

Die 7 Ebenen der Prozesswahrnehmung

(s. auch: TR-Script S. 70)

Taxonomie für Prozesskompetenz nach Wilber/Frischknecht

Jede höhere Ebene beinhaltet das Verständnis und Können der tieferen.

<u>Ebene</u>	<u>Prozesswahrnehmung</u>	<u>Beispiel</u>	<u>Ausbildungsstufe</u>
0	Keine Wahrnehmung des Prozesses. Verhalten wird ohne irgendwelche Reflektion gemacht. Evt. Verhaltensveränderungen ergeben sich rein zufällig bzw. durch äussere Umstände. Ursprüngliches Reiz→Reaktionsmuster	Ich verhalte mich wo auch immer 'wie mir der Schnabel gewachsen ist'. Kein oder nur sehr geringes externes Feedback. Bzw. wenn ich feststelle, dass andere mein Verhalten nicht angemessen finden, so weiss ich, dass die anderen falsch sind bzw. fühle mich als Opfer. Erfahrungen meiden bzw. Angriff.	
1	Kontextbezogenes Prozesswissen Es wurde gelernt, dass je nach Umgebung ein anderes Verhalten erwünscht, sinnvoll, erwartet ist. Gelerntes Reiz→Reaktionsmuster	Wenn Frauen anwesend sind, mache ich keine schmutzigen Männerwitze. Habe aber in meinem Innersten nach wie vor kein Verständnis darüber was da eigentlich abläuft. So im Tenor: 'Soll mal einer die Weiber verstehen!' Oder: Normalerweise schlage ich Kinder. Sobald jemand zuschaut, nicht. 'Es gibt kaum ein Restaurant, dass guten Kaffee machen kann!'	
2	Reflektives Prozessbewusstsein Es wird selbständig erkannt, dass je nach Umfeld ein anderes Verhalten sinnvoll ist. Erste Stufe des Bewusstseins, dass andere Weltmodelle existieren. Verhalten wird nachträglich mit Focus auf dem Prozess reflektiert. Internales Feedback. Auslöser der Strategie wird erkannt. Es bestehen Wahlmöglichkeiten.	'Immer wenn ich Kaffee trinke, kriege ich Kopfschmerzen!'	

Tag 3/15

<u>Ebene</u>	<u>Prozesswahrnehmung</u>	<u>Beispiel</u>	<u>Ausbildungsstufe</u>
3	Reflektives und Feedback Prozessbewusstsein wie Stufe 3 und zusätzlich kann der Prozessablauf nachträglich präzise, mit sinnesspezifischen Wörtern beschrieben werden. Detaillierte Wahrnehmung.	'Wenn ich zuviel Kaffee trinke, läuft folgendes ab: Ich denke an Kaffee, sehe die Tasse vor mir	
4	Aktives Prozessbewusstsein Der Prozess wird parallel zum Verhalten wahrgenommen	'Ich habe gesagt, dass dies eine anspruchsvolle Ausbildung sein wird und ich sehe, wie Tn X seine Stirne runzelt und den Atem anhält.'	
5	Proaktives Prozessbewusstsein Der Prozess wird parallel zum Verhalten wahrgenommen und laufend entsprechend den Zielen modifiziert.	'Ich habe gesagt, dass dies eine anspruchsvolle Ausbildung sein wird, sehe, wie Tn X seine Stirne runzelt und beginne deshalb vom Lernen in Trance zu sprechen.'	
6	Proaktives und planendes Prozessbewusstsein wie Stufe 5 und zusätzlich kann der effektive Prozessablauf mit grosser Wahrscheinlichkeit vorausgeplant werden.	Ich weiss, dass ich davon sprechen möchte, dass dies eine anspruchsvolle Ausbildung sein wird und plane eine Sequenz über Lernen in Trance mit ein.	
7	Generalisierendes Prozessbewusstsein Prozessbeobachtungen werden zu Modellen verarbeitet. Transfer in andere Kontexte. Theoriebildung.	Das Erarbeiten und Schreiben dieses Blattes.	Lehrtrainerstufe

Die Entwicklung verläuft fließend, d.h. die Uebergänge zwischen den Ebenen sind in der Praxis nicht klar abgrenzbar. Menschen werden in einem bestimmten Kontext Fähigkeiten auf übergeordneten Ebenen demonstrieren, die sie z.B. unter Stress in einem anderen Kontext nicht mehr zur Verfügung haben. NLP-Training soll gemäss unserem Verständnis auch die Fähigkeit schulen, unter Stress vermehrt zu möglichst hohem Prozessbewusstsein Zugang zu haben. Zeigt sich dies auch im Verhalten, würden wir das als Integration von Prozesskompetenz bezeichnen.

Ueli R. Frischknecht 1996 (überarbeitet 2002, 2016), (basierend auf Ideen von Ken Wilber, Psychologie der Befreiung, OW Barth München: 1988)