



Neue Kommunikation

Tiefere Gespräche, ein besseres Verständnis und mehr Gelassenheit durch das Meta-Modell der Sprache und die Transaktionsanalyse

**Juliane Krainhöfner
NLP-Master-Arbeit,
September 2023**

Einleitung

Nachdem ich durch meine NLP-Practitioner-Ausbildung im Jahr 2022 superschöne Veränderungen in meinem „Selbst“ erfahren durfte, war es für mich nur ein logischer Schritt, weiter dran zu bleiben und auch den Master-Kurs zu absolvieren.

Auch hier habe ich zahlreiche Tools, Formate und „Werkzeuge“ an die Hand bekommen, die mir in manchen Themen wirklich die Augen geöffnet haben und mir helfen mich weiter zu entwickeln und besser zu verstehen.

Neben den ganzen positiven Effekten, die ich durch NLP an mir selbst feststellen konnte, fragte ich mich oft, ob auch mein Umfeld etwas von der Veränderung in mir bemerkte. Und ja – das tat es. Neben Komplimenten und zu meiner veränderten Ausstrahlung wurde auch das Thema Kommunikation oft angesprochen.

Die schönste Rückmeldung dazu bekam ich dieses Jahr von einer Freundin. Sie meinte:

„Deine Fragen und dein Verständnis sind eine echte Bereicherung in unseren Unterhaltungen – das ist so schön.“

Das hat mich natürlich riesig gefreut und bestätigte mir, dass ich nun einige NLP-Techniken wirklich unbewusst und ganz natürlich anwenden kann.

Ich war auch früher (vor NLP) ein guter Zuhörer und überlegte mir meine Fragen und Antworten sehr gut. Ich fragte gern genauer nach und versuchte meinen Gegenüber genau zu verstehen. Manchmal gelang mir das besser, manchmal kam ich aber irgendwie nicht so richtig „ran“.

Durch NLP bekam ich allerdings ein ganz neues Verständnis, Einblicke und Ideen zum Thema Kommunikation. Die Art zu kommunizieren wird, wie ich finde auf ein ganz neues Level angehoben und zum positiven verbessert.

Das Meta-Modell der Sprache

Ein sehr wichtiges Tool für mich war das Meta-Modell der Sprache im NLP.

Definition: *Das Meta-Modell der Sprache ist eine Interview- und Fragetechnik, mit welcher man Tilgungen, Verzerrungen, Generalisierungen und innere Prozesse bei seinem Gesprächspartner hinterfragen kann.*

Es gibt einen Weg von der „Oberfläche der Unterhaltung“ in die „Tiefe“ zu gelangen. Quasi vom „gesprochenen Wort“ zum „erlebten“, bzw. zum eigentlichen Inhalt oder der „Substanz“ zu kommen.

Ich kann also herausfinden was hinter den Äußerungen steckt, was das Gesagte eigentlich bedeutet oder was gemeint ist. Ich habe so eine Möglichkeit erhalten,

Erste
Erfolge

die Menschen um mich herum noch viel besser zu verstehen und auf eine andere Art und Weise mit ihnen zu kommunizieren.

Ein weiterer absoluter Game-Changer für meine Art zu kommunizieren und meiner Toleranz anderen gegenüber war folgende **Annahme aus dem NLP**:

„Jeder Mensch lebt in seinem eigenen Modell der Welt.“

Ein Jeder hat also sein eigenes Modell der Welt, in dem er lebt und dieses ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die „Realität“ wird immer auf unterschiedliche Art und Weise anders wahrgenommen. Jeder Mensch hat eigene Ansichten, Erlebnisse und viele eigene Erfahrungen gesammelt, welche ihn zu dem machen was er ist. Es gibt verschiedene Werte, Glaubenssätze, Denkmuster und Erinnerungen, die die Sichtweise auf die „Realität“ beeinflussen.

Das zu lernen hieß für mich:

Um meinen Gegenüber besser verstehen zu können, muss ich ein Stück weit seine Realität –sein Modell der Welt verstehen.

Natürlich hat das Modell der Welt eines Jeden einen großen Einfluss auf die Kommunikation untereinander: Ereignisse im Außen werden von Mensch zu Mensch unterschiedlich aufgenommen und verarbeitet.

Das Gesagte wird über unsere Sinneskanäle (VAKOG) aufgenommen und „intern verarbeitet“, das heißt eingeordnet und ausgewertet.

Hierbei läuft ein „**Modellierungsprozess**“, durch welchen oft automatisch und unbewusst folgende Filter auf das ursprünglich Gesagte angewendet werden:

▶ **Tilgung:**

= das Ausblenden von Informationen. Ein sogenannter Schutzfilter wird auf den Inhalt des Gesagten angewendet und filtert die „relevanten Informationen“ heraus. Je nach Modell der Welt können hierbei aber auch eigentlich wichtige Aspekte aussortiert werden.

▶ **Verzerrung:**

= die Informationen des Gesagten werden abgeändert und an das eigene Modell der Welt angepasst um diese besser verstehen und wiedergeben zu können. Auch hier können jedoch je nach Modell der Welt Generalisierungen oder limitierende „Wahrheiten“ geschaffen werden.

▶ **Generalisierung:**

= die Verallgemeinerung, das klassische „Schubladendenken“. Informationen werden zusammengefasst und auf andere Situationen übertragbar gemacht. Jedoch kann auch hier „zu stark“ verallgemeinert werden und aus einem „einmal“ wird schnell ein „immer und der Bezug zum Ursprung geht verloren.

Da diese Filter bei jedem Menschen aktiv sind, wird oft der eigentliche Inhalt, bzw. das Gesagte verändert und es kann ggf. auch zu Missverständnissen kommen.

Diesen inneren Modellierungs-Prozess zu verstehen und auch die oben genannte Annahme „Jeder Mensch lebt in seinem eigenen Modell der Welt“ hat mir klar gemacht, dass im Alltag oft einfach „um den heißen Brei“ oder „aneinander vorbei“ geredet wird.

Vielleicht stülpe ich auch oft nur mein eigenes Modell der Welt über das Gesagte meines Gegenübers und nehme deshalb seine Worte ganz anders auf und ganz anders wahr, als sie eigentlich gemeint sind.

Wenn ich also wirklich wissen und verstehen will, was mein Gegenüber mir gerade eigentlich sagt, was er fühlt und vielleicht mit dem Gesagten verknüpft, muss ich oft nachfragen und „tiefer“ fragen. Außerdem auch darauf achten, mein eigenes Modell der Welt etwas außen vor zu lassen.

Für mich wurde in Gesprächen also wichtig:

- 1.** genau zuzuhören was gesagt wird und so viele Infos wie möglich zu sammeln
- 2.** mich selbst zu hinterfragen:
 - 2.1** was wird nicht gesagt?! Was steckt vielleicht noch dahinter oder was fehlt?!
 - 2.2** was macht keinen Sinn? Wo verbergen sich vielleicht Generalisierungen, Glaubenssätze, etc. .
- 3.** die passenden Fragen aus dem Meta-Modell der Sprache zu stellen, um quasi „hinter das Gesagte zu kommen“ und mehr in die Tiefe zu gelangen.

Nach einiger Zeit konnte ich feststellen, dass Unterhaltungen mit Freunden, Bekannten oder auch mit Fremden eine ganz andere Qualität erlangt hatten. Wenn ich mit ehrlichem Interesse und nicht zu aufdringlich in die Tiefe fragte, (Don't be a Meta-Monster) bekam ich ein viel besseres Verständnis von meinem Gegenüber. Oft fühlte sich dieser auch mehr wertgeschätzt, gehört und besser verstanden.

Gespräche nehmen dadurch oft eine ganz andere Richtung, entwickeln eine ganz andere Energie, oder werden auch oft immer ehrlicher. Weit weg vom mir so verhassten Smalltalk ;) .

Vor allem bei meinem Partner und bei meinen Freunden finde ich, haben diese tiefen Gespräche die Beziehungen auf eine ganz andere und oft schönere Ebene gebracht.

Das Meta-Modell der Sprache ist für mich persönlich bisher wirklich eine riesige Bereicherung. Und nachdem es einige Zeit gedauert hatte, bis ich es in meine unbewusste Kompetenz übernehmen konnte, wende ich es nun eigentlich fast täglich an. Ich habe mit der Zeit herausgefunden was mir in Gesprächen wichtig ist und weshalb ich so genau nachfrage.

Ich bin am Menschen hinter den Aussagen interessiert und möchte ihn verstehen.

Einige meiner liebsten Fragen, welche ich durch NLP gelernt habe, sind:

- ▶ Was bedeutet für dich? / Was bedeutet das für dich?
- ▶ Was passiert, wenn ... ?
- ▶ Was brauchst du, ?

Das Meta-Modell der Sprache hilft mir meinen Gegenüber besser zu verstehen und ihn vielleicht manchmal zum Nachdenken und Reflektieren anregen zu können.

Auch mein Modell der Welt kann ich nun ein bisschen besser ergründen und dieses mit weiteren NLP-Techniken nach und nach für mich zum positiven „zurechtrücken“.

Die Transaktionsanalyse – TA

Ein weiterer Game-Changer im Bereich Kommunikation und Verständnis von mir selbst und meinen Mitmenschen war für mich die Transaktionsanalyse – auch kurz die TA. Diese wurde von Eric Berne entwickelt.

Definition: *Die TA ist ein psychologisches Modell zum Beobachten, Beschreiben und Verstehen von Persönlichkeit und von sozialen Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen.*

Es wird also eine Möglichkeit geboten, menschliches Miteinander zu analysieren. Wie sie miteinander umgehen und in Kommunikation stehen = Transaktion.

Die TA ist also ein Analysetool für das Verhalten, welches wir Menschen gerade in diesem Moment zeigen.

Eric Berne hatte den Grundgedanken, dass sich beim Menschen im Laufe seines Lebens eine große Menge an Erinnerungen, Eindrücken und Erlebnissen ansammeln. Besonders von Bedeutung sind dabei diese, welche in den ersten sechs Lebensjahren gemacht werden.

Diese Erinnerungen werden in unserem Unterbewusstsein abgespeichert und mit Gefühlen verknüpft.

Wenn sich nun eine (schwierige) Situation in der Gegenwart ereignet, kann diese eine der Erinnerungen im Unterbewusstsein auslösen. Wir erleben die Situation im „Jetzt“ quasi wie die ähnliche Situation in der Vergangenheit und die alten Gefühle dazu kommen wieder hoch.

„Das eigentliche Drama der menschlichen Existenz besteht darin, dass wir die wichtigsten Entscheidungen über uns und die Welt in einer Zeit fällen, in der wir noch kaum etwas über die Welt wissen.“ Eric Berne

Berne entwickelte ein theoretisches Modell dazu, in welchem jeder Mensch verschiedene Ich-Zustände in sich trägt und je nach Erinnerung im Unterbewusstsein mit einem anderen Ist-Zustand auf die Situation im Jetzt reagiert.

Diese Zustände sind:

1. Das Kind-Ich:

Dieser Zustand setzt sich bis ca. zum 12. Lebensjahr. Im Kind-Ich sind wir so wie wir als Kinder waren und uns verhalten haben.

1.1 Das freie Kind-Ich (Kleinkind)

In diesem Zustand tun wir, was uns Spaß macht, sind frei von Regeln und Anforderungen, sind voll im Hier und Jetzt und in unseren Emotionen. Es ist eine Art Sehnsuchtszustand.

1.2 Das angepasste Kind-Ich (ca. ab dem 2. Lebensjahr)

In diesem Zustand befinden wir uns, wenn wir es anderen recht machen. Wir sind das „brave Kind“, welches sich anpasst und gemocht werden will. Wir machen uns unterwürfig und klein, eventuell fühlen wir uns schutzbedürftig oder hilflos.

1.3 Das rebellische Kind-Ich (ca. ab dem 3. Lebensjahr)

Hier befinden wir uns in der sogenannten Trotz-Phase. Wir wehren uns gegen alles, sind beleidigt oder passiv aggressiv. Wir empfinden Schadenfreude. Auch Sarkasmus findet sich hier.

→ In den Kind-Ich-Zuständen können wir oft nicht mehr auf sachlicher Ebene erreicht werden. Wir sind emotionsgesteuert und zum Teil nicht wirklich handlungsfähig.

2. Das Eltern-Ich:

In diesem Zustand schauen wir uns vieles von den Eltern ab, ohne dass sie es uns beibringen. Wir adaptieren. Wertvorstellungen und Verhaltensregeln werden übernommen, ohne diese zu hinterfragen.

2.1 Das fürsorgliche Eltern-Ich

Hier kümmern wir uns um Andere, die vielleicht Hilfe brauchen und umsorgen sie. Wir fühlen uns verantwortlich und liebevoll.

2.2 Das kritische Eltern-Ich:

In diesem Zustand sind wir ein „erziehendes Eltern-Ich“. Wir wollen andere steuern und kontrollieren; unsere Regeln durchsetzen und machen den Anderen ein Stück kleiner. Wir haben keine oder nur geringe Diskussionsbereitschaft.

3. Das erwachsene-Ich:

Dieser Zustand entwickelt sich ca. ab dem 12. Lebensjahr. Ab dem Moment, in dem das Kind versteht, dass es durch eigenes Handeln Einfluss auf sein Befinden und seine Umwelt hat.

- Hier haben wir Zugriff auf unseren Verstand, übernehmen Verantwortung für uns selbst und setzen Grenzen. Wir sind in unserer Kraft/ in unserer Mitte.

Das Modell der verschiedenen Ich-Zustände kennen zu lernen, brachte mir ein ganz neues Verständnis für mich und auch für meine Mitmenschen.

Je nach gemachten Erfahrungen, persönlichem Weltmodell und der Fähigkeit sich zu reflektieren reagieren wir alle in bestimmten Situationen unterschiedlich. Wir rutschen alle immer wieder in diese verschiedenen Ich-Zustände, ohne es immer direkt vermeiden zu können.

Wenn sich Menschen also in unterschiedlichen Ich-Zuständen befinden, ist es oft schwierig überhaupt „richtig“ kommunizieren zu können.

Befinde ich mich beispielsweise im angepassten Kind-Ich und mein Gegenüber sich im kritischen Eltern-Ich, ist eine Kommunikation auf sachlicher Ebene beinahe unmöglich.

Vielleicht empfinden wir gerade deshalb bestimmte Gespräche, Diskussionen oder Situationen als aussichtslos und unlösbar.

Wenn uns das allerdings bewusst ist und wir versuchen diese Situationen im Nachgang nochmal (mit NLP-Formaten) zu durchleuchten, können wir uns das nächste Mal vielleicht anders verhalten. Auch das Verhalten des Gegenübers kann besser verstanden werden.

Möglicherweise schaffen wir es sogar im Gespräch aus einem anderen Ich-Zustand wieder in den des erwachsenen-Ich zu wechseln.

Ich persönlich konnte aus der Transaktionsanalyse folgendes für mich mitnehmen:

Ich möchte versuchen mein erwachsenes-Ich aktiv zu stärken und zu trainieren. Herausfinden was meine Mitte ist – oder was meine Kraft genau ausmacht und auch, wie ich diese in schwierigen Situationen „behalte“.

**Mehr
Verständnis**

The background of the page is a close-up photograph of a tree trunk, showing concentric growth rings in shades of brown, tan, and black. The rings are curved and wavy, creating a sense of depth and texture. The image is partially obscured by a white rectangular box in the center and a solid purple vertical bar on the right side.

Schlusswort

Durch das Meta-Modell der Sprache, die Transaktionsanalyse und auch durch die Vorannahme des NLP's konnte ich ein viel besseres Verständnis für mich selbst und auch für mein Umfeld entwickeln. Ich habe es auch geschafft mehr Gelassenheit zu erreichen und meine Energie ein wenig mehr bei mir zu behalten, sodass ich sie für Dinge verwenden kann, die mich glücklich machen, oder mich auf meinem Weg weiterbringen.