

Name: Petra Fürst

Datum: 10.10.2009.....

Ziel: Du modellierst eine Fähigkeit, die Deine schwächste Primär-energie stärkt.

Drei Modelle: Du findest drei Personen, die diese Fähigkeit exzellent beherrschen, elizitierst deren Makro-Strategie (wo überlagern sich die Strategien der drei „Guten“?) und mindestens drei ihrer gemeinsamen relevanten Mikro-Strategien (=Teile der Makro-Strategie). Du notierst die Makro-Strategie, die drei Mikro-Strategien, sowie die gemeinsamen Werte, Glaubenssätze und Metaprogramme.

Kontrastanalyse: Du findest ein Kontrastmodell, jemanden, der diese Fähigkeit nur mangelhaft beherrscht, und vergleichst die Makro-Strategie, die drei Mikro-Strategien, sowie die gemeinsamen Werte, Glaubenssätze und Metaprogramme aus Punkt 2 mit jenen, die Du hier findest.

Test: Du übst die Fähigkeit selbst aus und optimierst sie mit Hilfe der elizitierten Strategie.

Beschreibe Dein Modeling-Projekt in folgender Struktur

- Ziel des Modeling-Projektes
- Modeling-Ergebnisse (ca. 1 Seite pro Modell)
- Ergebnis der Kontratsanalyse (ca. 1 Seite)
- Ergebnis des Projektes (1/2 bis 1 Seite)

1. Ziel des Modeling-Projektes

Das Ziel meines Modeling-Projektes war es, die Fähigkeit zu modellieren; erfolgreich große Mengen von Wissen erfassen, sich zu merken und gelerntes gut umsetzen und abrufen zu können. Mit großen Mengen an Wissen sind hier wissenschaftliche Daten und Theorien gemeint; und auch die Verknüpfung interdisziplinärer Theorien, wie zum Beispiel Geistes- und Naturwissenschaftliche Meinungen.

2. Modeling-Ergebnis 1. Modell

1. Modell: Christoph K., 34 Jahre alt, Philosoph und Astronom

Christoph hat in Mindestzeit Philosophie und Astronomie mit einem ausgezeichneten Erfolg studiert. Er hat sich nebenbei um seine zwei Töchter gekümmert, und Teilzeit gearbeitet.

Warum er studiert hat? Es geht ihm um das Anhäufen von großen Wissensmengen. Das Studium ist nachrangig, und dient nur zum Zweck, nämlich als Möglichkeit an Wissen heran zu kommen. Der Titel bzw. Abschluss ist ihm weniger wichtig als das Gelernte und am wichtigsten ist es ihm das Wissen umsetzen zu können, und eigene Theorien entwickeln zu können.

Makrostrategie: Studium, Bücher lesen, selbst Zusammenfassungen schreiben -> Ziel: Anstellung an der Uni

Metaprogramme: Hin zu , Externe Referenz, 50%Prozess & 50%Option, Mismatch, Proaktiv, Detail

GS: Man darf kein Detail auslassen. Man könnte sonst etwas übersehen.

Werte: Viel Wissen, einen Überblick bekommen, Erfolg

Mikrostrategie: $V_e \rightarrow V_k \rightarrow A_D \rightarrow K_+$

Wenn er negatives Feedback bekommt, treibt ihn das noch mehr an, erneut nach Details zu dem Thema zu suchen. Sobald er sich A_D entschieden hat, eine Sache zu bearbeiten kommt er in einen starken positiven Gefühlszustand, aus dem heraus er dann Informationen zusammenträgt.

3. Modeling-Ergebnis 2. Modell

2.Modell: Dominik B., 38 Jahre alt, Lebenskünstler

Dominik hat obwohl er weder Schul- noch Studiumabschluss besitzt in seinem Leben außergewöhnlich viele Ziele erfolgreich und schnell erreicht. Die besondere Fähigkeit dabei war es, schnell, effizient und dem Thema angepasst große Mengen an Wissen aufzunehmen, das Wesentliche heraus zu filtern und in die Praxis umsetzen zu können. Er sagt über sich selbst, dass das Erreichen von Zielen sein Leben ist und dass es ihm Spass bereitet an äußeren und inneren Merkmalen das Erreichen von Zielen zu erkennen.

Warum er das macht? Er hat Lust an der Veränderung, und probiert es gerne aus verschiedenen Rollen zu spielen. Dabei geht es ihm um Wachstum und um das Erlernen vieler verschiedener Verhaltensmöglichkeiten und dies dient dazu mehr persönliche Freiheit und Anerkennung Anderer zu erlangen.

Makrostrategie: Vorbilder für Zielerreichung finden und diese analysieren anhand äußerer Merkmale (Körperhaltung, Verhalten, Kommunikation, Tätigkeiten), Herausfiltern wesentlicher Details und Hauptmerkmale, bei Durchführung vom Großen ins Kleine; d.h. zuerst äußere Merkmale anpassen, der Rest kommt dann von selbst

Metaprogramme: Hin zu , Externe Referenz, 50%Prozess & 50%Option, Mismatch, Proaktiv, Global

GS: Zuerst das Grobe, der Rest kommt von selbst. Wenn ich mir die Zeit dafür nehmen würde, könnte ich bei egal was, genau so großartige erreichen wie meine Vorbilder. Den Kampf den ich verlieren den gibt es nicht.

Werte: Macht, Anerkennung, Erfolg

Mikrostrategie: $V_e \rightarrow A_D \rightarrow V_k \rightarrow K_+$

Wenn er negatives Feedback bekommt, treibt ihn das noch mehr an, noch weiter voran zu gehen. Widerstände spornen ihn an intensiver an der Sache zu arbeiten. Sobald er sich A_D entschieden hat, eine Sache zu bearbeiten kommt er in einen starken positiven Gefühlszustand, aus dem heraus er Kraft schöpft weiter an der Sache dran zu bleiben.

3.Modell: Petra F., 28 Jahre alt, Physikerin

Petra hat in Mindestzeit Physik studiert. Sie hat sich währenddessen sehr intensiv um ihre Tochter gekümmert, und Teilzeit gearbeitet.

Warum sie studiert hat? Ihr geht es um das Anhäufen von großen Wissensmengen und dadurch einen größeren Überblick zu bekommen. Das Studium ist nachrangig, und dient nur zum Zweck, nämlich als Möglichkeit an Wissen heran zu kommen. Der Titel bzw. Abschluss ist ihr genauso wichtig wie das Gelernte und am wichtigsten ist es ihr das Wissen umsetzen zu können, und eigene Theorien entwickeln zu können, um dadurch später etwas neues erfinden zu können und selbstständig arbeiten zu können.

Makrostrategie: Studium, Bücher lesen, mit Anderen darüber diskutieren, Feedback von Personen einholen die mehr darüber wissen -> Ziel: Selbstständigkeit mit eigener Idee, viel Geld und viel Freizeit

Metaprogramme: Hin zu , Externe Referenz, 50%Prozess & 50%Option, Mismatch, Proaktiv, Global

GS: Ich bin intelligent und kreativ. Mir fallen die Dinge zu.

Werte: Ansehen, sozialer Status, Wissen, Erfolg, Ethik

Mikrostrategie: $V_e \rightarrow K_+ \rightarrow A_D \rightarrow V_K \rightarrow K_+$

Wenn sie negatives Feedback bekommt, bringt sie das dazu sich mit dem Thema noch mehr auseinander zu setzen und Meinungen von Anderen dazu einzuholen. Aus diesen verschiedenen Meinungen entstehen dann durch Gespräche neue Theorien und neue Verhaltensmöglichkeiten. Wenn ein Ziel beschlossen ist, dann ist alles was passiert Teil des Weges dorthin.

Trinergy[®] ist eine gemäss dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.

5. Ergebnis Kontrastanalyse

4. Modell: Max H., 27 Jahre alt, Physikstudent

Max studiert bereits seit 6 Jahren Physik und hat noch kaum Prüfungen abgeschlossen, obwohl er finanziell vollkommen abgesichert ist. Die meiste Zeit verbringt er damit Pläne über seine Zukunft zu schmieden und dies mit anderen zu besprechen, ohne sie dann um zu setzen. Sein Ziel ist es als Physiker zu arbeiten und er findet viele Gründe warum dieses Ziel schwer für ihn zu erreichen ist.

Makrostrategie: Studium, Bücher und Skripten organisieren, Prüfungstermine ausmachen, dann nicht antreten -> Ziel: Anstellung an der Uni

Metaprogramme: Weg von , Interne Referenz, Prozess, Mismatch, Reflektiv, Detail

GS: Das Leben ist schwierig. Man braucht viel Zeit um sich zu verändern. Nichts geht sofort.

Werte: Freundschaft, sozialer Status, Anerkennung

Mikrostrategie: $A_D \rightarrow V_k \rightarrow K_-$

	1.Modell	2.Modell	3.Modell	Kontrast
Makrostrategie:	Studium, Bücher lesen, selbst Zusammenfassungen schreiben -> Ziel: Anstellung an der Uni	Vorbilder für Zielerreichung finden und diese analysieren anhand äußerer Merkmale (Körperhaltung, Verhalten, Kommunikation, Tätigkeiten), Herausfiltern wesentlicher Details und Hauptmerkmale, bei Durchführung vom Großen ins Kleine; d.h. zuerst äußere Merkmale anpassen, der Rest kommt dann von selbst	Studium, Bücher lesen, mit Anderen darüber diskutieren, Feedback von Personen einholen die mehr darüber wissen -> Ziel: Selbstständigkeit mit eigener Idee, viel Geld und viel Freizeit	Studium, Bücher und Skripten organisieren, Prüfungstermine ausmachen, dann nicht antreten -> Ziel: Anstellung an der Uni
Mikrostrategie	$V_e \rightarrow V_k \rightarrow A_D \rightarrow K_+$	$V_e \rightarrow A_D \rightarrow V_k \rightarrow K_+$	$V_e \rightarrow K_+ \rightarrow A_D \rightarrow V_k \rightarrow K_+$	$A_D \rightarrow V_k \rightarrow K_-$
Metaprogramme	Hin zu, Externe Referenz, 50% Prozess & 50%Option, Mismatch, Proaktiv, Detail	Hin zu, Externe Referenz, 50%Prozess & 50%Option, Mismatch, Proaktiv, Global	Hin zu, Externe Referenz, 50%Prozess & 50%Option, Mismatch, Proaktiv, Global	Weg von , Interne Referenz, Prozess, Mismatch, Reflektiv, Detail
Glaubenssätze	Man darf kein Detail auslassen. Man könnte sonst etwas übersehen.l	Zuerst das Grobe, der Rest kommt von selbst. Wenn ich mir die Zeit dafür nehmen würde, könnte ich bei egal was, genau so großartige erreichen wie meine Vorbilder. Den Kampf den ich verlieren den gibt es nicht.	Ich bin intelligent und kreativ. Mir fallen die Dinge zu.	Das Leben ist schwierig. Man braucht viel Zeit um sich zu verändern. Nichts geht sofort.
Werte	Viel Wissen, einen Überblick bekommen, Erfolg	Macht, Anerkennung, Erfolg	Ansehen, sozialer Status, Wissen, Erfolg, Ethik	Freundschaft, sozialer Status, Anerkennung

5.1 Vergleich der Kontrastanalyse mit den Modellen

Tabelle 1: Vergleich zwischen Modellen und Kontrastanalyse

Es gibt zwischen den erfolgreichen Modellen und der Kontrastanalyse deutliche Unterschiede in Makro- und Mikrostrategie, sowie bei den Metaprogrammen, Glaubenssätzen und Werten.

Ein gravierender Unterschied in der Makrostrategie ist, dass bei dem Kontrastbeispiel (im folgenden kurz mit Max H. bezeichnet), zwar Bücher und Skripten organisiert, aber nicht gelesen werden. Im Fordergrund steht bei Max H. das Planen und nicht das Tun. Wäre er Klient, würde ich Prozesse zur Steigerung der Macher-Energie, sowie zur Steigerung der Motivation vorschlagen. In der Mikrostrategie kommt bei allen erfolgreichen Modellen zuerst ein externer visueller Reiz, der positive Gefühle, positive innere Bilder oder positiven inneren Monolog erzeugt. Bei Max H. erzeugt der innere Monolog ein konstruiertes Bild welches bei ihm negative Gefühle auslöst. Eine Änderung der Submodalitäten wäre hier hilfreich.

Die erfolgreichen Modelle (im folgenden kurz mit M1, M2 und M3 bezeichnet) sind hin zu motiviert, haben externe Referenz, ein ausgewogenes Verhältnis von Prozess- zu Optionsorientierung und sind proaktiv. Offensichtlich ist dies die Mischung auf die es beim erfolgreichen, freudvollen Lernen ankommt. In diesen Punkten unterscheiden sich die Modelle M1 bis M3 vollkommen von Max H.

Ein Glaubenssatz, und oft verwendeter Satz von Max H. ist: „Es ist schwierig.“ Bei keinem der Modelle M1 – M3 kam ein solcher Satz im Gespräch vor. Alle erfolgreichen Lerner sind überzeugt von ihren außergewöhnlichen Fähigkeiten und haben die Zeit die sie zum Lernen einer neuen Fähigkeit oder neuen Wissens brauchen nicht in den Prozess miteinbezogen. Sie gehen davon aus, dass einige Dinge schneller als andere erreicht werden können, und nehmen sich dazu die Zeit die sie brauchen während sie immer wieder mit K₊ auf bereits erreichte zurückblicken.

Alle drei Modelle haben gemeinsam dass ein wichtiger Wert Erfolg ist. Bei Max H. kam dieser Wert nicht vor, ihm geht es vordergründig um Anerkennung in der Gesellschaft.

Abschließend kann gesagt werden, dass die in Tabelle 1 ersichtlichen Unterschiede sehr wohl den Unterschied machen, wenn es darum geht mit Freude und Erfolg neues Wissen anzuhäufen.

Ursprünglich geplant war es das Modelling nur auf das Lernen für ein Studium durch zu führen. Während der Suche nach geeigneten Vorbildern wurde mir bewusst, dass erfolgreiches Lernen auch in anderen Lebensbereichen wichtig und sinnvoll ist, und dass sich die Strategien sehr ähnlich sind. Es ist also egal wofür jemand lernt, wichtig ist die Begeisterung an der Sache und die klare Vorstellung vom Ziel und der damit erfüllten Werte und Bedürfnisse. Umso stärker die Zielbilder sind, umso einfacher ist es für den Lernenden dabei auf dem Weg zu bleiben. Bei allen ist Ausgang für die Motivation das Beobachten eines Vorbildes das all das Gewünschte bereits erreicht hat. Dabei entsteht meist ein positives Gefühl und auch gleich die Frage „Was kann ich tun, um auch so erfolgreich, so anerkannt, so gut zu sein?“ Dann sieht sich der Lernende selbst dissoziiert in der Position des Vorbildes, wissend welche Schritte auf dem Weg dorthin erforderlich waren, und genießt das Zielbild. Durch diese positive Emotion wird die Motivation für das Voranschreiten stark gestärkt und es bereitet Freude über Hindernisse und Grenzen zu gehen.