



Meta Mirror - Beziehungsgestaltung im Spiegel

Hypothese des Coachs ist: Die/der Coachee möchte ihre/seine Beziehung zu einer anderen Person, Arbeitskollegen, Vorgesetzten, Mitarbeiterin, Kundin, Klientin fruchtbarer, konstruktiver, angenehmer ... gestalten.

Meta Mirror Aufstellung mit Bodenankern

1. Wählen Sie eine Person x, mit der Sie die Interaktion verändern möchten. Visualisieren Sie diese Person aus Ihrer 1. Position (assoziiert) und benennen Sie die Merkmale, die Kommunikation für Sie schwierig machen.



2. Gehen Sie in die 2. Position und finden Sie heraus, wie Sie in dieser Position die Interaktion wahrnehmen und empfinden.

- Wie beurteilen Sie als Person x das Verhalten Ihres Gegenüber?

- Fragen Sie sich als Person x, welche Intentionen ("gute Absichten") hinter Ihrem Verhalten stehen?



3. Gehen Sie in die 3. Position und beobachten und beschreiben Sie von da aus die Interaktion der beiden Personen. Was fällt Ihnen auf? Wie beurteilen Sie Ihr eigenes Verhalten, das der anderen Person und die Art, wie beide miteinander umgehen? Welche Bezeichnung ("Metapher") finden Sie dafür? Welche Ideen haben Sie aus dieser Position, was Sie andersmachen möchten? Welche Fähigkeiten können Sie dazu nutzen?

4. Gehen Sie weiter in die 4. Position und beschreiben Sie, was und wie Sie in der 3. Position wahrgenommen und geurteilt haben. Was fällt Ihnen auf? Wie gut ist es Ihnen gelungen in die Metaposition als übergeordnete und neutrale Perspektive zu gehen?

5. Gehen Sie nun systematisch durch alle Positionen zurück und nehmen Sie Ihren neuen Erfahrungen und Ideen aus jeder Position mit, bis Sie in der 1. Position angekommen sind.

6. Stellen Sie dort fest, wie Sie nun die Kommunikation/Interaktion wahrnehmen. Was hat sich wie verändert?

7. Gehen Sie so lange in einzelne Wahrnehmungspositionen zurück, bis Sie mit Ihrer neuen Wahrnehmung zufrieden sind.

8. Was bedeutet das für Ihren nächsten Handlungsschritt? Was wollen Sie in Wirklichkeit zur Person x sagen?

Literaturhinweis

Eine für uns heute wirklich sehr nützliche Leistungen von Kolleg*innen, die ihre Arbeit mit dem Neurolinguistischen Programmieren verbunden haben, ist die Darstellung von beraterischen Handlungsmodellen oder Tools. Danke. Für Meta Mirror gibt es so viele Darstellungen, dass ich nicht auf eine einzige verweisen mag. Aus systemtheoretischer Sicht ist die Einführung der Metaposition als Beobachter entscheidend für eine konstruktive Beziehungsgestaltung.