

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Teil 1: Einleitung	
von Stephan Landsiedel	8
1.1. Was sind Meta-Programme?	8
1.2. Wo können Meta-Programme eingesetzt werden?	10
1.3. Geschichte der Meta-Programme	12
Teil 2: Ausgesuchte Meta-Programme	15
2.0. Überblick	15
2.1. Internaler – externaler Referenzbezug	
von Roger Peschla	17
2.1.1 Beschreibung des Meta-Programms	17
2.1.2 Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	19
2.1.3 Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext	20
2.1.4 Fragen zum Elizitieren	21
2.1.5 Sprachmuster und Körpersprache	21
2.1.6 Übungsaufgaben	22
2.2 Reaktion auf Stress (kognitiv – flexibel – emotional)	
von Michael Pelzer	32
2.2.1 Beschreibung des Meta-Programms	32
2.2.2 Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	34
2.2.3 Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext	35
2.2.4 Fragen zum Elizitieren	37
2.2.5 Sprachmuster und Körpersprache	38
2.2.6 Übungsaufgaben	39

2.3	Optionen – Prozeduren (optional – prozedural)	
	von Michael Pelzer	50
2.3.1	Beschreibung des Meta-Programms.....	50
2.3.2	Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	51
2.3.3	Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext	54
2.3.4	Fragen zum Elizitieren	55
2.3.5	Sprachmuster und Körpersprache	56
2.3.6	Übungsaufgaben	57
2.4.	Proaktiv – Reaktiv	
	von Gaby Gelnar	68
2.4.1	Beschreibung des Meta-Programms.....	68
2.4.2	Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext.....	69
2.4.3	Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext.....	71
2.4.4	Fragen zum Elizitieren	73
2.4.5	Sprachmuster und Körpersprache.....	73
2.4.6	Übungsaufgaben	76
2.5.	Detail – Überblicksorientiert	
	von Gaby Gelnar	86
2.5.1	Beschreibung des Meta-Programms.....	86
2.5.2	Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	87
2.5.3	Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext.....	90
2.5.4	Fragen zum Elizitieren	92
2.5.5	Sprachmuster und Körpersprache	93
2.5.6	Übungsaufgaben	95
2.6.	Convincer – Kanal	
	von Jörg Umann	105
2.6.1	Beschreibung des Meta-Programms.....	105
2.6.2	Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	106
2.6.3	Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext.....	109
2.6.4	Fragen zum Elizitieren	109
2.6.5	Sprachmuster und Körpersprache	110
2.6.6	Übungsaufgaben	114

2.7. Convincer – Modus	
von Jörg Umann	123
2.7.1 Beschreibung des Meta-Programms.....	123
2.7.2 Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	125
2.7.3 Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext.....	126
2.7.4 Fragen zum Elizitieren	127
2.7.5 Sprachmuster und Körpersprache	128
2.7.6 Übungsaufgaben.....	131
2.8. Unterschiede – Gleichheit	
von Ulrich Dziallas	140
2.8.1 Beschreibung des Meta-Programms.....	140
2.8.2 Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	143
2.8.3 Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext.....	145
2.8.4 Fragen zum Elizitieren	145
2.8.5 Sprachmuster und Körpersprache	146
2.8.6 Übungsaufgaben.....	148
2.9. Hin zu – weg von	
von Harald Kesten	157
2.9.1 Beschreibung des Meta-Programms.....	157
2.9.2 Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	158
2.9.3 Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext.....	160
2.9.4 Fragen zum Elizitieren	160
2.9.5 Sprachmuster und Körpersprache	161
2.9.6 Übungsaufgaben	162

Teil 3: Gemischter Übungsteil

von Stephan Landsiedel	171
3.1. Aufgaben	172
3.2. Musterlösungen.....	182

Teil 4: Veränderung von Meta-Programmen	
von Klaus Schmid.....	187
4.1. Fundamentale Konzepte der Metaprogrammveränderung	188
4.1.1 Die Stabilität von Metaprogrammen	188
4.1.2 Ansätze zur Veränderung von Metaprogrammen	188
4.1.3 Grundannahmen der Metaprogrammveränderung	189
4.2. Das Meta-Change-Format.....	190
4.2.1 Grundlagen.....	190
4.2.2 Die Formatstruktur	190
4.2.3 Beschreibung des Meta-Change-Formats.....	192
4.2.4. Anwendungserfahrungen und Grenzen	195
Quellenangaben	196