



Kompetenz Persönlichkeit Change

KPC 5min TALKs

Inspiration, Ermutigung und Kompetenzaufbau
für Persönlichkeitsentwicklung und Potentialentfaltung

Frei-Raum - die Meta-Methode

Nicole Truckenbrodt



Anleitung zur Meta-Methode für Überblick, Abstand & neue Perspektiven

Die **Meta-Position*** ist - im Gegensatz zum assoziierten Zustand im Alltag/Leben eine dissoziierte Beobachterposition. Sie bietet eine Art unbeteiligte dissoziierte Wahrnehmung aus einer größeren Entfernung. Diese Entfernung wird durch einem sog. „Bodenanker“ etabliert.

Aus dieser **Meta-Position** heraus kann eine Person sich selbst oder ihr Verhältnis zu anderen Beteiligten in einer spezifischen Situation beobachten.

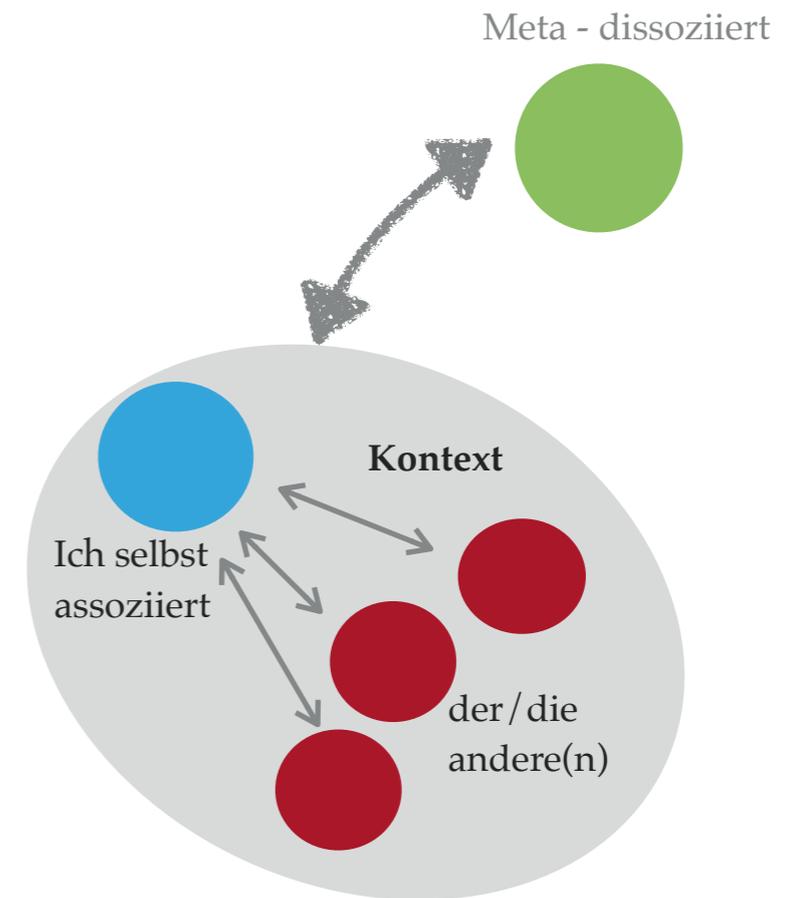
Es ist hilfreich, dabei in 3. Person von sich selbst und den anderen zu sprechen, um den Abstand auch sprachlich zu verdeutlichen.

Durch diese Außensicht kommen neue Perspektiven, Beobachtungen und Erkenntnisse ins Bewusstsein, die vorher oft durch die „Nähe zum Problem und den eigenen Gefühlen“ verstellt war. Sprichwörtlich sieht man ja manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht.“ - so geht es auch vielen bei dieser Übung: Sie können endlich den Wald wieder erkennen!

Durch die objektive Beschreibung von Beteiligten, Interaktionen und Wahrnehmungen, wird dann der Blick auf Wechselwirkungen, Rückkopplungen, evt Verstrickungen, aber auch Ressourcen frei. Und neue Lösungsmöglichkeiten kommen in den Sinn.

Frei-Raum über Meta bildet die Grundlage, um sein Verhalten zukünftig besser wählen zu können, und Veränderungen einzuleiten, die mir - und anderen - gut tun.

* Meta kommt aus dem NLP (Neurolinguistischem Programmieren)



„Gerade wenn man glaubt etwas ganz sicher zu wissen, muss man sich um eine andere Perspektive bemühen.“
(aus dem Film „Club der toten Dichter“)



Du kannst diese Übung schriftlich oder mündlich durchführen. Alleine oder mit einem Partner, der Dir als Begleitung - nicht als Ratgeber! - zur Verfügung steht und die u.g. Schritte im Dialog mit Dir geht.

Überlege Dir ein Problem oder eine Situation, die Dich belastet, Dich beschäftigt - oder die Du gerne lösen möchtest und schreibe es auf:

1. Beschreibe die Situation zuerst aus der Ich-Perspektive: Ich
Mein Verhalten, meine Gefühle, meine Gedanken:
 2. Nun entferne Dich ganz bewusst von dem Platz, an dem Du bisher warst - und suche Dir einen Ort im Raum, an dem Du weit genug entfernt bist, und gleichzeitig noch einen guten Blick auf den Sitzplatz behältst.
 3. Beschreibe nun objektiv und in 3. Person, was Du (über Dich und Dein Verhalten) sehen kannst.
Der/die (Name) (Verhalten, Gefühle, Gedanken) (Reaktion Umwelt)
 4. Beschreibe den Kontext und weitere Personen, beschreibe Wechselwirkungen und Interaktionen. Beschreibe Gefühle (als würdest Du von einem Kinofilm berichten. Vorsicht, nicht „hinein rutschen in Assoziation!)
Beschreibe - Ressourcen und bisher ungenützte Möglichkeiten. Wenn (sie oder er) könnte wie er/sie wollte, was würde er /sie dann tun? Was fehlt ihm/Ihr momentan? Was würde ihm/ihr jetzt gut tun? Wie könnte er/sie jetzt dafür sorgen, dass mehr von dem was ihn/sie stärkt, nun ins Leben kommt? etc.
 5. **Fazit:** Welche neuen Perspektiven, Ideen, Lösungen oder neuen Handlungsoptionen tauchten auf?
Was könnte ein kleiner erster hilfreicher Schritt einer Veränderung sein?
-





5min TALKs

K - Kompetenz	eine ausgewählte Methode / Ansatz zum Nachlesen
P - Persönlichkeit	in gesprochenem Wort
C - Change	mit einer Übung, Reflexion, oder praktischen Arbeitspapier gekoppelt, zu finden auf: kpc-coaching.de/5min-talks/

So dass dieser Impuls im eigenen Leben direkt umgesetzt werden kann.

Du kannst:

1. uns berichten und Feedback geben. **Schreib uns!**
n.truckenbrodt@kpc-coaching.de
2. die Impulse telefonisch oder über skype / zoom vertiefen und so ein **digitales oder telefonisches Individual-Coaching** daran anschliessen.
3. Oder - nach Corona - auch **in persönlichem Coaching an Deinen Themen arbeiten - oder ein Seminar von uns besuchen.** In unserem KPC Hide out mit Coaching-Bauwagen in Windkreut bei Peissenberg