

# Metaprogramm-Mustern

## Sorting Gates:

### Werte, Kriterien:

- ⇒ Was ist Dir in einer Beziehung wichtig (oder: Auto, Karriere, Haus)?
- ⇒ Was erwartest Du von einer Beziehung (oder: Auto, Karriere, Haus)?
- ⇒ Was möchtest Du mit Deinem Leben anfangen?
- ⇒ Weshalb ist das, was Du tust wichtig?
- ⇒ Was hat Dich bewogen, diese Arbeit zu wählen?
- ⇒ Was würde Dir fehlen, wenn Du diese Arbeit verlassen müsstest?
- ⇒ Was möchtest Du keinesfalls missen?
- ⇒ Was wäre das Schönste?
- ⇒ Beschreibe Deinen Arbeitsplatz, was gehört dazu, was ist Dir wichtig, was bedeutet es?
- ⇒ Erzähle mir etwas wichtiges aus Deinem Leben
- ⇒ Was ist der Grund, dass Du gerade dieses Erlebnis gewählt hast?
- ⇒ Was möchtest Du keinesfalls missen im Leben?
- ⇒ Was schätzt Du an anderen Menschen?

### Werkzeuge, Glaubenssätze, Beliefs:

- ⇒ Was ist für Dich Sicherheit (Erfolg, Gesundheit, Glück)?
- ⇒ Wenn ich Dein Sohn wäre, welche drei wichtigen Aussagen würdest Du mir mit auf meinen Lebensweg geben
- ⇒ Wenn ich Dein Sohn wäre, wovor im Leben würdest Du mich warnen, worauf könnte ich mich freuen
- ⇒ Was denkst Du über Männer/Frauen (über Essen/Trinken, über Arm/Reich, über die Verstärkung der Natur...)
- ⇒ Was denkst Du über das Leben, die Liebe?
- ⇒ Was hat Dich bewogen . . .
- ⇒ Warum erzählst Du mir gerade das?
- ⇒ Was motiviert Dich?
- ⇒ Wie entscheidest du Dich für das Produkt?
- ⇒ Was muss geschehen, dass Du das Produkt nehmen würdest?
- ⇒ Was braucht es, dass das Produkt attraktiv wird?
- ⇒ Was sind die drei wichtigsten Qualitäten für jemanden in Deinem Job?
- ⇒ Was müsste ich beachten, wenn ich Deinen Job ausüben möchte?
- ⇒ Mit welchen Entwicklungen, Voraussetzungen muss man in Deinem Job rechnen?
- ⇒ Glaubst Du, dass .... hilfreich ist?
- ⇒ Was glauben sie würde passieren, wenn . . . . eintritt?
- ⇒ Was würdest Du mir raten, wenn . . . .
- ⇒ Woran erkennst Du, dass . . . . . eintritt?

## Sorting Styles:

### Feedback, Referenz: internal/external

- ⇒ Wie weisst Du, wenn Du mit etwas erfolgreich warst?
- ⇒ Wie weisst Du, wenn Du eine gute Arbeit gemacht hast?
- ⇒ Wer ist für die Qualität Deiner Arbeit verantwortlich?
- ⇒ Woran merkst du, dass deine Vorschläge gutgeheissen werden?
- ⇒ Woran merkst du, dass der andere dich verstanden hat?
- ⇒ Wie nimmst du wahr, dass du geliebt wirst?
- ⇒ Wie weisst du, dass du eine gute Mutter bist?

### Match/Mismatch

- ⇒ Was für eine Beziehung besteht zwischen dem was Du letzten Monat gemacht hast und dem was Du diesen Monat tust?
- ⇒ Gib dem Kunden 3 Münzen und frage: "Was haben diese 3 Münzen gemeinsam?" oder gebe ein Bild mit 3 Rechtecken: "In welcher Beziehung stehen diese 3 Rechtecke miteinander?"
- ⇒ Fühlst Du dich wohler in einer Sitzung, wenn Auseinandersetzung oder Einigkeit herrscht?
- ⇒ Ist Dir in den Ferien Altbewährtes oder Neues wichtig?

⇒ Wie entscheidest Du . . .

### **ÜberzeugungsfILTER: Vako, Einmal/immer wieder**

- ⇒ Wie oft muss Dir jemand etwas vorführen/zeigen/sagen bevor Du von dessen Wahrheit/Existenz überzeugt bist?
- ⇒ Wie weisst Du, dass ein(e) MitarbeiterIn seine/ihre Arbeit gut macht?
- ⇒ Wie und wie oft muss Dir jemand Kompetenz zeigen bevor Du davon überzeugt bist, dass diese Person auch wirklich kompetent ist?
- ⇒ Was wäre das Schönste . . . . ?
- ⇒ Nenne die wichtigste Eigenschaft Deiner Arbeit.
- ⇒ Schwierige Situation: Warum ?
- ⇒ Was rätst Du wenn . . . .

### **Motivationsfilter: Hin zu/weg von, Positiv/negativ, Self-other-loop**

- ⇒ Erzähle mir von einer guten Arbeitserfahrung und warum das für Dich wichtig war!
- ⇒ Erzähle mir von derjenigen Arbeitssituation bzw. -umgebung in der Du Dich am glücklichsten gefühlt hast (ein einmaliges Erlebnis)!
- ⇒ Erzähle mir von einem der 10 besten Erlebnisse Deines Lebens!
- ⇒ Warum hast Du Deine derzeitige Arbeit gewählt?
- ⇒ Warum machst Du die Arbeit/ den Job, den Du zur Zeit machst?
- ⇒ Was gefällt Dir an Deiner Arbeit?
- ⇒ Wie hast Du Dich heute früh motiviert aufzustehen?
- ⇒ Was war das letzte was Du Dir innerlich gesagt hast, kurz bevor Du aufgestanden bist?
- ⇒ Wie machst du es, dass . . . .

### **Überblick / Detail, Resultate- / Beziehungsorientiert**

- ⇒ Wir haben vereinbart zusammen in Urlaub zu fahren. Jetzt, wo Du das weisst, was würdest Du mich gerne zuerst fragen?
- ⇒ Die Geschäftsleitung hat beschlossen uns beide zusammen mit einem neuen Projekt zu beauftragen. Wir haben gerade noch 2 Minuten Zeit zu plaudern, bevor jeder an eine nächste Sitzung muss. Was müsstest Du sofort wissen? Was könnte warten, bis wir uns in einigen Tagen in Ruhe zusammensetzen können?
- ⇒ Wie planst Du . . .
- ⇒ Welche Erlebnisse sind dir wichtig?
- ⇒ Wie gehst du vor, wenn du ein EDV Problem hast?
- ⇒ Was machst du, wenn du deine Ferien organisierst?
- ⇒ Welche Erlebnisse sind dir in den Ferien wichtig?
- ⇒ Welches sind Merkmale guter Kundengespräche?

### **Disney-Strategie: träumen, realisieren, beraten/verbessern**

- ⇒ In welchem Teil bzw. in welcher Arbeitsgruppe eines Projekts wärest Du gerne miteinbezogen? In welchem eher nicht?

### **Problemlösungsstrategie: Assoziiert/Dissoziiert**

- ⇒ Erzähle mir von einer Arbeitssituation oder -umgebung in der Du Dich nicht wohl gefehlt hast (oder wo Du frustriert warst). Wie bist du damit umgegangen?
- ⇒ Wie erfüllst Du Dir Ziele?
- ⇒ Wie veränderst Du einen unangenehmen Zustand
- ⇒ Wie stellst Du fest, dass etwas unangenehm ist?
- ⇒ Was ist der erste Schritt?
- ⇒ Was ist der Motor der Problemlösung/Zielerreichung, was ist die Faszination?

### **Entweder-oder/Sowohl-als-auch, Systematisch/Spontan**

- ⇒ Ist es Dir wichtig, etwas fertig zu machen oder ist es Dir eher wichtig, die Dinge offen, unabgeschlossen zu lassen?
- ⇒ Was schätzt Du an Deinem Leben?
- ⇒ Wie reagierst Du auf unvorhergesehene Situationen?
- ⇒ Wie würdest Du ein Fest (Ferien) organisieren?
- ⇒ Lässt Du mehrere Projekte gleichzeitig nebeneinander laufen (viele Eisen im Feuer) oder ist Dir das eher unangenehm?
- ⇒ Wie organisierst Du Dich . . . .?