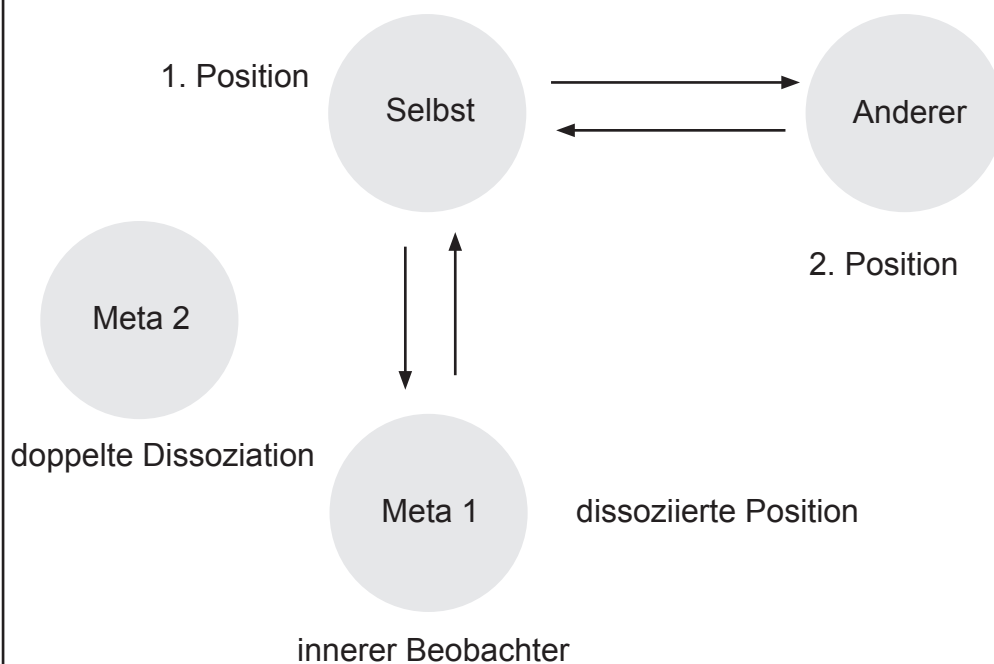
Welche Absicht verfolgt der innere Beobachter?

Wie ist seine Beziehung zum Selbst in der 1. Position?

Gib dieser Beziehung einen Namen.

Wie ist die Beziehung zwischen dem Selbst und dem inneren Beobachter?

Gib dieser Beziehung einen Namen.



Positionswechsel

Ein Service von Dissens Freiburg

Auszüge aus dem NLP-Practitioner-Lernscript

Siggi Buschau
NLP-Lehrtrainer DVNLP
Dipl.Pädagoge
Tel. 0761 / 20 85 826
www.disnlp.de
Beachten Sie die aktuellen Angebote

NLP Practitioner Ausbildung

**Wahrnehmungs-
positionen**

6. Beziehungswechsel einleiten.

Bleibe in Meta 2 und vertausche Meta 1 und Selbst.

Wie verändert dieser Wechsel die Reaktionen?

Verändert sich die Beziehung zwischen Selbst und Anderer?

7. Gehe in die Position des Anderen. (2. Position)

Beurteile dein Verhalten aus dieser Position.

Überlege dir welche Ressourcen das Selbst (1.Position) benötigt, und schicke ihm diese Ressourcen symbolisch.

8. Gehe dann in die Position des Selbst (1.Position) und beobachte das Verhalten des Anderen. Was fehlt dem Anderen noch? Schicke die Ressourcen symbolisch.

9. Gehe in die Position Meta 1 und überlege welche Ressourcen das Selbst

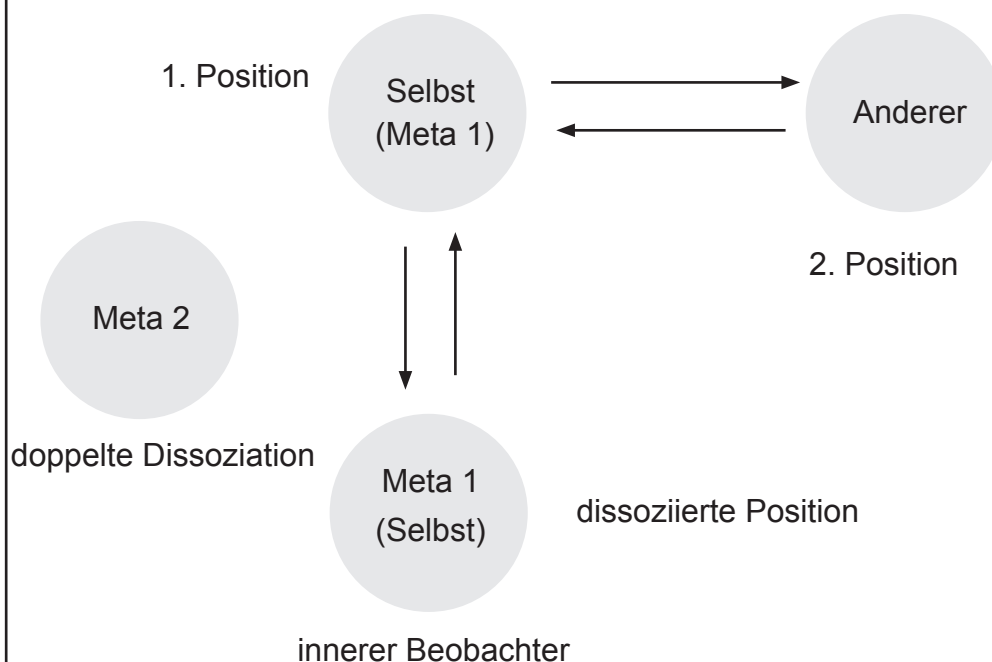
(1. Position) noch gebrauchen könnte, und schicke sie ihm.

Beziehungswechsel

Positionswechsel

Positionswechsel

Positionswechsel



10. Fortsetzung

Wechsle so lange die Perspektiven, bis aus der Sicht von Position Meta 1 die Kommunikationsbeziehungen optimal sind.

Fortsetzung