

Modelling - Prozesse

Einführung in die Arbeit mit den Pattern-Modellings

1. CHUNK-GRÖSSE

- ⇒ Grundsätzlich gilt „Weniger ist mehr“. **Beschränke** Deine Beobachtungszeit auf höchstens 40 Minuten und trainiere Dich, anhand von Beobachtungen gezielte Fragen zu stellen, um in die Tiefe der Programme zu gelangen. Das Trainingsziel wäre, in 20 Minuten ein Interview durchzuführen und die wesentlichen Programme herauszuschälen zu können.
- ⇒ **Beschränke** auch die **Themenwahl**: Picke einen Lebensbereich, ein bestimmtes Ereignis oder 1-2 Werte heraus und vertiefe durch gezielte Fragen entlang den Programmen.
- ⇒ Sei freundlich zu Dir und Deinem Lernprozess: **Beschränke** Dich anfangs auf das Elicitieren von **wenigen** Programmen und vertraue darauf, dass es immer besser geht. Es sind Fähigkeiten, die Du trainierst und das braucht Zeit für die Integration.

2. VORBEREITUNG

- ✓ Entscheide Dich kongruent, jetzt das Interview für das Modelling durchzuführen. Frage Deine Modell um Erlaubnis und gib ihm einen Zeitrahmen,
- ✓ öffne Deine eigenen Wahrnehmungskanäle (vakog),
- ✓ versetze Dich selber in einen guten Zustand (moe),
- ✓ erinnere Dich an die Kunst Rapport aufzunehmen,
- ✓ sei Dir bewusst, dass das Interview vor dem Interview beginnt, d.h. dass ganz wichtige Informationen in der ersten Sekunde gegeben werden, meist in Form von Metaphern (Aha-Effekt),
- ✓ erinnere Dich an die Flexibilität der Wahrnehmung und schaffe Dir oder erinnere Dich an die Anker für einen assoziierten oder dissoziierten Zustand (1., 2. und 3. Position),
nimm Dir vor, Dich bald für ein Ziel, Segment oder Thema zu entscheiden. Organisiere Dich mit einer Uhr.