

Woche 8: Das Metamodell der Sprache, Teil 1

Übung zum Auflösen von Generalisierungen:

Findet passende Fragen, um die Generalisierungen aufzulösen. Einige mögliche Musterlösungen findet ihr auf der Seite 3-4.

Keiner nimmt mich ernst!	
Nirgends finde ich Ruhe.	
Ich mache nie etwas richtig.	
Frauen sind langweilig.	
Keiner mag mich.	
Ich habe keine Zeit.	

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Alle Männer wollen immer nur das Eine.	
Immer sagt er dasselbe.	
Nie kommt er pünktlich.	
Jeder muss das können.	
Niemand versteht mich.	
Es ist immer dasselbe.	
Alle machen das so.	
Dauernd stört sie mich.	
Ich habe immer Recht.	
Es ist unmöglich, meine Meinung zu sagen.	

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Mögliche Lösungen:

Keiner nimmt mich ernst!	Wirklich keiner? Was ist passiert? Wer genau ist keiner? Ich nehme dich ernst und Martin auch. Nimmst du dich ernst?
Nirgends finde ich Ruhe.	Wirklich nirgends? Was ist passiert? Was genau bedeutet für dich Ruhe? Glaubst du, dass es einen Ort auf der Welt geben könnte, wo du Ruhe findest?
Ich mache nie etwas richtig.	Wirklich nie? Was ist passiert? Was genau bedeutet richtig machen für dich? Glaubst du, dass es eine einzige Sache gibt, bei der du etwas richtig machst?
Frauen sind langweilig.	Wirklich alle Frauen? Was ist passiert? Was genau bedeutet langweilig? Glaubst du, dass eine einzige Frau auf der Welt gibt, die nicht langweilig ist? Gibt es auch Situationen, in denen du langweilig bist?
Keiner mag mich.	Wirklich keiner? Was ist passiert? Was genau bedeutet mögen für dich? Glaubst du, dass es einen einzigen Menschen gibt, der dich mag? Magst du alle Menschen?
Ich habe keine Zeit.	Wirklich keine Zeit? Wofür hast du keine Zeit? Was ist passiert? Was genau bedeutet keine Zeit haben? Gab es schon Zeiten, in denen du Zeit hattest?
Alle Männer wollen immer nur das Eine.	Wirklich alle Männer? Was ist passiert? Was genau ist das Eine? Wer genau sind alle Männer? Glaubst du, dass es einen einzigen Mann gibt, der das Eine nicht will?
Immer sagt er dasselbe.	Wirklich immer? Was ist passiert? Wann genau ist immer? Was genau ist dasselbe? Glaubst du, dass es auch Situationen gibt, wo er etwas anderes sagt? Sagst du auch manchmal dasselbe?
Nie kommt er pünktlich.	Wirklich nie? Was ist passiert? Wann genau ist wie? Kannst du dich an eine Situation erinnern, wo er pünktlich war? Kommst du manchmal auch unpünktlich?
Jeder muss das können.	Wirklich jeder? Was ist passiert? Wer genau ist jeder? Was genau muss er können? Ich kann das nicht und Max auch nicht. Gibt es auch Situationen, in denen man das nicht können muss?
Niemand versteht mich.	Wirklich niemand? Was ist passiert? Wer ist niemand? Was genau bedeutet verstehen für dich? Glaubst du, dass es einen einzigen Menschen auf der Welt gibt, der dich verstehen könnte?
Es ist immer dasselbe.	Wirklich immer? Was ist passiert? Was genau ist dasselbe? Glaubst du, dass es Situationen geben könnte, in denen es nicht dasselbe ist?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

<p>Alle machen das so.</p>	<p>Wirklich alle? Was ist passiert? Wer sind alle? Was genau machen alle so? Glaubst du, dass es einen einzigen Menschen auf der Welt gibt, der das nicht so macht?</p>
<p>Dauernd stört sie mich.</p>	<p>Wirklich dauernd? Was ist passiert? Wann genau ist dauernd? Was genau bedeutet stören für dich? Glaubst du, dass auch Situationen gibt, in denen du sie störst?</p>
<p>Ich habe immer Recht.</p>	<p>Wirklich immer? Was ist passiert? Wann genau ist immer? Was genau bedeutet Recht haben für dich? Glaubst du, dass es auch Situationen gibt, in denen du nicht Recht hast?</p>
<p>Es ist unmöglich, meine Meinung zu sagen.</p>	<p>Wirklich unmöglich? Was ist passiert? Wann genau kannst du deine Meinung nicht sagen? Glaubst du, dass es auch Situationen gibt, in denen du deine Meinung sagen kannst. Du sagst jetzt gerade deine Meinung☺.</p>