

## Die wichtigsten Metaprogramme im Überblick

Ich habe dir die Metaprogramm-Paare, mit denen wir uns beschäftigt haben, noch einmal tabellarisch zusammengefasst:

Weg von – Hin zu

External – Internal

Reaktiv – Proaktiv

Prozedural – Optional

People (Menschen) – Task (Aufgabe)

Global – Detail

Same/Same – Same/Different – Different/Different (Gleichheit und Unterschied)

Gegenbeispiel – Gleichbeispiel

In Time – Through Time

Assoziiert – Dissoziiert

## **Die Merkmale und Charakteristiken der einzelnen Metaprogramme im Schnelldurchgang:**

### **Wie motivierst du dich? Wie kommst du ins Handeln?**

Weg von:

Es ist klar und bestimmend, was du nicht willst, was du vermeiden willst, was für dich nicht mehr infrage kommt, was auf keinen Fall geschehen darf. Das Vermeiden von etwas treibt dich vor sich her.

Hin zu:

Es ist klar und bestimmend, was du dir wünschst, anstrebst, was du erreichen willst, was auf jeden Fall eintreten soll. Das Erreichen von etwas zieht dich zu sich an.

### **Wie entscheidest du, wie bildest du dir deine Meinung?**

External:

Eine äußere Meinung ist dir wichtig. Du holst grundsätzlich Informationen – in unterschiedlicher Form – ein. Entscheidungen stimmst du gerne ab und hältst Rücksprache. Anerkennung von außen ist für dein Erfolgsgefühl sehr bedeutend.

Internal:

Du triffst deine Entscheidungen im Inneren und teilst das Ergebnis nach außen mit. Um Rat fragst du nicht oder nur ganz selten, du kommunizierst Entscheidungen und stimmst sie nicht im Vorhinein ab. Die eigene Zufriedenheit mit dem Ergebnis ist die wichtigste und oft einzige Form der Anerkennung, die für dich zählt.

**Reagierst du auf äußere Ereignisse oder führst du sie herbei?**

Reaktiv:

Du bist gerne reaktionsbereit. Du hältst den Status quo aufrecht und reagierst erst auf äußere Einflüsse. Abwarten und Tee trinken. Sich erfolgreich an äußere Bedingungen anpassen ist dein Motto.

Proaktiv:

Du preschst gerne voraus, gehst nach außen, trägst deine eigenen Vorstellungen permanent nach außen, du gestaltest die Außenwelt aktiv nach deinen eigenen Vorstellungen um. Du bist immer bereit, neue Wege und Möglichkeiten zu sehen, und gehst von dir aus auf sie zu.

**Hältst du dir gerne verschiedene Optionen offen oder vertraust du gerne auf einen fixen Ablauf?**

Prozedural:

Einen einmal erprobten Ablauf wendest du gerne immer wieder an. Eine Liste arbeitest du gerne der Reihe nach ab. Du entwickelst Muster und Verhaltensschablonen und wendest diese auch auf neue Situationen an. Sobald die Struktur des Ablaufs passt, ist deine Freiheit gesichert.

Optional:

Es gibt für dich immer mehr als eine Möglichkeit und je länger du dir möglichst viele von ihnen offen hältst, desto besser. Nur keine fixen Abläufe, da gehen zu viele Optionen verloren. Hauptsache der Blick ist weit und keine Möglichkeit wird übersehen, darin liegt deine Freiheit.

**Steht für dich der menschliche Kontakt, die Kommunikation oder das Erledigen der Aufgabe im Vordergrund?**

People (Menschen):

Der menschliche Kontakt, die erfolgreiche Kommunikation mit anderen Beteiligten steht für dich im Vordergrund jeder Aufgabe. Durchs Reden kommen die Leut z'am. Hauptsache, das Menschliche passt und allen geht es gut, dann richtet sich der Rest schon ein, so geht es dir gut und allen anderen Beteiligten auch.

Task (Aufgabe):

Die Aufgabe ist klar und eindeutig, du erledigst sie. Um die Gefühle der Betroffenen, um die Kommunikation kümmerst du dich, falls das zur Erfüllung der Aufgabe notwendig ist. Erst wird umgesetzt, danach können wir uns unterhalten, falls nicht schon die nächste Aufgabe wartet.

**Was ist für dich interessanter, wofür interessierst du dich als Erstes und vor allem - für den Überblick oder für die Einzelheiten?**

Global:

Der Überblick ist für dich wesentlich, der Blick für das große Ganze, die Zusammenhänge. Ins Detail gehst du, falls überhaupt, danach. Das ist ein Wald, völlig gleichgültig, welche Bäume da drin stehen. Das Wichtigste lässt sich doch immer in wenigen Worten sagen.

Detail:

Alle Einzelheiten sind für dich wichtig, ohne sie ist das Ganze nichts. Jeder einzelne Punkt ist in allen Einzelheiten bedeutsam, und du beleuchtest ihn auch genau. Der Überblick ergibt sich dann schon von selbst, falls er

überhaupt von Bedeutung ist. Und eine Erzählung? Die darf schon so richtig genau sein und alles beinhalten, sonst ist sie unverständlich.

### **Wie wichtig sind dir Abwechslung und Kontinuität?**

Same/Same (Gleichheit):

Kontinuität steht für dich unumstritten im Vordergrund. Dieselbe Firma, dieselbe Abteilung, dasselbe Büro, die gleiche Arbeitszeiten und das für lange Zeit. Jedes Jahr Cluburlaub, im selben Land, zur gleichen Jahreszeit, in derselben Anlage, im selben Zimmer. Zum Frühstück isst du immer ein Brot mit Marillenmarmelade und ein weiches Ei, vier Minuten gekocht und geköpft. Hauptsache, vertraut und bekannt, dann passt es dir.

Same/Different (Gleichheit/Unterschied):

Ein bisschen Abwechslung darf es für dich schon sein, solange die Richtung gleich bleibt. Gleicher Posten, immer wieder mal bei einer anderen Firma, immer eine Mietwohnung mit vier Zimmern, gerne auch mal in einer anderen Stadt. Jedes Jahr Campingurlaub, immer in einem anderen Land oder zumindest in einer anderen Anlage oder jedenfalls auf einem anderen Stellplatz. Eine gute Mischung zwischen neu und vertraut passt für dich.

Different/Different (Unterschied):

Abwechslung ist für dich Trumpf, Kontinuität ist Langeweile. Kein Job ist für dich länger als zwei Jahre interessant. Nicht nur die Firma, gleich die Branche wird gewechselt und am besten in einem anderen Stadtteil, besser Bundesland – zumindest. Urlaub? Nur nie das Gleiche mehr als einmal. Jedes Jahr ein neues Land, eine neue Gegend, zu einer anderen Zeit und am besten auch in anderer Begleitung, das passt für dich.

**Stimmst du gerne zu? Ist Harmonie für dich wichtig?  
Oder widersprichst du gerne? Zählt es für dich mehr,  
deinen eigenen Kopf zu haben?**

Gegenbeispielsortieren:

Nein. Das ist meist deine erste Antwort. Und schon gar, falls es um konkrete Ratschläge oder Anweisungen geht. Sogar sich selbst widersprichst du schon einmal prinzipiell. Du überlegst frühestens nach dem Nein, denn der eigene Kopf, der Widerspruch ist Nummer eins. Einfach Ja sagen? Das wäre ja noch schöner. Das kommt auf keinen Fall infrage. Also zunächst: Nein! Oder zumindest ein kräftiges ABER!

Gleichbeispielsortieren:

Harmonie ist für dich zentral. Du stimmst gerne zu. Das kann ja gerne auch noch nachträglich korrigiert werden, zunächst sagst du Ja. Wozu sollte ich um Rat fragen, wenn ich ihn dann nicht annehme? Das wäre ja sinnlos. Also zunächst: Ja!

**Wie bildest du die Zeit ab? Wo siehst du vergangene,  
zukünftige Ereignisse? Wo ist die Gegenwart für dich?**

In Time:

Deine Vergangenheit liegt hinter dir, die ist ja schließlich auch schon vorbei, die hat im unmittelbaren Gesichtsfeld nichts verloren, da ist die Zukunft. Das liegt ja schon im Namen: Die Zukunft liegt vor dir. Wenn du etwas Vergangenes ansehen willst, dann dreht du dich einfach um oder holst die Vergangenheit kurz hervor. Und die Gegenwart, die ist mitten in dir, sowie du mitten drin in der Gegenwart sind.

Through Time:

Du hast alles schön übersichtlich in deinem Blickfeld geordnet. Von links nach rechts, ist ja logisch, von der Vergangenheit in die Zukunft. Deine Gegenwart liegt auch dort vorne, in der Mitte. So hast du auch die im Überblick. So lässt es sich gut planen und deine Erfahrungen hast du auch immer zur Hand.

**Mitten drin oder von außen betrachtend, wie erlebst du die Situation?**

Assoziiert:

Mitten drin statt nur dabei ist dein Motto. Du erlebst und fühlst alles nah und intensiv. Mitlebend und mit ganzem Herzen. Du magst starke Emotionen.

Dissoziiert:

Sie betrachten alles vorwiegend von außen, mit Abstand. Objektiv, sozusagen. Einschätzend und mit kühlem Kopf. Sie halten deine Emotionen gerne klein.