

**Diese Matrix gibt eine Übersicht über die Kategorien der verschiedenen Sprachmuster des Meta-Modells.**

| Kategorie                  | Definition  | Beispiel   | Wirkung  |
|----------------------------|---|--|--|
| <b>Löschungen</b>          | Bei Löschungen werden bestimmte Teile von Informationen ausgelassen, sodass der Satz unvollständig oder vage wird.  | "Er ist wütend." (Wer ist wütend? Warum ist er wütend? Auf wen ist er wütend?)   | Löschungen können dazu führen, dass wir nicht das gesamte Bild einer Situation sehen oder wichtige Details übersehen.                                      |
| <b>Verallgemeinerungen</b> | Verallgemeinerungen treten auf, wenn spezifische Erfahrungen oder Ereignisse als universelle Wahrheiten dargestellt werden. Oft werden dabei Wörter wie "immer", "nie", "jeder" usw. verwendet.   | "Männer sind immer unempfindlich." (Wirklich jeder Mann, immer und in jeder Situation?)  | Verallgemeinerungen können zu Stereotypen führen und das kritische Denken einschränken, da sie eine Vielfalt von Erfahrungen oder Perspektiven ignorieren. |
| <b>Verzerrungen</b>        | Bei Verzerrungen werden Informationen so verändert oder interpretiert, dass sie nicht unbedingt der objektiven Realität entsprechen. Menschen ziehen oft voreilige Schlussfolgerungen oder interpretieren Dinge auf eine Weise, die durch ihre persönlichen Überzeugungen oder Erfahrungen gefärbt ist. | "Sie hat mich nicht begrüßt, sie mag mich also nicht." (Es gibt viele Gründe, warum jemand vielleicht nicht grüßt, und nicht alle haben mit Abneigung zu tun.) | Verzerrungen können zu Missverständnissen oder falschen Annahmen führen und beeinflussen, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen.                        |

**Diese Matrix bietet einen Überblick über die Sprachmuster des Meta-Modells und zeigt, wie man sie in der Sprache identifizieren kann. Das Erkennen und Hinterfragen dieser Muster kann helfen, klarere und präzisere Kommunikation zu fördern.**

| Kategorie                  | Sprachmuster                      | Bedeutung   | Beispiel  | Coaching-Frage  |
|----------------------------|-----------------------------------|---|---|---|
| <b>Löschungen</b>          | Einfache Löschungen               | Informationen werden weggelassen.   | "Ich bin traurig."  | "Was hat dich traurig gemacht?"   |
|                            | Vergleichslöschungen              | Ein Vergleich wird gemacht, ohne die Referenz zu nennen.  | "Sie ist besser."   | "Besser als wer oder in welchem Kontext?"   |
|                            | Unspezifizierte Verben            | Das Verb gibt nicht genau an, wie die Aktion durchgeführt wurde. Z.B. "Er hat den Raum verändert." Wie genau? | "Er hat den Raum verändert."                                  | "Wie genau hat er den Raum verändert?"  |
| <b>Verallgemeinerungen</b> | Universalquantoren                | Absolute Wörter wie "jeder", "immer", "nie", "niemand".   | "Er kommt immer zu spät."                                     | "Gab es Zeiten, in denen er pünktlich war?"   |
|                            | Modaloperatoren der Notwendigkeit | "muss", "sollte", "hat zu".   | "Du solltest das wissen."                                     | "Was passiert, wenn du das nicht weißt?"  |
|                            | Modaloperatoren der Möglichkeit   | "muss", "sollte", "hat zu".   | "Ich kann das nicht tun."                                     | "Was hindert dich daran? Was wäre, wenn du könntest?"                                   |
|                            | Existenzquantoren                 | Worte wie "alles", "nichts", die eine totale Quantität implizieren.   | "Nichts funktioniert hier richtig."                           | "Gibt es Ausnahmen, wo etwas gut funktioniert hat?"                                     |
| <b>Verzerrungen</b>        | Verursachungsverzerrungen         | Annahme einer Ursache-Wirkungs-Beziehung.   | "Du lässt mich schlecht fühlen."                              | "Wie genau lässt mich das schlecht fühlen? Kannst du die Situation näher beschreiben?"  |
|                            | Komplexe Gleichsetzungen          | Zwei Dinge werden als identisch dargestellt.  | "Scheitern bei einer Aufgabe bedeutet, ein Versager zu sein." | "Gibt es auch andere Möglichkeiten, ein Scheitern zu interpretieren?"                   |
|                            | Bewertungen lesen (Mind Reading)  | Annahme, die Gedanken oder Gefühle einer anderen Person zu kennen.  | "Er denkt, ich bin inkompetent."                              | "Wie bist du zu dieser Schlussfolgerung gekommen? Hat er das direkt gesagt?"            |
|                            | Verlorene Performative            | Bewertungen ohne klare Quellenangabe.   | "Es ist falsch, so zu denken."                                | "Laut wem ist es falsch? Gibt es andere Perspektiven?"                                  |
|                            | Meta-Modell-Nominalisierungen     | Prozesse oder Verben werden als feste Dinge oder Konzepte dargestellt.  | "Es gibt eine Abneigung zwischen uns."                        | "Wie äußert sich diese Abneigung konkret?"  |
|                            | Unspezifizierte Referenzen        | Aussagen ohne klare Referenz.   | "Sie haben gesagt, es wäre riskant."                          | "Wer genau hat das gesagt und in welchem Kontext?"                                      |
|                            | Präsuppositionen                  | Implizierte Informationen, die für den Satz Sinn machen müssen.   | "Bevor du wieder anfängst zu rauchen..."                      | "Gehst du davon aus, dass du wieder anfangen wirst zu rauchen? Was könnte anders sein?" |

Diese Fragen eines Coaches sollen dazu beitragen, die zugrundeliegenden Überzeugungen, Annahmen oder Gedanken eines Klienten herauszufordern und zu einer erweiterten Perspektive zu führen. Das Ziel ist es, dem Klienten zu helfen, bewusster über seine Denkmuster nachzudenken und alternative Sichtweisen in Betracht zu ziehen.