

Remember: Metaprogramme (MP)

«Ich pflege Tag und Nacht die Patienten und Sorge für meine Familie – aber wer kümmert sich um mich?» Das ist ein Stosseufzer, den man oft vom Pflegepersonal zu hören bekommt. Die Aufmerksamkeitspräferenz solcher Menschen auf Andere und auf External macht sie einerseits im Beruf und Familie sehr erfolgreich, andererseits stellen sie ihre eigenen Bedürfnisse hinter die der Anderen und kommen dadurch oft selber zu kurz. Das Verstehen solcher Äusserungen bietet einen guten Ansatz im Coaching um mehr Wahlmöglichkeiten zur persönlichen Erweiterung zu finden.



Bettina Zimmermann Gasser
zimmermann_gasser@yahoo.de

Unser Bewusstsein kann nur eine sehr begrenzte Menge an Informationen pro Zeiteinheit aufnehmen, der grösste Teil der Informationen wird gelöscht. MP beschreiben (basierend auf den Arbeiten von C.G.Jung) Muster solcher persönlicher Aufmerksamkeitspräferenzen, die wir automatisch und unbewusst nutzen, um zu bestimmen, welche Informationen wir bis zu unserem Bewusstsein vorstossen lassen. Sie entstehen in unserer frühesten Kindheit und laufen später systematisch und gewohnheitsmässig ab. Wenn sie uns einigermaßen dienlich erscheinen, stellen wir sie normalerweise nicht in Frage. MP sind die Bausteine, aus denen unsere Persönlichkeit aufgebaut ist. Die Anwendung von MP resultiert aus unserem jeweiligen Gefühlszustand. In einem ressourcenreichen Zustand benützen wir MP anders als in einem ressourcenarmen Zustand. Mit Hilfe der MP können wir das Weltbild des anderen erkennen und damit auch seine Handlungen ziemlich genau antizipieren.

Drei Beispiele typischer Metaprogramme:

Hin zu – weg von

Es geht hier um die Motivation. Worauf richten die Menschen ihren Fokus? Menschen mit einem Hin-zu-MP haben ihr Ziel vor Augen. Sie streben zu dem, was sie wollen. Menschen

mit einem Weg-von-MP erkennen Probleme schnell. Ihr Fokus ist auf das gerichtet, was sie nicht wollen.

Innenorientiert – aussenorientiert

Wo setzen Menschen ihren Massstab an? Innen oder aussen? Eine nach innen orientierte Person hat einen eigenen, inneren Massstab. Diese Person braucht keinen Input von aussen um zu wissen, ob das, was sie macht gut ist. Menschen, die nach aussen orientiert sind brauchen andere, um den Massstab und die Richtung zu finden. Sie wissen, dass sie eine Arbeit gut gemacht haben, wenn es ihnen jemand sagt.

Match – Mismatch

Hier geht es um Vergleiche. Es gibt Menschen, die achten bei Vergleichen auf Gemeinsamkeiten (match). Andere suchen bei Vergleichen nach Unterschieden (mismatch). Diese Präferenz ist beispielsweise in der Qualitätskontrolle entscheidend.



Sohn: Ich habe in der Matheprüfung einen blanken Sechser gemacht.

Vater: Deine Schrift ist nach wie vor unleserlich!