

Pattern Modelling

für (Vorname): von (Coach): Nr.:

Aufgabe: Findet ein Thema für ein Gespräch von ca. nur 20 Minuten und identifiziere so viele Muster der Partner*in wie möglich. Notiere umseitig sofort, was du dabei gelernt hast. Lege dieses Blatt in deinen Ordner und trage es in deiner Checkliste ein.

Thema: Datum:

<p>Körpersprache (Embodiment): Embodiment und Sprechen (Stimmmodulation, Tempo, Intervalle etc.), Gesten, Kopfhaltung, Atem, Tempo der Bewegungen, Augen, Schultern, Wirbelsäule, Beine, Füße etc. Beschreibe die konkrete Beobachtung</p>
<p>Sprachmuster: Milton-Modell: Tilgungen: Nominalisierungen, unbestimmte Verben, unbestimmtes Subjekt, unbestimmter Inhaltsbezug, Vergleiche, Bewertungen, fehlender Bezug. Generalisierungen: Verallgemeinerungen, Möglichkeit, Notwendigkeit. Verzerrungen: Ursache - Wirkung, Verlorene Zitate, Glaubenssätze, Gedanken lesen, Vorannahmen. Notiere die Aussage:</p>
<p>sprachliche Metaphern: (Ich fühle mich aufgestellt. Er benimmt sich wie ein junger Hund. Sie ist fleissig wie eine Biene. Er ist ein Bulle von Mann.) Metaphern für Anker: Symbole, vergleichbar mit literarischer Figur, wie Elemente aus der Natur oder dem Tierreich. Deutungsmetaphern des Coach: mein Kunde ist wie eine Ameise ohne Haufen. Das Gespräch verlief wie ein Stausee, dessen Damm nach einiger Zeit sich öffnete. Notiere die Aussage:</p>
<p>Sorting Gate:Werte, Kriterien, Motivation: Neugier, Komfort, Sicherheit, Wissen, Zugehörigkeit, Freundschaft, Reichtum, Spass, Vertrauen, Gerechtigkeit, (notiere dir noch einen Bezug ... auf, ... über, ... zu, ... mit, ... von und/oder Handlung)</p>
<p>notiere Beliefs: Glaubenssätze, Überzeugungen, Motto, Proverbs, Deutungsmuster, Ursache – Wirkung:</p>
<p>Interesse: (Richtung der Aufmerksamkeit) Dinge, Aktivitäten, Orte, Nähe zu ..., Informationen, Personen, Zeit: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, in time, through time, wie oft, wie lange. Notiere eine Aussage und deine Zuordnung:</p>
<p>Filter: Wahrnehmungsfiler: vakog mit Beispiel</p>
<p>Beziehungsfiler: für sich selber (selfsorting), für andere, für „wir“, Loop. Notiere die Aussage:</p>
<p>Denkweise: Regulatoren: generell, Überblick / spezifisch, Detail; ähnlich (match)/ verschieden mismatch); hin zu, zielorientiert / weg von, Problem vermeidend; external, nach aussen / internal, nach innen; passiv / aktiv; assoziiert / dissoziiert; entweder-oder/ sowohl als auch; systematisch / spontan, resultateorientiert / beziehungsorientiert. Notiere jeweils den Zusammenhang.</p>
<p>Verarbeitung und Planung: Strategien: Handlungs-Abläufe, Sequenzen einer Denkstrategie, Reihenfolge von Denken und Handeln, Bausteine vor und nach einem Vergleich (ist/soll). Was + wie tut/denkt Gegenüber und in welchem Sinnessystem? Was/wie zuerst und was/wie als nächstes? Mit welcher "Original"-Strategie vergleichbar (Disney, Feldenkrais, Mozart, Einstein, Kästner)? vakog</p>

⇒ **R.T.C. umseitig notieren:** Lernaufgabe, Lernerfolg, Lernprozess, neue Lernaufgabe

Recursive Training Cycle für Pattern Modelling Training

1) Fokussierte Lernaufgabe bei diesem PM

Notiere kleine Einheiten, Downchunk, Auswahl, genau formuliert, quantifiziert, Details,
z.B. Untereigenschaften aus einzelnen Patterns, ... genaue Fragen in die Tiefe von ..., in Richtung Wirkung von ..., was wäre wenn ..., was ist das Gute daran ..., etc.

2) Lernerfolg

Was ist mir gelungen, was nicht? Woran erkenne ich meinen Erfolg? Was war mein Trick, meine Ressource?

3) Reflexion meines Lernprozesses

erkennen, integrieren, können, planendes Prozessbewusstsein, verstehen, sensibilisieren, routinieren, zulassen, bewerten, produzieren, koordinieren, antizipieren, Zusammenhänge, proaktiv, out of box, routinieren, ausprobieren, analysieren,

4) nächste Schritte:

bisherige Lernaufgabe (neu formulieren) plus welche Ressourcen könnte ich aktivieren in Richtung Lernerfolg.

neue Lernaufgabe: