

Metaprogramm 1

1. In meiner Freizeit
 - a. schaue ich TV, gehe ins Kino oder in eine Ausstellung.
 - b. höre ich Musik oder musiziere selbst.
 - c. mache ich Sport, bewege mich oder mache etwas Handwerkliches.
 - d. koche oder esse ich gerne.
 - e. beschäftige ich mich mit Computer oder Büchern.
2. Ich achte bei Menschen am ehesten
 - a. auf Aussehen oder darauf, wie sie gekleidet sind.
 - b. auf den Klang der Stimme.
 - c. auf ihre Bewegungen.
 - d. auf Körper- oder Mundgeruch.
 - e. darauf, ob sie sich vernünftig verhalten.
3. Ich lerne am leichtesten, wenn
 - a. es mir gezeigt wird.
 - b. es mir gesagt wird.
 - c. ich es selber mache.
 - d. ich dabei esse oder eine Duftlampe verwende.
 - e. ich es analysiere.
4. Wenn ich mich in einer mir unbekanntem Stadt aufhalte,
 - a. verwende ich einen Stadtplan.
 - b. frage ich mich durch.
 - c. lasse ich mich von meiner Intuition führen.
 - d. koste ich mich durch die landesüblichen Spezialitäten.
 - e. interessiere ich mich für historische oder aktuelle Fakten.
5. Ich mag Bücher oder Zeitschriften, die
 - a. viele Bilder beinhalten.
 - b. mit Musik zu tun haben.
 - c. über Sport, Aktivitäten oder Fertigkeiten berichten.
 - d. mit Kochen oder Essen zu tun haben.
 - e. sich mit Technik oder wissenschaftlichen Fakten beschäftigen.
6. Wenn ich viel zu erledigen habe,
 - a. male ich mir aus, wie ich die Dinge erledige.
 - b. sage ich mir, was ich zu tun habe.
 - c. fühle ich mich rastlos, bis ich es erledigt habe.
 - d. belohne ich mich dabei mit Naschereien.
 - e. mache ich einen Plan mit klaren Prioritäten.
7. Wenn ich mit jemandem spreche,
 - a. versuche ich, mir ein Bild zu machen von dem, was er sagt.
 - b. lausche ich sehr genau, um zu hören, was er zu sagen hat.
 - c. versuche ich, ein Gefühl zu bekommen für das, was er sagt.
 - d. achte ich auf das, was mir meine Nase sagt.
 - e. versuche ich, Sinn zu machen aus dem, was er mir sagt.
8. Wenn ich Probleme löse,
 - a. versuche ich, mich nach Alternativen umzuschauen, bis die Teile zusammenpassen.
 - b. spreche ich über andere Auffassungen, bis es plötzlich passt.
 - c. füge ich unterschiedliche Möglichkeiten zusammen, bis ich ein Gefühl von Balance habe.
 - d. versuche ich, einen Riecher zu bekommen für die Lösung.
 - e. sammle ich Fakten, bis sie logisch zusammenpassen.

9. Ich mag Plätze, wo

- a. es vieles zu sehen gibt und wo man Menschen beobachten kann.
- b. es Musik, Umweltgeräusche oder Ruhe gibt.
- c. man sich bewegen kann.
- d. es gut riecht oder es etwas Kulinarisches gibt.
- e. man lesen oder sich unterhalten kann.

Metaprogramm 2

1. Die Zeitschriften oder Bücher, die ich am liebsten lese, handeln von

- a. Menschen (Biographien, Leute, etc.).
- b. Plätzen (Geographie).
- c. Aktivitäten (Sportzeitschriften, Segeln, Nähen, etc.).
- d. Handel oder Technik, oder beinhalten berufliche Informationen.
- e. Lebensart (Cosmopolitan, Vogue, Gusto, etc.).

2. Wenn ich ausgehe, um es mir gut gehen zu lassen, dann

- a. besuche ich Leute, die ich kenne, oder gehe mit ihnen weg.
- b. besuche ich Plätze, die ich gerne habe.
- c. gehe ich tanzen, besuche Sportveranstaltungen oder mache etwas Tolles.
- d. besuche ich Veranstaltungen, wo ich Neues lernen kann.
- e. gehe ich einkaufen auf Flohmärkten oder Einkaufspromenaden.

3. Wenn ich entspanne, dann

- a. unternehme ich etwas mit Freunden oder mit der Familie.
- b. besuche ich interessante Plätze oder mache etwas zu Hause.
- c. betreibe ich Sport oder andere Aktivitäten.
- d. lerne ich über Menschen, Plätze oder Sachen.
- e. verbringe ich Zeit in Kaufhäusern, um mich nach Neuem umzusehen.

4. Ein wichtiger Umstand, warum ich hier lebe,

- a. sind Freunde oder die Familie, die in der Nähe leben.
- b. ist der Ort.
- c. sind die Dinge, die ich hier machen kann.
- d. sind die Möglichkeiten zur Weiterbildung und zum Sammeln neuer Ideen.
- e. ist die Annehmlichkeit, alles zu bekommen, das ich möchte oder brauche.

5. Im Urlaub möchte ich

- a. Zeit mit meiner Familie verbringen.
- b. zu Hause oder an einem bestimmten Ort entspannen.
- c. etwas Fröhliches machen - kochen, dekorieren, etc.
- d. lesen, denken.
- e. das Haus neu ausstatten und jedem kleine Geschenke machen.

6. Ich nehme meine Mahlzeiten gerne

- a. mit der Familie, mit Freunden oder irgendwo, wo ich Menschen beobachten kann.
- b. zu Hause oder in meinem Lieblingsrestaurant.
- c. nach getaner Arbeit.
- d. während ich Zeitung lese, TV schaue oder am Schreibtisch arbeite.
- e. im Speisezimmer von meinem Lieblingsgeschirr oder in einem feinen Restaurant.

7. Wenn ich reise,
- o a. treffe ich gerne Menschen.
 - o b. erforsche ich das Land und erkunde den Platz.
 - o c. mache ich alles, was für ein bestimmtes Gebiet typisch ist.
 - o d. besuche ich alle Museen und studiere die Lokalgeschichte.
 - o e. schaue ich mich nach etwas Neuem um, das ich meiner Sammlung hinzufügen kann.
8. Die mir liebsten Dinge an der Schule waren,
- o a. die Freunde und Lehrer.
 - o b. wo ich zur Schule ging.
 - o c. die körperlichen Aktivitäten oder Basteln, Kochen oder Mechanik.
 - o d. die Gegenstände, die ich lernte.
 - o e. sich nach dem letzten Schrei zu kleiden.
9. Der ideale Job für mich beinhaltet,
- o a. wundervolle und interessante Menschen kennenzulernen.
 - o b. sich an einem Ort nach meinem Geschmack oder Wunsch aufzuhalten.
 - o c. interessante und erfreuliche Aufgabengebiete.
 - o d. die Möglichkeit zu Weiterbildung und Fortkommen.
 - o e. genug Verdienst, um mir das zu kaufen, was ich will.

Metaprogramm 3

1. Wenn ich mir Zeit nehme, um zu entspannen,
- o a. mache ich etwas Sicheres in vertrautem Kreis.
 - o b. mache ich etwas, das neu und interessant ist.
2. Wenn ich etwas Unangenehmes erledigen muss, dann
- o a. schiebe ich es bis zur letzten Minute hinaus.
 - o b. erledige ich es, um mich dann mit angenehmeren Dingen zu beschäftigen.
3. Bei diversen Aktivitäten neige ich eher dazu,
- o a. die Teilnahme zu vermeiden, um möglichen Konsequenzen aus dem Weg zu gehen.
 - o b. mitzumachen und dabei Spaß zu haben.
4. Bei Jobs und Beziehungen
- o a. bleibe ich so lange, bis ich es nicht mehr akzeptieren kann.
 - o b. schaue ich mich nach der Richtigen/dem Richtigen um, um meine Ziele zu erreichen.
5. Ich denke an Geld,
- o a. weil ich vielleicht nicht genug haben könnte, um meine Rechnungen zu bezahlen.
 - o b. im Hinblick auf Erhöhung meines Einkommens und meiner Kaufkraft.
6. Wenn ich Auto fahre,
- o a. dann achte ich auf die Geschwindigkeitsbegrenzung, um keine Strafe zu bekommen.
 - o b. denke ich an das, was ich an meinem Zielort machen werde.
7. Wenn ich daran denke, etwas zu kaufen,
- o a. denke ich daran, wie ich es vermeide, dass man mir etwas verkauft, das ich gar nicht will.
 - o b. denke ich an die Freude, die ich daran haben werde.
8. Wenn sich die Situation ergibt,
- o a. versuche ich, neuen Leuten aus dem Weg zu gehen, bis sie auf mich zukommen.
 - o b. genieße ich es, neue Leute kennenzulernen.
9. Andere beschreiben mich manchmal
- o a. als des Teufels Advokat.
 - o b. als jemanden, der immer über alle Möglichkeiten nachdenkt.

Metaprogramm 4

1. Ich
 - a. komme mit mir selbst gut aus.
 - b. wäre gerne dauernd mit anderen zusammen.
2. Bei Entscheidungen, wohin man geht, was man macht oder was man kauft,
 - a. entscheide ich.
 - b. verlasse ich mich auf andere.
3. In der Arbeit
 - a. tendiere ich dazu zu entscheiden, was zu tun ist, und mache das auch.
 - b. verlasse ich mich darauf, dass andere mir Anweisungen geben.
4. Wenn ich mich ankleide,
 - a. entscheide ich mich, was am besten aussieht.
 - b. überlege ich, was die anderen über meine Kleidung denken könnten.
5. Wenn ich mit Freunden essen gehe,
 - a. versuche ich, sie von meinem Lieblingsrestaurant zu überzeugen.
 - b. gehe ich dorthin, wohin sie wollen.
6. Wenn Menschen über mein Verhalten reden, dann
 - a. höre ich zu und mache mir meine eigenen Gedanken.
 - b. glaube ich ihnen und versuche, mich danach zu richten.
7. Wenn es darum geht, die Zeit einzuteilen,
 - a. dann mache ich, was ich will.
 - b. richte ich mich nach meinen Freunden, meiner Familie oder meinen Mitarbeitern.
8. Wenn ich an die Arbeit denke, dann bin ich stolz,
 - a. dass ich es auf meine Art mache.
 - b. dass ich es allen recht mache.
9. Bei Gruppenaktivitäten
 - a. achte ich darauf, nicht zu kurz zu kommen.
 - b. mache ich mit den anderen mit.

Metaprogramm 5

1. Ich möchte eher in einem Job arbeiten,
 - a. bei dem jeder Tag eine neue Herausforderung ist.
 - b. der gleichmäßig abläuft und bei dem ich weiß, was mich erwartet.
2. Wenn ich Entscheidungen treffen muss,
 - a. überlege ich mir sämtliche Alternativen.
 - b. dann entschliesse ich mich für eine und bleibe dabei.
3. Wenn ich eine Wahl treffen muss,
 - a. dann versuche ich es auch auf eine andere Art.
 - b. gehe ich den Weg, bei dem ich weiß, dass er funktioniert.
4. Ich
 - a. bin spontan.
 - b. plane meine Handlungen.
5. Ich genieße
 - a. eine sich verändernde Umgebung.
 - b. den Status Quo.

6. Ich habe gerne
 - o a. ein schnelles Tempo.
 - o b. Routine und gleichmäßige Abläufe.
7. Ich fühle mich angezogen von dem, was
 - o a. möglich ist.
 - o b. machbar ist.
8. Ich mache gerne
 - o a. viele Dinge auf einmal.
 - o b. eines nach dem anderen.
9. Ich bin gerne
 - o a. anpassungsfähig.
 - o b. systematisch, überlegt.

Metaprogramm 6

1. Ich bin
 - o a. eher ein Phantast.
 - o b. mit beiden Füßen auf der Erde.
2. Ich
 - o a. sehe gerne das ganze Bild.
 - o b. gehe gerne ins Detail.
3. Ich lerne, indem
 - o a. ich mir zuerst einen Überblick verschaffe.
 - o b. ich mir zuerst kleine Teile erarbeite.
4. Wenn ich ein mir fremdes Land besuche,
 - o a. versuche ich, die Lage des Landes zu erfassen.
 - o b. suche ich mir besonders interessante Punkte aus.
5. Ich bin eher ein
 - o a. Träumer.
 - o b. Praktiker.
6. Ich tendiere dazu,
 - o a. für die große Auswahl aller Möglichkeiten offen zu sein.
 - o b. sachlich darüber nachzudenken, was gemacht werden kann.
7. Wenn ich einiges zu erledigen habe, dann
 - o a. verschaffe ich mir einen Überblick über alles, was gemacht werden muss.
 - o b. mache ich mir eine genaue Liste von dem, was zu tun ist.
8. Ich habe gerne
 - o a. einen weiten Überblick über eine Situation.
 - o b. eine realistische Einschätzung von dem, was zu tun ist.
9. Ich genieße es, zu lernen
 - o a. von Konzepten und Ideen.
 - o b. von spezifischen Themen oder Kenntnissen.

Metaprogramm 7

1. Ich fühle mich wohler, wenn
 - o a. ich etwas zu tun habe.
 - o b. ich mich ausruhe.

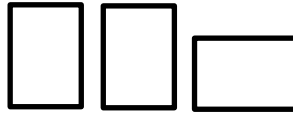
2. Wenn ein neuer Plan entworfen wird,
 - o a. dann bin ich gerne dabei.
 - o b. warte ich ab und sehe zu, wie es sich entwickelt.
3. Wenn eine Wahl getroffen wird, dann
 - o a. nehme ich daran teil.
 - o b. schaue ich den anderen zu.
4. Wenn ich Freizeit habe, dann
 - o a. mache ich etwas Produktives oder habe Spaß in dieser Zeit.
 - o b. schaue ich TV oder höre Radio, Musik, etc.
5. Ich lerne am besten,
 - o a. wenn ich es selber mache.
 - o b. wenn ich anderen zuschaue.
6. Mit anderen Menschen zu kommunizieren, ist
 - o a. anregend.
 - o b. anstrengend.
7. Auf einer Party
 - o a. treffe ich gerne neue Leute.
 - o b. warte ich darauf, dass andere auf mich zukommen.
8. Ich ziehe es vor,
 - o a. die Dinge am Schopf zu packen.
 - o b. die Dinge passieren zu lassen.
9. Ich bin
 - o a. tatkräftig.
 - o b. zurückhaltend.

Metaprogramm 8

1. Die Arbeit, der ich zuletzt nachging, gleicht meiner Arbeit vor drei Jahren
 - o a. Stimmt.
 - o b. Stimmt nicht.
2. Mein Kleidungsstil ist in den letzten drei Jahren gleichgeblieben.
 - o a. Stimmt.
 - o b. Stimmt nicht.
3. Ich tendiere dazu, anderen zuzustimmen.
 - o a. Stimmt.
 - o b. Stimmt nicht.
4. "Es gibt nichts Neues unter der Sonne."
 - o a. Stimmt.
 - o b. Stimmt nicht.
5. Bei der Wahl meines Urlaubsortes
 - o a. wähle ich oft das Bewährte.
 - o b. suche ich meist etwas anderes.
6. Es fällt mir leicht zu erkennen,
 - o a. welche Teile zusammengehören.
 - o b. was irgendwo nicht in Ordnung ist.

7. Die drei Rechtecke sind hauptsächlich

- a. gleich.
- b. unterschiedlich.



8. „... ja aber ...“ kommt in meinem Sprachgebrauch

- a. praktisch nicht vor.
- b. manchmal bis häufig vor.

9. „... im Gegenteil ...“ vermeide ich in meinem Sprachgebrauch

- a. Stimmt.
- b. Stimmt nicht.

Metaprogramm 9

1. Ich habe gerne Geschichten über

- a. geschichtliche Ereignisse.
- b. gegenwärtige Geschehnisse.
- c. Zukunftsvisionen.

2. Ich bin eher

- a. sensibel.
- b. spontan.
- c. phantasie reich.

3. Ich tendiere dazu,

- a. mein Geld an einem sicheren Ort aufzubewahren.
- b. aktuelle finanzielle Angelegenheiten zu verfolgen.
- c. einen langfristigen Finanzplan aufzustellen.

4. Fehler passieren.

- a. Ich mache mir Sorgen über die Fehler, die mir passiert sind.
- b. Ich reagiere schnell und versuche, Fehler auszumerzen.
- c. Ich komme dem zuvor und verhindere, dass es passiert.

5. Wenn ich mich entscheiden muss, dann

- a. verlasse ich mich auf meine Erfahrung.
- b. reagiere ich spontan.
- c. wirkt sich mein Sinn für die Zukunft auf jede Entscheidung aus.

6. Wenn ich über mein Leben nachdenke, dann

- a. berühren mich einige Erlebnisse der Vergangenheit immer noch.
- b. lebe ich hauptsächlich für das Heute.
- c. kann ich gar nicht erwarten, was in Zukunft auf mich zukommt.

7. Wenn ich über mein Leben nachdenke, dann tendiere ich dazu,

- a. in der Vergangenheit zu schwelgen.
- b. im Hier und Jetzt zu sein.
- c. meine Zukunft zu planen.

8. Menschen, die mich kennen, empfinden mich eher als

- a. sentimental.
- b. „im Hier-und-Jetzt“ stehend.
- c. immer nach vorne schauend.

9. Ich stimme Folgendem zu:

- a. Die, die nicht aus der Vergangenheit lernen, sind dazu verdammt, sie zu wiederholen.
- b. 90% des Lebens spielt sich jetzt ab.
- c. Man muss vorwiegend an die Zukunft denken.

→ Auswertung 1

Zähle bitte alle a., b., c., d. und e. Antworten zusammen und trage die Ergebnisse hier ein:

Metaprogramm 1: SINNESSYSTEME				
Sehen	Hören	Körper	Riechen/Schmecken	Interner Dialog
a.	b.	c.	d.	e.

Metaprogramm 2: PRIMÄRE INTERESSEN				
Menschen	Orte	Aktivitäten	Informationen	Dinge
a.	b.	c.	d.	e.

Metaprogramm 3: ORIENTIERUNG	
Weg von	Hin zu
a.	b.

Metaprogramm 4: REFERENZ	
Intern	Extern
a.	b.

Metaprogramm 5: AKTIONSFILTER	
Optionen	Prozeduren
a.	b.

Metaprogramm 6: CHUNKGRÖSSE	
Überblick	Detail
a.	b.

Metaprogramm 7: AKTIVITÄT	
Proaktiv	Reflektiv
a.	b.

Metaprogramm 8: VERGLEICH	
Gleichheit	Unterschied
a.	b.

Metaprogramm 9: ZEITORIENTIERUNG		
Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
a.	b.	c.

→ Auswertung 2

Liste bitte **alle Metaprogramme**, wo du Punkte eingetragen hast, tabellarisch auf und sortiere **vom höchsten zum niedrigsten Wert**. Bsp.: Du hast bei „Menschen“ und „Hin zu“ deinen Maximalwert, und zwar 8. Bei „Zukunft“ hast du 6 Punkte. Folgende Sortierung ergibt sich daraus:

Metaprogramm	Wert
Hin zu	8
Menschen	8
Zukunft	6