

NLP-Practitioner Ausbildung

Modul 5

Das Meta-Modell der Sprache

Das Milton-Modell

Milton und Metamodell der Sprache



Der schwarz-weiß-Denker



ständig/immer ✓ ✗ nie
jeder/alle ✓ ✗ keiner

**Nominalisierung macht
aus einem Tun ein
scheinbares Ding.**

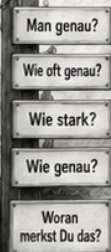


Immer wenn mein
Knie schmerzt ...

...ist es ein Zeichen für
den Wetterschaung.



SpicyMind
— Academy —



**Wir brauchen
einen Handwerker!**



Inhaltsverzeichnis

DER DETEKTIV UND DER GÄRTNER	5
DAS META-MODELL - DER DETEKTIV	5
DAS MILTON-MODELL - DER GÄRTNER	5
GEGENSPIELER ODER TEAM?	6
WER HAT DIESE SPRACHMODELLE ENTWICKELT?	6
NEBELKERZE (TILGUNG)	10
NEBELKERZE ÜBUNG	11
NEBELKERZE (TILGUNG)	12
NEBELKERZE ÜBUNG	13
DER UNBEKANNTE MORALAPOSTEL (VERLORENER PERFORMATIV)	14
DER UNBEKANNTE MORALAPOSTEL ÜBUNG	15
DER UNBEKANNTE MORALAPOSTEL (VERLORENER PERFORMATIV).....	16
DER UNBEKANNTE MORALAPOSTEL (VERLORENER PERFORMATIV) ÜBUNG	17
DER VORSCHNELLE BESSERWISSE (VORANNAHME).....	18
DER VORSCHNELLE BESSERWISSE (VORANNAHME) ÜBUNG	19
DER VORSCHNELLE BESSERWISSE (VORANNAHME).....	20
DER VORSCHNELLE BESSERWISSE (VORANNAHME) ÜBUNG	21
DIE MILCHGLAS-EXPERTEN (FEHLENDER REFERENZINDEX).....	22
DIE MILCHGLAS-EXPERTEN(FEHLENDER REFERENZINDEX) ÜBUNG	23
DIE MILCHGLAS-EXPERTEN (FEHLENDER REFERENZINDEX)	24
DIE MILCHGLAS-EXPERTEN (FEHLENDER REFERENZINDEX) ÜBUNG	25
DER SCHWARZ-WEISS-DENKER(UNIVERSALQUANTIFIKATOR)	26
DER SCHWARZ-WEISS-DENKER (UNIVERSALQUANTIFIKATOR) ÜBUNG	27
DER SCHWARZ-WEISS-DENKER(UNIVERSALQUANTIFIKATOR)	28
DER SCHWARZ-WEISS-DENKER (UNIVERSALQUANTIFIKATOR) ÜBUNG	29
DER GLEICHHEITS-KLEBER(KOMPLEXE ÄQUIVALENZ)	30
DER GLEICHHEITS-KLEBER(KOMPLEXE ÄQUIVALENZ) ÜBUNG	31
DER GLEICHHEITS-KLEBER(KOMPLEXE ÄQUIVALENZ)	32
DER GLEICHHEITS-KLEBER(KOMPLEXE ÄQUIVALENZ) ÜBUNG.....	33
DER WIRKUNGSHEBEL (URSACHE-WIRKUNG)	34
DER WIRKUNGSHEBEL (URSACHE-WIRKUNG)ÜBUNG	35
DER WIRKUNGSHEBEL (URSACHE-WIRKUNG)	36
DER WIRKUNGSHEBEL (URSACHE-WIRKUNG) ÜBUNG	37
DIE KRISTALLKUGEL (GEDANKENLESEN)	38
DIE KRISTALLKUGEL (GEDANKENLESEN) ÜBUNG	39
DIE KRISTALLKUGEL (GEDANKENLESEN).....	40
DIE KRISTALLKUGEL (GEDANKENLESEN)ÜBUNG	41
DAS “JA WER DENN NUN”-PHÄNOMEN (GENERALISIERTEN REFERENZINDEX)	42
DAS “JA WER DENN NUN”-PHÄNOMEN (GENERALISIERTEN REFERENZINDEX) ÜBUNG	43
DAS “JA WER DENN NUN”-PHÄNOMEN (GENERALISIERTEN REFERENZINDEX)	44
DAS “JA WER DENN NUN”-PHÄNOMEN(GENERALISIERTEN REFERENZINDEX) ÜBUNG	45
DER SPRACH-VERSTEINERER (NOMINALISIERUNG)	46
DER SPRACH-VERSTEINERER (NOMINALISIERUNG) ÜBUNG.....	47
DER SPRACH-VERSTEINERER (NOMINALISIERUNG)	48
DER SPRACH-VERSTEINERER(NOMINALISIERUNG) ÜBUNG	49

DER BEFEHL ZUM IRGENDWAS (UNSPECIFISCHES VERB)	50
DER BEFEHL ZUM IRGENDWAS (UNSPECIFISCHES VERB) ÜBUNG	51
DER BEFEHL ZUM IRGENDWAS (UNSPECIFISCHES VERB)	52
DER BEFEHL ZUM IRGENDWAS (UNSPECIFISCHES VERB) ÜBUNG	53
WEGWEISER INS UNGEFÄHRE (UNSPECIFISCHES ADVERB)	54
WEGWEISER INS UNGEFÄHRE (UNSPECIFISCHES ADVERB) ÜBUNG	55
WEGWEISER INS UNGEFÄHRE (UNSPECIFISCHES ADVERB)	56
WEGWEISER INS UNGEFÄHRE (UNSPECIFISCHES ADVERB) ÜBUNG.....	57
DER TÜRSTEHER IM KOPF (MODALOPERATOR)	58
DER TÜRSTEHER IM KOPF (MODALOPERATOR) ÜBUNG	59
DER TÜRSTEHER IM KOPF (MODALOPERATOR)	60
DER TÜRSTEHER IM KOPF (MODALOPERATOR)ÜBUNG.....	61

Der Detektiv und der Gärtner

Wir Menschen sprechen selten so präzise, wie wir glauben. Wir lassen Informationen weg, ziehen Schlussfolgerungen, verallgemeinern und verbinden Ereignisse miteinander. Das ist völlig normal. Würden wir jedes Erlebnis vollständig und lückenlos erzählen, wäre bereits die Frage „Wie war dein Wochenende?“ ein abendfüllendes Programm. Siehe NLP-Basic Unterlagen die „Wahrnehmungsfilter von Menschen“.

Wenn jemand sagt: „Niemand nimmt mich ernst.“ dann klingt das zunächst eindeutig. Bei genauerem Hinsehen tauchen jedoch einige Fragen auf:

Wer genau nimmt dich nicht ernst?

In welchen Situationen erlebst du das?

Woran erkennst du, dass du nicht ernst genommen wirst?

Das Meta-Modell - Der Detektiv

Der Detektiv hört genau hin. Er bemerkt, wenn in einem Satz etwas fehlt, wenn eine Vermutung plötzlich als Tatsache behandelt wird oder aus einem einzelnen Erlebnis ein Gesetz fürs ganze Leben entsteht. Dabei geht es ihm nicht darum, den anderen beim sprachlichen Schummeln zu erwischen. Er hält auch keine grelle Verhörlampe ins Gesicht und ruft: „Widerspruch!“

Er möchte verstehen.

Mit seinen Fragen holt er verloren gegangene Informationen zurück. Er hilft dabei, aus einem verschwommenen Satz wieder ein klareres Bild zu machen.

Der Detektiv fragt:

„Was genau meinst du?“

Das Meta-Modell präzisiert Sprache. Es überprüft Verallgemeinerungen, hinterfragt Interpretationen und macht sichtbar, welche Informationen in einem Satz fehlen.

Das Milton-Modell - Der Gärtner

Der Gärtner arbeitet anders. Er will nicht jedes Wort auseinandernehmen. Er verwendet Sprache bewusst offen, bildhaft und manchmal auch ein wenig unbestimmt.

Ein Satz könnte beispielsweise lauten:

„Und vielleicht können Sie schon jetzt beginnen zu entdecken, was Ihnen bei Ihrem

nächsten Schritt helfen könnte.“

Was genau entdeckt werden soll, bleibt offen. Denn genau darin liegt die Absicht. Der Gärtner schreibt dem anderen nicht vor, was in ihm wachsen soll. Er sät Möglichkeiten, regt innere Bilder an und lässt Raum für eigene Gedanken, Erfahrungen und Lösungen.

Schließlich zieht ein guter Gärtner auch nicht am Grashalm, damit er schneller wächst.

Er sorgt für Bedingungen, unter denen Entwicklung möglich wird. Der Gärtner fragt deshalb nicht nur:

„Was ist genau passiert?“

Er öffnet vielmehr die Tür zu einer anderen Frage: „Was könnte jetzt möglich werden?“

Gegenspieler oder Team?

Das Meta-Modell und das Milton-Modell sind keine Gegner. Der Detektiv bringt Klarheit in das, was ein Mensch erzählt. Der Gärtner öffnet den Blick für das, was daraus entstehen könnte.

Nur mit dem Detektiv kann ein Gespräch irgendwann wie eine Zollkontrolle wirken:

gründlich, aber nicht unbedingt gemütlich. Deshalb sagen wir NLPler auch gerne “Don’t be a Meta-Monster.” Also treibe dein Gegenüber nicht mit dem Meta-Modell in den Wahnsinn.

Nur mit dem Gärtner entstehen vielleicht wunderschöne Möglichkeiten – aber niemand weiß mehr so genau, worüber eigentlich gesprochen wird. Die Kunst liegt deshalb darin, zu erkennen, welches Sprachmodell gerade gebraucht wird.

Der Detektiv will wissen, was im Satz fehlt. Der Gärtner lässt an manchen Stellen bewusst Raum.

Wer hat diese Sprachmodelle entwickelt?

Die beiden Modelle sind eng mit Richard Bandler und John Grinder verbunden. John Grinder war Linguist. Er beschäftigte sich intensiv mit den Strukturen von Sprache: Was wird in einem Satz ausgesprochen? Was fehlt? Und wie verändert die Formulierung die Bedeutung?

Gemeinsam mit Richard Bandler untersuchte er in den 1970er-Jahren, wie besonders erfolgreiche Therapeuten Sprache verwendeten. Das Meta-Modell beschrieben Bandler

und Grinder 1975 in ihrem Buch *The Structure of Magic*. Darin ordneten sie sprachliche Muster, mit denen Menschen ihre Erfahrungen verkürzen, verallgemeinern oder verzerren.

Sie erfanden diese Muster also nicht am Schreibtisch. Sie beobachteten, welche Fragen erfolgreiche Therapeuten stellten, und machten daraus ein nachvollziehbares Modell.

Wer war Milton H. Erickson?

Milton H. Erickson war ein amerikanischer Psychiater und einer der prägendsten Vertreter der modernen medizinischen Hypnose. Er arbeitete häufig mit indirekten Formulierungen, Geschichten, Metaphern und bewusst offenen Suggestionen. Dabei versuchte er nicht, Menschen seine Lösung überzustülpen. Er nutzte ihre Sprache, ihre Erfahrungen und ihre persönlichen Fähigkeiten. Bandler und Grinder untersuchten, wie Erickson mit Sprache arbeitete. Die von ihnen erkannten Muster beschrieben sie ebenfalls 1975 in *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson*.

Daraus entstand das, was wir heute als Milton-Modell bezeichnen.

Historisch wichtig ist deshalb:

Milton Erickson hat das Milton-Modell nicht selbst entwickelt. Er war das Vorbild, dessen sprachliche Arbeitsweise Bandler und Grinder modellierten. Milton Erickson war der außergewöhnliche linguistische Gärtner. Bandler und Grinder beobachteten sehr genau, wie er seinen Garten bestellte – und schrieben anschließend auf, was andere von ihm lernen konnten.

Mit seinem “Buch Sprache, die heilt”, seinen NLP-Ausbildungen und Workshops zur therapeutischen Gesprächsführung überträgt Nico Pirner diese Sprachmodelle gezielt auf die Arbeit von Heilpraktikern, Ärzten und anderen Menschen in heilenden Berufen.

Sein Anliegen ist dabei nicht, aus Behandlern wandelnde NLP-Lexika zu machen.

Die Sprachmodelle sollen im Gespräch tatsächlich helfen:

- wenn ein Patient ungenau beschreibt, was ihn belastet,
- wenn Vermutungen plötzlich wie Tatsachen klingen,
- wenn Ängste das Denken verengen
- oder wenn ein Mensch wieder Zuversicht und neue Möglichkeiten braucht.

Bandler und Grinder haben die sprachlichen Strukturen beschrieben. Milton Erickson hat gezeigt, welche Wirkung Sprache entfalten kann. Nico Pirner hat dem Ganzen eine Lupe

und eine Gießkanne in die Hand gedrückt – damit es seinen Weg in die therapeutische Praxis findet. Wie können die Modelle nun im Coaching angewandt werden?

Menschen kommen selten mit einem fein sortierten Problem ins Coaching.

Sie sagen Sätze wie:

„Ich stecke fest.“

„Ich kann mich einfach nicht entscheiden.“

„Immer wenn es darauf ankommt, mache ich alles kaputt.“

„Die anderen trauen mir das sowieso nicht zu.“

In solchen Sätzen steckt bereits ein Großteil ihres Weltmodells. Allerdings sehen wir zunächst nur einen kleinen Ausschnitt davon. Ein Mensch erzählt nicht einfach, was geschehen ist. Er erzählt, wie er das Geschehen wahrgenommen, bewertet und innerlich abgespeichert hat.

NLP´ler hören nicht nur darauf, was ein Mensch sagt. Sie achten auch darauf, wie dieser Mensch sein Erleben sprachlich beschreibt.

Was wurde weggelassen? Was wird verallgemeinert? Welche Vermutung klingt bereits wie eine Tatsache? Welche Formulierung hält das Problem möglicherweise fester am Stuhl, als es eigentlich sitzen müsste?

Damit ist der Detektiv in seinem Element. Wenn ein Teilnehmer sagt:

„Ich kann mich nicht entscheiden“, könnte der Detektiv fragen:

„Zwischen welchen Möglichkeiten genau?“

„Was hält dich davon ab?“

„Was müsste geschehen, damit du dich entscheiden könntest?“

Plötzlich wird aus einem scheinbar unverrückbaren Problem etwas, das genauer betrachtet werden kann. Klarheit allein reicht manchmal nicht. Nun kann ein Mensch sehr genau wissen, warum er feststeckt – und trotzdem keinen Zentimeter weiterkommen. Er hat das Problem analysiert, sortiert und möglicherweise schon dreimal ordentlich beschriftet. Es steht nur leider immer noch im Weg. Dann braucht es nicht noch eine weitere Frage nach dem Problem. Dann braucht es eine Tür zu einer neuen Möglichkeit.

An dieser Stelle kommt der Gärtner ins Spiel.

Er könnte sagen:

„Angenommen, du würdest erste Anzeichen dafür bemerken, dass eine Entscheidung in dir reift – woran würdest du das erkennen?“

Oder:

„Vielleicht musst du noch nicht die ganze Lösung kennen. Möglicherweise reicht es, wenn du den nächsten stimmigen Schritt entdeckst.“

Der Gärtner gibt keine fertige Antwort vor. Er verwendet Sprache so, dass der andere eigene Bilder, Gedanken und Möglichkeiten entwickeln kann.

Erst verstehen, dann bewegen

Der Detektiv hilft uns dabei, die innere Landkarte eines Menschen genauer zu verstehen. Der Gärtner hilft dabei, auf dieser Landkarte neue Wege zu entdecken.

Manchmal braucht ein Coaching zuerst mehr Klarheit.

Manchmal braucht es zuerst Sicherheit, Zuversicht oder einen neuen Blickwinkel.

Und manchmal wechseln Detektiv und Gärtner während eines Gesprächs so häufig die Plätze, dass man ihnen eigentlich ein gemeinsames Namensschild auf den Tisch stellen müsste.

Genau darin liegt die Kunst. NLP bedeutet nicht, möglichst viele Techniken auf einen Menschen loszulassen. Es bedeutet, aufmerksam wahrzunehmen:

Braucht dieser Mensch gerade eine Frage, die etwas klärt, oder braucht er eine Formulierung, die etwas öffnet?

Mit dem Meta-Modell lernen wir, genauer hinzuhören und gezielter nachzufragen. Mit dem Milton-Modell lernen wir, Sprache so einzusetzen, dass neue Gedanken, innere Bilder und Handlungsmöglichkeiten entstehen können.

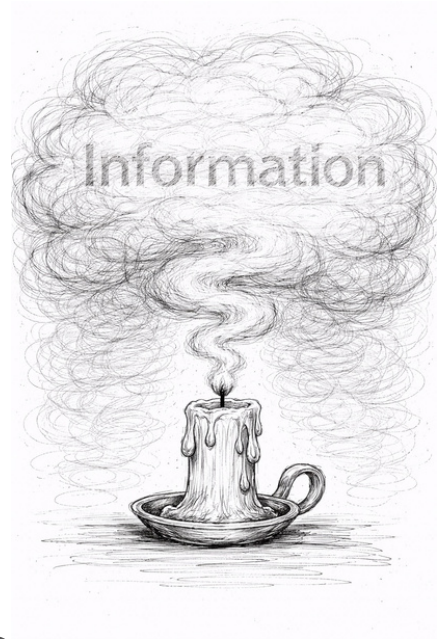
Der Detektiv bringt Licht in das bisherige Erleben.

Der Gärtner kümmert sich um das, was daraus wachsen darf.

Nebelkerze (Tilgung)

Bei der Nebelkerze fehlen wesentliche Informationen. Der Satz klingt vollständig, ist es aber nicht. Genau das macht ihn im Vorgesprächsgespräch so heikel, weil der Coach ihn sonst leicht vorschnell mit seiner eigenen Interpretation auffüllt.

Wenn du spontan "Was genau?" fragen willst, brennt die Nebelkerze schon lichterloh.



„Ich habe ständig **Probleme** mit dem Schlaf.“ → **Getilgt ist:** Was genau für Probleme? Einschlafen, Durchschlafen, frühes Erwachen, unruhiger Schlaf?



Messbare Kriterien definieren (z. B. Dauer, Frequenz, Intensität, Funktion).
Skalen einführen (0–10, %).



Nebelkerze Übung

1. Das belastet mich schon lange.

Was genau belastet Sie daran am meisten?“

Woran merken Sie, dass es Sie belastet?

Mögliche Meta-Fragen

Wenn Sie sagen, das belastet Sie schon lange: Was genau ist daran im Moment am schwersten für Sie

Meine Coaching-Frage

2. Ich fühle mich nicht ernst genommen.

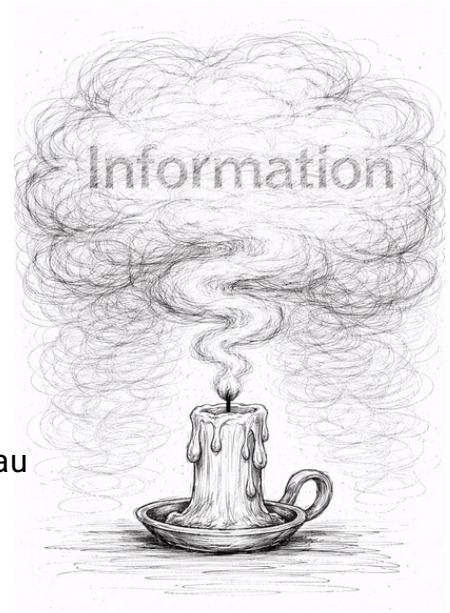
Mögliche Meta-Fragen

Meine Coaching-Frage

3. Es wird einfach immer schlimmer..

Mögliche Meta-Fragen

Meine Coaching-Frage



Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ beteiligte Personen
- ☐ den Auslöser
- ☐ den zeitlichen Verlauf
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Was genau soll das heißen?

Zu früh interpretieren:

Das klingt nach Stress.

Das ist bestimmt ein altes Thema.

Fragen-Bombing::

Was genau? Seit wann? Von wem?

Warum? Wie oft? Wo genau?“

Technisch:

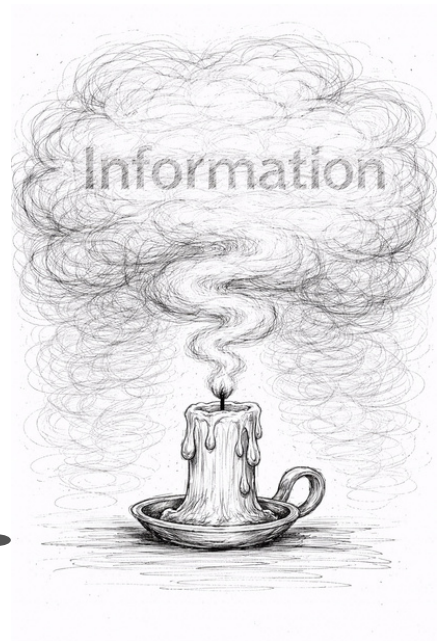
Was genau? Wer genau?

Wann genau?

Nebelkerze (Tilgung)

Im Milton-Modell nutzt der Gärtner eine andere Form von Offenheit.

Nicht alles wird bis ins letzte Detail erklärt. Manche Formulierungen bleiben bewusst etwas offen, damit der Patient innerlich selbst andocken kann.



Der Gärtner sagt nicht alles fertig. Er lässt Raum, damit im Patienten eigene Bilder, Bedeutungen und nächste Schritte entstehen können.



Typische hilfreiche Formulierungen:

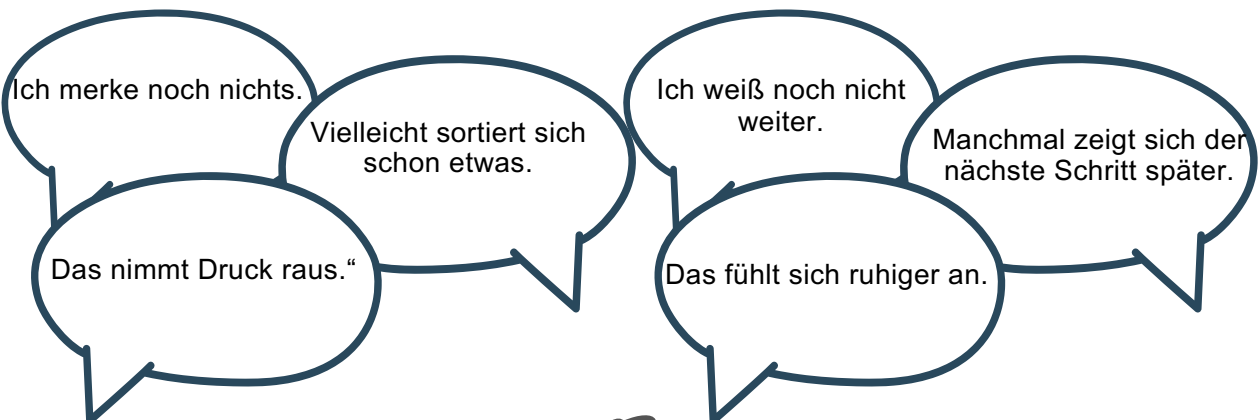
Vielleicht muss noch nicht alles sichtbar sein, damit sich innerlich schon etwas neu sortieren kann.“

Es kann sein, dass Ihr System bereits auf seine Weise beginnt, einen nächsten Schritt vorzubereiten.

Manchmal zeigt sich erst mit der Zeit, was im Moment wirklich wichtig wird.



Milton-Tilgung ist nicht unklar aus Versehen.
Sie ist offen mit Absicht.



Nebelkerze Übung

Ausgangspunkt

Das Vorgespräch ist bereits erfolgt.

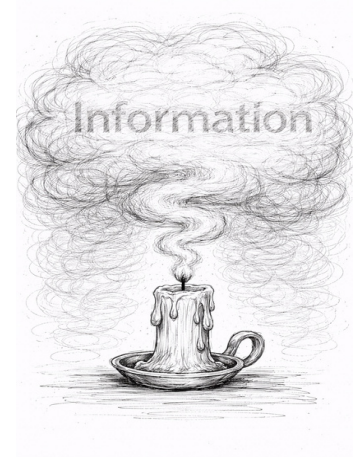
Der Detektiv hat geklärt, worum es geht.

Jetzt geht es nicht mehr um:

„Was genau meinen Sie?“

Jetzt geht es um:

„Welche offene Formulierung hilft dem Klienten, innerlich selbst weiterzusuchen?“



Trainingsziel

Du übst, bewusst eine sinnvolle Leerstelle in deiner Sprache zu setzen. Diese Leerstelle ist kein Fehler. Sie ist ein Raum, den der Patient innerlich selbst füllen darf. Der Gärtner sagt nicht alles fertig. Er lässt offen, was der Patient selbst entdecken, spüren oder entwickeln kann.

Das Vorgespräch hat gezeigt:

Der Klient ist erschöpft, innerlich unruhig und stark unter Druck. Er versteht inzwischen, dass seine Beschwerden mit langer Überforderung zusammenhängen können. Jetzt ist er unsicher, ob sich überhaupt schon etwas verändert.

Der Klient sagt:

Ich merke noch nicht, ob sich wirklich etwas verändert.

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Vielleicht beginnt etwas in Ihnen, ...
- Es kann sein, dass sich auf eine Weise ...
- Manchmal zeigt sich der nächste Schritt, wenn ...
- Vielleicht darf ein Teil von Ihnen schon ...
- Es könnte sein, dass Ihr System bereits beginnt, ...

Formuliere eine Antwort mit bewusster Leerstelle:

In meiner Antwort bleibt bewusst offen:

- ☐ was genau sich verändert
- ☐ wie genau es sich verändert
- ☐ wann genau es spürbar wird
- ☐ welcher nächste Schritt entsteht

In meiner Antwort bleibt bewusst offen:

- ☐ was genau sich verändert
- ☐ wie genau es sich verändert
- ☐ wann genau es spürbar wird
- ☐ welcher nächste Schritt entsteht

Der unbekannte Moralapostel (Verlorener Performativ)

Beim unbekannten Moralapostel wird eine Bewertung oder Regel so ausgesprochen, als wäre sie eine allgemeingültige Wahrheit. Der Sprecher nennt aber nicht, wer diese Bewertung aufstellt. Genau das macht das Muster so tückisch: Eine persönliche Meinung, ein familiäres Gebot oder eine alte innere Regel klingt plötzlich wie ein Naturgesetz.



Nicht die Tatsache ist das Problem, sondern die unsichtbare Bewertung dahinter.



Typische Aussagen:

„Es ist nicht gut, so empfindlich zu sein.“

→ **Verloren ist: Wer sagt, dass das nicht gut ist? Nach welchem Maßstab?**



„Was ist beobachtet (Fakten), was ist Urteil (Wertung/Norm)?“



Der unbekannte Moralapostel Übung

Markiere den unbekannten Moralapostel

Lies die Patientensätze und markiere die Stelle, an der eine Bewertung auftaucht, ohne dass klar ist, wer bewertet oder nach welchem Maßstab bewertet wird.

1. Es ist falsch, so viel Ruhe zu brauchen.

Wer sagt, dass es falsch ist, Ruhe zu brauchen?

Mögliche Meta-Fragen

Wenn Sie sagen, es ist falsch, so viel Ruhe zu brauchen: Wer oder was in Ihnen bewertet dieses Bedürfnis gerade als falsch?

Meine Coaching-Frage

2. Das ist nicht normal, dass ich so empfindlich reagiere.

Mögliche Meta-Fragen

Meine Coaching-Frage

3. Es ist schwach, wenn man Hilfe braucht.

Mögliche Meta-Fragen

Meine Coaching-Frage



Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ beteiligte Personen
- ☐ den Bewertungsmaßstab
- ☐ den Ursprung der Bewertung
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Wer behauptet denn sowas?

Zu früh interpretieren:

Das ist bestimmt ein alter Glaubenssatz.

Fragen-Bombing:

Wer sagt das? Seit wann?

Warum? Woher? Von wem?

Ist das

Ihr Vater? Ihre Mutter?

Die Gesellschaft?

Technisch:

Wer ist der performative Ursprung dieser Aussage?

Der unbekannte Moralapostel (Verlorener performativ)

Im Milton-Modell nutzt der Gärtner diese Struktur anders. Er setzt eine hilfreiche, entlastende Bewertung in den Raum, damit der Patient sich innerlich weniger falsch, schwach oder allein fühlt.

Der Gärtner diskutiert nicht lange mit dem alten inneren Richter. Er stellt einen neuen Rahmen daneben.



Typische hilfreiche Formulierungen:

Es ist völlig in Ordnung, wenn Ihr System nach langer Belastung langsamer wird.

Es ist manchmal ein Zeichen von Stärke, Unterstützung anzunehmen.

Es gehört oft zu echter Selbstfürsorge, die eigenen Grenzen wieder ernst zu nehmen.“

Wenn im Kopf des Patienten wieder der unsichtbare Oberrichter den Hammer schwingt, darf der Gärtner freundlich sagen: „Einspruch, wir pflanzen hier gerade Selbstmitgefühl.“



Der Gärtner nimmt dem inneren Richter nicht den Stuhl weg – er stellt eine freundlichere Stimme daneben.



Der unbekannte Moralapostel (Verlorener Performativ) Übung

Ausgangspunkt:

Die Vorgespräch ist bereits erfolgt.

Der Detektiv hat geklärt, worum es geht.

Jetzt geht es nicht mehr um:

Wer sagt, dass das falsch, schwach oder nicht normal ist?

Jetzt geht es um:

Welche hilfreiche, entlastende Bewertung

kann dem Patienten jetzt einen neuen inneren Maßstab anbieten?



Trainingsziel:

Du übst, eine hilfreiche Bewertung in den Raum zu stellen, ohne sie als persönliche Meinung oder Befehl zu formulieren. Der Gärtner sagt nicht: „Ich finde, Sie sollten sich nicht so streng sehen.“ Sondern eher: Es ist oft ein Zeichen von Stärke, wenn ein Mensch seine Grenzen wieder ernst nimmt. Diese Bewertung wirkt wie ein neuer Orientierungsrahmen.

Nicht als Moralpredigt. Nicht als neue Vorschrift. Sondern als Entlastung.

Die Anamnese hat gezeigt:

Der Patient ist seit Monaten erschöpft und setzt sich stark unter Druck.

Er bewertet seine Erschöpfung als Schwäche. Geklärt wurde: Er hat über lange Zeit sehr viel getragen und kaum Pausen zugelassen.

Patient sagt:

Eigentlich ist das doch schwach von mir. Andere schaffen das ja auch.

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Es ist völlig in Ordnung, wenn ...
- Es ist verständlich, dass ...
- Es ist manchmal ein Zeichen von Stärke, wenn ...
- Es darf sein, dass ...
- Es gehört oft zur Selbstfürsorge, dass ...

Formuliere eine Antwort mit bewusster Leerstelle:



Der Gärtner ersetzt den strengen inneren Moralapostel durch einen hilfreichen Maßstab.

In meiner Antwort wird bewusst angeboten:

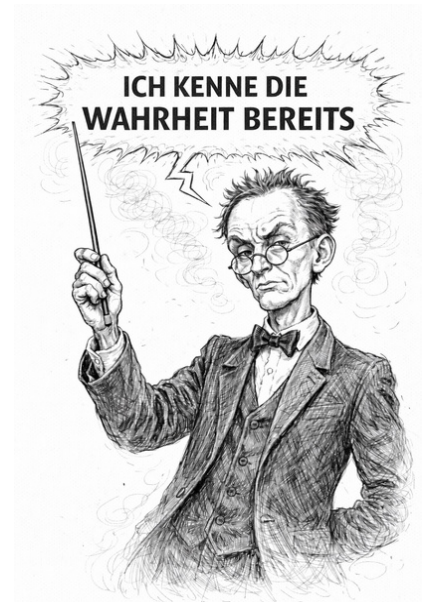
- ☐ Erschöpfung darf ernst genommen werden.
- ☐ Grenzen wahrnehmen ist kein Versagen.
- ☐ Unterstützung annehmen ist Stärke.
- ☐ Erholung darf Zeit brauchen.

Der vorschnelle Besserwisser (Vorannahme)

Beim vorschnellen Besserwisser wird etwas im Satz bereits als gegeben mitgeliefert, obwohl es noch gar nicht sauber geprüft wurde. Der Patient stellt also nicht nur eine Frage oder beschreibt ein Problem, sondern baut gleichzeitig schon eine bestimmte Sichtweise in seine Aussage ein.



Nicht nur die Aussage zählt – sondern auch das, was im Satz bereits stillschweigend als wahr gesetzt wird



Typische Aussagen:

„Warum wird das bei mir einfach nicht besser?“

→ **Vorausgesetzt ist: Dass es nicht besser wird.**

„Was muss ich tun, damit mein Körper endlich wieder normal funktioniert?“

→ **Vorausgesetzt ist: Dass der Körper im Moment nicht normal funktioniert.**

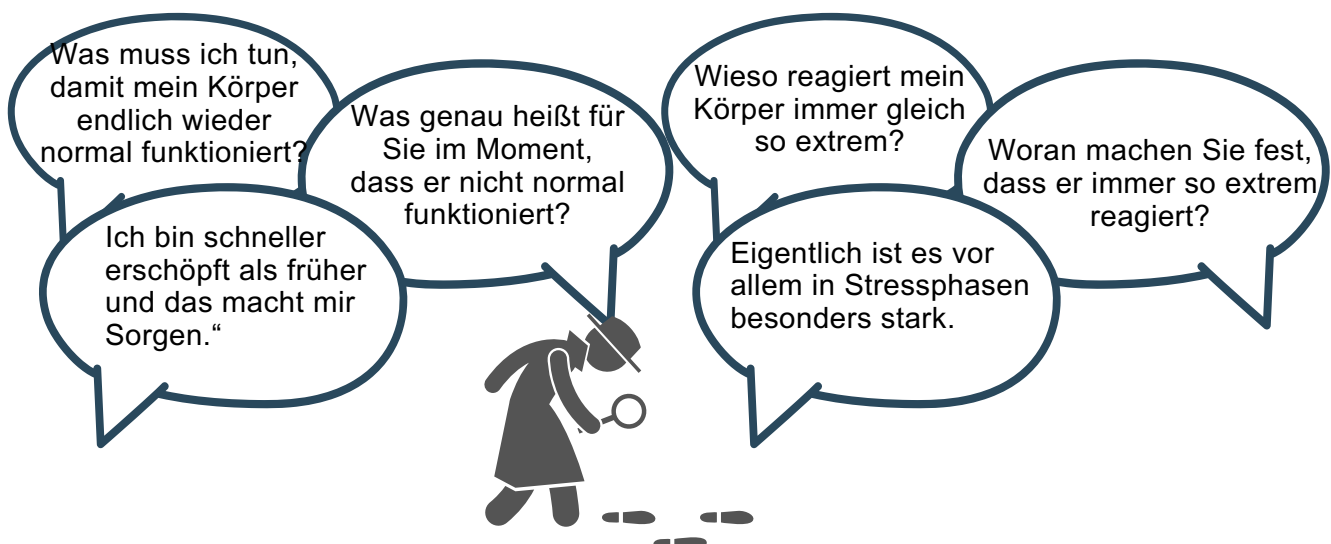
„Wieso reagiert mein Körper immer gleich so extrem?“

→ **Vorausgesetzt ist: Dass der Körper tatsächlich immer extrem reagiert.**



Was habe ich tatsächlich beobachtet oder gehört? Getrennt davon:

Was wird hier unausgesprochen vorausgesetzt?



Der vorschnelle Besserwisser (Vorannahme) Übung

Markiere den vorschnellen Besserwisser

Lies die Klientensätze und markiere die Stelle, an der etwas schon vorausgesetzt wird, ohne dass es wirklich geprüft wurde.

1. Seit mein Körper nicht mehr richtig funktioniert, traue ich mir kaum noch etwas zu.

Woran merken Sie, dass Ihr Körper nicht mehr richtig funktioniert?

Mögliche Meta-Fragen

Wenn Sie sagen, Ihr Körper funktioniert nicht mehr richtig: Woran machen Sie das konkret fest?

Meine Coaching-Frage

2. Wenn die Beschwerden wieder schlimmer werden, weiß ich, dass ich etwas falsch gemacht habe.

Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage

3. Ich muss endlich aufhören, so empfindlich zu sein...

Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage



Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ beteiligte Personen
- ☐ die versteckte Voraussetzung
- ☐ den Ursprung der Annahme
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Woher wollen Sie das denn wissen?

Zu früh interpretieren:

Das ist bestimmt nur eine falsche Annahme.

Fragen-Bombing:

Woher kommt das? Wer sagt das?
Seit wann glauben Sie das?
Warum ist das so?
Was steckt dahinter?

Technisch:

Welche Vorannahme steckt in dieser Aussage?

Der vorschnelle Besserwisser (Vorannahme)

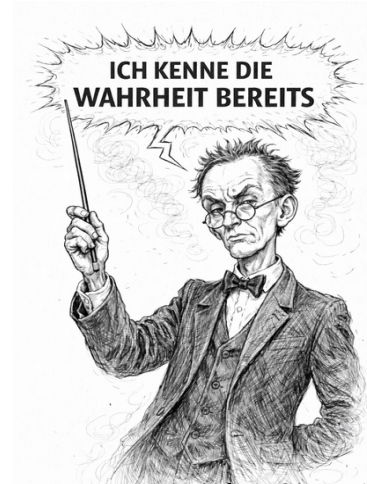
Im Milton-Modell nutzt der Gärtner Vorannahmen anders. Er setzt nicht das Problem voraus, sondern eine hilfreiche Entwicklung.

Er spricht so, als wäre ein nächster Schritt, eine kleine Veränderung oder ein inneres Sortieren bereits möglich.

Nicht als Druck.

Nicht als Befehl.

Sondern als freundliche Einladung.



Der Gärtner pflanzt eine hilfreiche Voraussetzung in den Satz. Er sagt nicht: „Sie müssen jetzt Fortschritte machen.“

Sondern eher:

„Wenn Sie beginnen, kleine Veränderungen wahrzunehmen ...“ Damit wird unauffällig vorausgesetzt: Es kann kleine Veränderungen geben. Sie können sie wahrnehmen. Entwicklung ist möglich.

Typische hilfreiche Formulierungen:

Wenn Sie beginnen, auch kleine Unterschiede wahrzunehmen, kann Ihr Vertrauen Schritt für Schritt wachsen.

Während sich innerlich vielleicht schon etwas sortiert, müssen Sie noch gar nicht alles verstehen.

Je mehr Sie bemerken, was Ihnen guttut, desto leichter kann Ihr System darauf reagieren.

Wenn der vorschnelle Besserwisser schon wieder alles vorher wissen will, darf der Gärtner ihm freundlich sagen: „Prima – dann setz doch wenigstens etwas Hilfreiches voraus.“



Der vorschnelle Besserwisser (Vorannahme) Übung

Ausgangspunkt:

Das Vorgespräch ist bereits erfolgt.

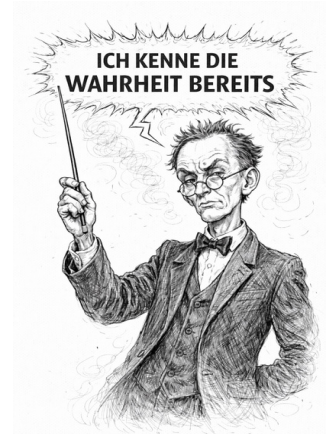
Der Detektiv hat geklärt, worum es geht.

Jetzt geht es nicht mehr um:

„Welche Vorannahme steckt in diesem Satz?“

Jetzt geht es um:

„Welche hilfreiche Entwicklung kann sprachlich so eingeladen werden, als hätte sie bereits begonnen?“



Trainingsziel:

Du übst, eine hilfreiche Vorannahme zu formulieren. Der Gärtner spricht so, dass eine gewünschte Entwicklung nicht wie ein ferner Kraftakt klingt, sondern wie etwas, das bereits beginnen darf. Er sagt nicht:

Sie müssen jetzt Vertrauen entwickeln. Sondern eher: Wenn Sie beginnen, Ihrem Körper wieder etwas mehr zuzuhören, kann sich Schritt für Schritt zeigen, was Ihnen guttut.“ Die Veränderung wird damit nicht befohlen. Sie wird sprachlich vorausgesetzt und dadurch leichter vorstellbar.

Die Anamnese hat gezeigt:

Der Patient ist stark erschöpft und hat lange gegen Körpersignale angekämpft. Geklärt wurde: Er übergeht seine Grenzen häufig, weil er glaubt, erst dann wertvoll zu sein, wenn er funktioniert.

In der Behandlung wurde bereits besprochen, dass Körpersignale auch Hinweise auf notwendige Regulation sein können.

Patient sagt:

„Ich weiß gar nicht, ob ich meinem Körper wieder vertrauen kann.“

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Wenn Sie beginnen zu ...
- Während Sie mehr und mehr ...
- Sobald Sie bemerken, dass ...
- Je mehr Sie ..., desto leichter kann ...



In meiner Antwort wird bewusst angeboten:

- ☐ mehr Körpervertrauen entwickeln.
- ☐ Körpersignale früher wahrnehmen.
- ☐ kleine Veränderungen bemerken.
- ☐ einen neuen Umgang mit Grenzen lernen.



Der Gärtner tut nicht so, als sei alles schon gelöst – er setzt voraus, dass ein hilfreicher Anfang möglich ist.

Nut

Die Milchglas-Experten (Fehlender Referenzindex)

Als Milchglas-Experten werden eine Person oder eine Gruppe genannt, die nicht klar bestimmt. Der Patient verwendet also einen Bezug wie „alle“, „keiner“, „viele“, „die Leute“ oder „jeder“, ohne zu sagen, wer damit konkret gemeint ist. Die Aussage wirkt dadurch groß und eindeutig, bleibt aber, bei näherem Hinsehen, unscharf.



Nicht die Bewertung fehlt, sondern die genaue Bezugsgruppe bleibt unklar. Der Milchglas-Experte ist der Endgegner der Präzision. Er liebt das Trübe, weil er dort nicht festgenagelt werden kann.



Typische Aussagen:

Alle sagen, ich soll mich nicht so anstellen.“ → **Unklar ist:** Wer genau sind alle?

Keiner versteht, wie sehr mich das belastet.“ → **Unklar ist:** Wer genau versteht es nicht?

Jeder denkt gleich, ich sei unter Stress.“ → **Unklar ist:** Wer genau ist jeder?



Achte darauf, ob im Satz Menschen oder Gruppen vorkommen, auf die verwiesen wird, ohne dass klar benannt wird, wer genau gemeint ist.



Die Milchglas-Experten(Fehlender Referenzindex) Übung

1. Die Ärzte sagen ja, da kann man nichts machen.

Welche Ärzte genau meinen Sie?

Mögliche Meta-Frage

Wenn Sie sagen, die Ärzte sagen, da könne man nichts machen: Wer genau hat das zu Ihnen gesagt?

Meine Coaching-Frage



2. In meinem Umfeld meint jeder, ich sollte mich nicht so anstellen.

Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage

- ☐ die genaue Situation
- ☐ die genannte Person oder Gruppe
- ☐ die konkrete Quelle
- ☐ den Ursprung der Aussage
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt

3. Experten warnen davor, solche Symptome zu lange zu ignorieren.

Mögliche Meta-Fragen

Meine Coaching-Frage



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Wer soll denn das bitte sein?

Zu früh interpretieren:

Das ist bestimmt nur eine diffuse Angst von außen.

Fragen-Bombing:

Welche Ärzte? Welche Experten? Woher? Wann? Warum?

Wer noch?

Welche Quelle?

Technisch:

Wo ist hier der Referenzindex unspezifisch?



Die Milchglas-Experten (Fehlender Referenzindex)

Im Milton-Modell nutzt der Gärtner diese Offenheit anders. Er spricht bewusst allgemein, damit der Patient sich nicht festgelegt oder bloßgestellt fühlt.

Der Gärtner sagt nicht immer:

Sie ganz persönlich müssen jetzt genau das tun.“
Sondern eher: „Viele Menschen bemerken mit der Zeit, dass kleine Veränderungen zuerst leise beginnen.“ So entsteht ein Raum, in dem der Patient innerlich andocken kann, ohne sich gedrängt zu fühlen.

Der Gärtner nutzt allgemeine Formulierungen, um Druck herauszunehmen. Er lässt offen, wer genau gemeint ist. Dadurch kann der Patient selbst prüfen:

“Passt das vielleicht auch für mich?“

Das ist besonders hilfreich, wenn direkte Ansprache zu eng, zu konfrontativ oder zu belehrend wirken würde.



Typische hilfreiche Formulierungen

Viele Menschen merken erst nach und nach, dass kleine Veränderungen bereits Wirkung zeigen“

Manchmal zeigt sich Entwicklung nicht laut, sondern eher leise.

Für manche wird mit der Zeit spürbar, dass der Körper nicht nur stört, sondern auch Hinweise gibt.“



Der Gärtner zeigt nicht mit dem Finger auf den Patienten – er öffnet ein Beet, in dem etwas wachsen darf.

Ich merke noch kaum etwas.

Manchmal beginnt Veränderung leise.

Ich weiß nicht, ob das bei mir wirkt.

Viele merken es erst später.

Das nimmt Druck raus.

Dann darf es Zeit brauchen.“



Die Milchglas-Experten (Fehlender Referenzindex) Übung

Ausgangspunkt:

Das Vorgespräch ist bereits erfolgt. Der Detektiv hat geklärt, worum es geht. Jetzt geht es nicht mehr um:

Wer genau sagt das?

Wer ist damit gemeint?

Jetzt geht es um:

Welche allgemeine Formulierung kann dem Patienten helfen, sich gemeint zu fühlen, ohne sich bedrängt zu fühlen?



Trainingsziel:

Du übst, bewusst eine allgemeine Bezugnahme zu verwenden.

Der Gärtner spricht nicht immer direkt mit:

Sie müssen jetzt erkennen ... Sondern eher mit: Viele Menschen merken erst nach und nach, wie lange sie über ihre Grenzen gegangen sind. Diese allgemeine Form kann entlasten. Der Patient muss sich nicht sofort rechtfertigen. Er darf innerlich prüfen: Kenne ich das auch?

Das Vorgespräch hat gezeigt:

Der Klient fühlt sich schnell unter Druck, wenn er direkt auf sein Verhalten angesprochen wird. Geklärt wurde: Er hat lange versucht, stark zu wirken und eigene Bedürfnisse zurückzustellen.

Im Coaching wurde bereits besprochen, dass sein Körper möglicherweise deutlicher reagiert, weil Grenzen zu lange übergangen wurden.

Patient sagt:

Ich weiß nicht, ob das wirklich mit mir zu tun hat.

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Viele Menschen merken erst später, dass ...
- Manche erleben es so, dass ...
- Manchmal zeigt sich erst mit etwas Abstand, dass ...
- Es gibt Situationen, in denen man ...
- Ein Teil von einem darf vielleicht erst prüfen, ob ...



Formuliere eine Antwort mit bewusster Leerstelle:

In meiner Antwort wird bewusst angeboten:

- ☐ viele Menschen
- ☐ manche
- ☐ manchmal
- ☐ ein Teil von einem.



Der Gärtner spricht allgemein genug, damit der Patient sich selbst darin finden kann.

Der Schwarz-Weiss-Denker(Universalquantifikator)

Beim Universalquantifikator wird eine Erfahrung so formuliert, als gelte sie ausnahmslos. Wörter wie **immer, nie, alle, keiner, alles, jedes Mal machen aus einer einzelnen oder wiederholten Erfahrung schnell eine absolute Wahrheit.**

Es wird nicht nur etwas beschrieben, sondern gleich als ausnahmslos gültig dargestellt.



Typische Aussagen:

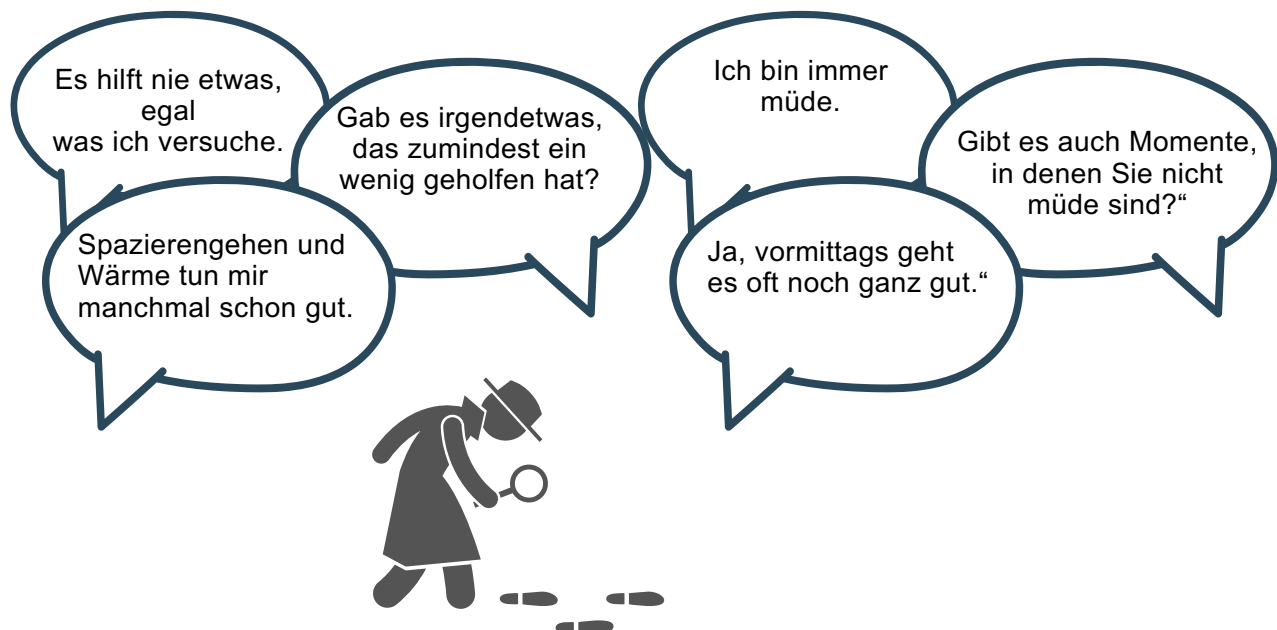
Ich bin immer müde. → **Verallgemeinert wird:** immer – also ohne Ausnahme.

Mein Körper reagiert auf alles. → **Verallgemeinert wird:** alles – als ob es keinerlei Unterschied gäbe.

Es hilft nie etwas, egal was ich versuche. → **Verallgemeinert wird:** nie – also zu keinem Zeitpunkt und in keiner Situation.



Achte darauf ob das wirklich in allen Situationen gilt, oder nur in bestimmten Kontexten?"



Der Schwarz-Weiss-Denker (Universalquantifikator) Übung

1. Ich bin immer erschöpft.“

Immer – oder gibt es Momente, in denen es etwas leichter ist?

Mögliche Meta-Fragen

Wenn Sie sagen, Sie sind immer erschöpft: Gibt es im Tagesverlauf Momente, in denen es zumindest ein kleines bisschen leichter ist?

Meine Coaching-Frage



2. Keiner versteht, wie schlecht es mir wirklich geht.

Mögliche Meta-Fragen

Meine Coaching-Frage

Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ beteiligte Personen
- ☐ mögliche Ausnahmen
- ☐ den tatsächlichen Umfang
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt

3. Jedes Mal, wenn ich Stress habe, wird mein Körper sofort krank.

Mögliche Meta-Fragen

Meine Coaching-Frage



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Das kann ja gar nicht immer so sein.

Zu früh interpretieren:

Sie übertreiben gerade.

Fragen-Bombing:

Immer? Nie? Wirklich nie?
Wann nicht? Bei wem nicht?
Wie oft? Seit wann?

Technisch:

Welcher Universalquantifikator steckt in Ihrer Aussage?

Der Schwarz-Weiss-Denker(Universalquantifikator)

Im Milton-Modell nutzt der Gärtner solche weiten Formulierungen bewusst, um dem Klienten eine neue, hilfreiche Allgemeinheit anzubieten.

Also nicht:

„Immer ist alles schlimm.“

Sondern eher: „Manchmal darf auch ein kleiner Schritt schon ein wichtiger Schritt sein.“

Der Gärtner spricht in weiten, allgemeinen Sätzen, die dem Patienten Orientierung geben.

Er sagt nicht: „Sie müssen das jetzt immer anders sehen.“ Sondern eher: „Manchmal beginnt Veränderung mit einem einzigen kleinen Unterschied.“

Dadurch entsteht ein Gegengewicht zum inneren Alles-oder-nichts-Denken. Wichtig: Der Gärtner bekämpft das Schwarz-Weiß-Denken nicht mit einem neuen Zwang. Er öffnet eine weichere Möglichkeit.

Nicht:

„Ab jetzt sehen Sie immer das Positive.“

Sondern:

„Manchmal reicht es, wenn ein kleiner Teil in Ihnen merkt: Es gibt mehr als nur ganz oder gar nicht.“

Nicht alles muss sofort gelöst sein, damit Veränderung beginnen darf.



Wenn der Schwarz-Weiß-Denker wieder mit dem Edding durchs Leben malt, darf der Gärtner freundlich ein paar Grautöne dazwischenpflanzen.



Der Gärtner macht aus Schwarz-Weiß wieder Zwischentöne.



Der Schwarz-Weiss-Denker (Universalquantifikator) Übung

Ausgangspunkt:

Die Vorgespräch ist bereits erfolgt. Der Detektiv hat geklärt, worum es geht. Jetzt geht es nicht mehr um:

Immer? Wirklich immer? Nie? Kein einziges Mal?

Jetzt geht es um:

Welche weiche, hilfreiche Verallgemeinerung kann dem Klienten wieder mehr Spielraum geben? Klienten

Trainingsziel:

Du übst weichere, hilfreichere Formulierung gegenüberzusteller

Der Gärtner sagt nicht:

Das stimmt doch gar nicht, Sie fallen nicht immer zurück.

Sondern eher: Manchmal beginnt Veränderung genau dort, wo ein kleiner Unterschied wieder bemerkt wird.

So entsteht ein Gegengewicht zum Alles-oder-nichts-Denken.

Nicht durch Diskussion, sondern durch eine neue sprachliche Möglichkeit.



Die Vorgespräch hat gezeigt:

Der Klient denkt stark in Alles-oder-nichts-Mustern.

Geklärt wurde: Sobald er wieder einen schlechten Tag hat, bewertet er den gesamten Prozess als gescheitert.

Im Coaching Behandlung wurde bereits besprochen, dass Entwicklung nicht linear verläuft und Rückschritte nicht automatisch Stillstand bedeuten.

Klient sagt:

Bei mir klappt das nie. Ich falle immer wieder zurück.

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Manchmal reicht es, wenn ...
- Nicht alles muss sofort ...
- Es gibt immer wieder Momente, in denen ...
- Jeder kleine Unterschied kann ...
- Manchmal beginnt Veränderung dort, wo ...



Formuliere eine Antwort mit einer weichen Verallgemeinerung:

Prüfe deine Antwort:

- ☐ Die Verallgemeinerung ist weich und nicht dogmatisch.
- ☐ Der Satz klingt natürlich und menschlich.
- ☐ Ich mache kein Heilversprechen.
- ☐ Der Patient bekommt Raum statt Druck.



Der Gärtner macht aus „immer“ und „nie“ wieder ein „manchmal“, in dem Veränderung möglich wird.

Der Gleichheits-Kleber(Komplexe Äquivalenz)

Bei der komplexen Äquivalenz werden zwei Dinge gleichgesetzt, die nicht automatisch dasselbe bedeuten. Der Patient verbindet also ein Erleben, ein Symptom oder ein Ereignis direkt mit einer festen Bedeutung. Aus etwas Beobachtbarem wird so sehr schnell eine Schlussfolgerung über sich selbst, den Körper oder den ganzen Gesundheitszustand.



Ein Ereignis oder Symptom wird nicht nur beschrieben, sondern sofort mit einer festen Bedeutung verklebt.

Typische Aussagen:

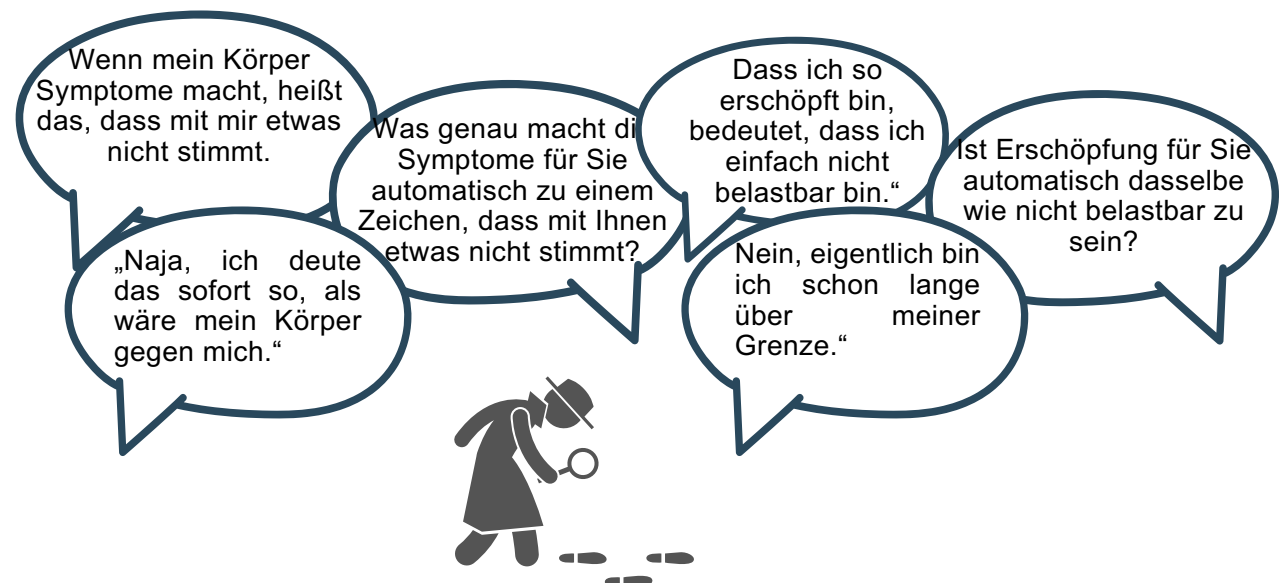
Wenn mein Körper Symptome macht, heißt das, dass mit mir etwas nicht stimmt. → Gleichgesetzt wird: Symptome = mit mir stimmt etwas nicht

Dass ich so erschöpft bin, bedeutet, dass ich einfach nicht belastbar bin.
→ Gleichgesetzt wird: Erschöpfung = ich bin nicht belastbar

Wenn die Beschwerden wiederkommen, ist das ein Zeichen dafür, dass ich nicht wirklich gesund werde → Gleichgesetzt wird: wiederkehrende Beschwerden = ich werde nicht gesund



Achte auf typische Klebewörter (also, deshalb, darum, heißt, bedeutet) und auf das Gefühl plötzlicher Gewissheit. Merksatz: „Wenn’s zu glatt passt, klebt’s.“



Der Gleichheits-Kleber(Komplexe Äquivalenz) Übung

1. Wenn mein Körper Ruhe braucht, heißt das, dass ich nicht belastbar bin.

Wieso bedeutet Ruhebedürfnis für Sie automatisch, nicht belastbar zu sein?



Mögliche Meta-Frage

Wenn Sie sagen, Ruhe zu brauchen heiße, nicht belastbar zu sein: Wie wird aus dem Ruhebedürfnis für Sie automatisch diese Bedeutung?



Meine Coaching-Frage

2. Dass ich schon wieder Herzklopfen habe, bedeutet, dass ich dem Alltag nicht gewachsen bin.

Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ die verklebten Bedeutungen
- ☐ alternative Deutungen
- ☐ den Ursprung der Verknüpfung
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt

Mögliche Meta-Fragen



Typische Fehler

Meine Coaching-Frage

3. Wenn ich nicht sofort funktioniere, zeigt das, dass mit mir etwas nicht stimmt.

Zu hart fragen:

Das ist doch Quatsch – wieso soll das das bedeuten?.

Zu früh interpretieren:

as ist einfach nur eine falsche Verknüpfung.

Fragen-Bombing:

Wieso? Woher? Seit wann?

Wer sagt das? Warum?

Was noch?

Technisch:

Welche komplexe Äquivalenz formulieren Sie hier?

Mögliche Meta-Fragen

Der Gleichheits-Kleber(Komplexe Äquivalenz)

Im Milton-Modell nutzt der Gärtner diese Struktur anders. Er löst die alte Bedeutung nicht mit dem Hammer auf, sondern bietet eine stimmigere und hilfreichere Deutung an. Er sagt also nicht: „Nein, das stimmt doch gar nicht.“ Sondern eher: „Vielleicht bedeutet das nicht nur Schwäche, sondern auch, dass Ihr System lange viel getragen hat.“

Der Gärtner nimmt eine belastende Bedeutung und bietet eine neue Sichtweise an, die für den Patienten innerlich anschlussfähig ist. Er bekämpft die alte Deutung nicht direkt. Er legt eine neue Bedeutung daneben, die mehr Entlastung, mehr Würde und mehr Spielraum schafft.



Typische hilfreiche Formulierungen:

Vielleicht bedeutet diese Erschöpfung nicht Schwäche, sondern dass Ihr System lange sehr viel getragen hat.“

Man könnte dieses Symptom auch als Signal verstehen und nicht nur als Beweis, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt.“

Es kann sein, dass Ihr Körper damit nicht gegen Sie arbeitet, sondern auf etwas aufmerksam macht, das mehr Beachtung braucht.“



Der Gärtner löst den alten Kleber und verbindet neu.

Wenn aus jedem Körpersignal sofort ein persönliches Versagen wird, sollte der Gärtner nicht diskutieren, sondern eine neue Etikette aufs Pflänzchen setzen: „Signal“ statt „Defekt“.



Der Gleichheits-Kleber(Komplexe Äquivalenz) Übung

Ausgangspunkt:

Das Vorgespräch ist bereits erfolgt. Der Detektiv hat geklärt, worum es geht. Jetzt geht es nicht mehr um:

Wie genau bedeutet das automatisch das?

Was könnte es noch bedeuten?

Jetzt geht es um: Welche hilfreichere Bedeutung kann der Gärtner jetzt anbieten?



Trainingsziel:

Du übst, eine belastende Bedeutung nicht frontal zu widerlegen, sondern ihr eine neue, stimmigere Bedeutung gegenüberzustellen. Der Gärtner sagt nicht: Nein, Sie sind nicht kaputt. Sondern eher: Vielleicht bedeutet dieses Symptom nicht, dass Sie kaputt sind, sondern dass Ihr System lange viel getragen hat und jetzt deutlicher nach Entlastung fragt.

So wird die alte Gleichsetzung nicht bekämpft. Sie wird behutsam gelöst und neu verbunden.

Die Vorgespräch hat gezeigt:

Der Klient erlebt seine körperlichen Symptome nicht nur als Beschwerden, sondern als Beweis dafür, dass mit ihm grundsätzlich etwas nicht stimmt. Geklärt wurde: Er hat lange über seine Grenzen gelebt, Warnsignale übergangen und bewertet seine Erschöpfung als persönliches Versagen. In der Therapie wurde bereits besprochen, dass Körpersignale auch Hinweise auf Belastung, Regulation oder notwendige Entlastung sein können.

Klient sagt:

Wenn mein Körper so reagiert, bedeutet das doch, dass ich kaputt bin.

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Vielleicht bedeutet das nicht nur sondern auch ...
- Man könnte darin auch sehen, dass ...
- Es kann sein, dass Ihr Körper damit nicht sagt ..., sondern ...
- Vielleicht ist das weniger ein Beweis für ..., sondern eher ein Hinweis auf ...
- Möglicherweise zeigt sich darin nicht ..., sondern ...



Formuliere eine Antwort mit einer weichen Verallgemeinerung:

In meiner Antwort wird bewusst neu verbunden:

- ☐ Symptom = Signal
- ☐ Erschöpfung = Hinweis auf lange Belastung
- ☐ Körperreaktion = Aufforderung zur Entlastung
- ☐ Rückschritt = Information für den nächsten Schritt

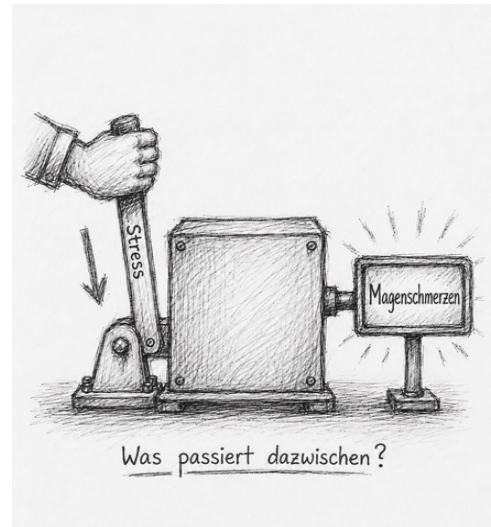


Der Gärtner löst die alte Verklebung und bietet eine stimmigere Bedeutung an.

Der Wirkungshebel (Ursache-Wirkung)

Bei Ursache-Wirkung wird ein Zusammenhang so formuliert, als würde das eine ganz direkt und eindeutig das andere auslösen. Der Patient beschreibt also nicht nur zwei Dinge, die gemeinsam auftreten, sondern baut daraus eine feste Wirkungslogik.

Zwei Dinge werden nicht nur miteinander verbunden, sondern so, als würde das eine eindeutig das andere verursachen.

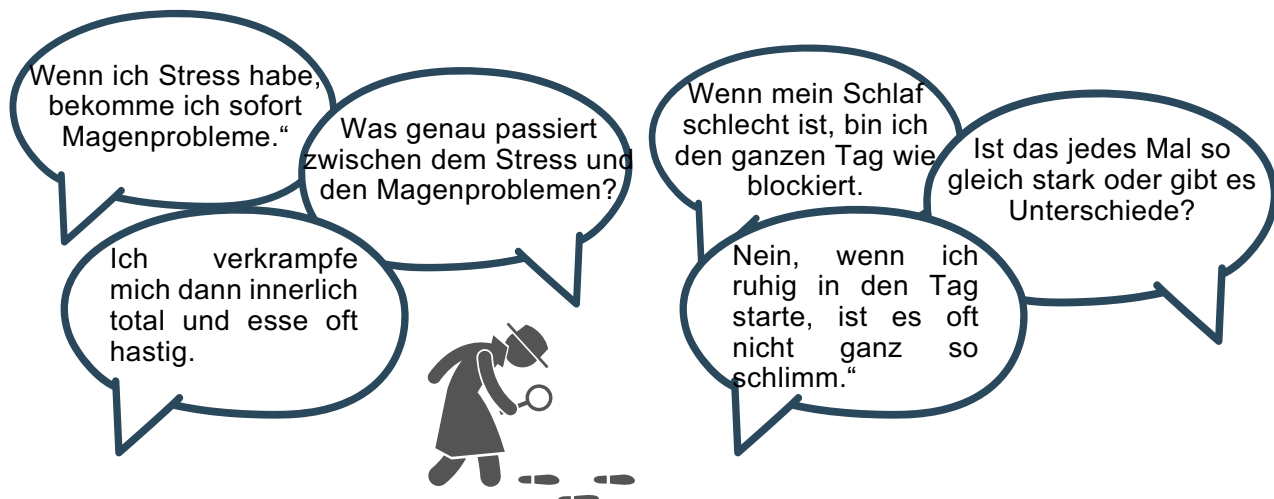


Diese ständige Erschöpfung macht mich innerlich ganz schwach.
→ Verknüpft wird: Erschöpfung verursacht innere Schwäche

Wenn mein Schlaf schlecht ist, bin ich den ganzen Tag wie blockiert.
→ Verknüpft wird: schlechter Schlaf verursacht den blockierten Zustand



Achte auf Hebelwörter: „weil“, „deshalb“, „darum“, „führt zu“, „macht“, „verursacht“.



Der Wirkungshebel (Ursache-Wirkung)Übung

1. Der Stress macht mich krank.

Was passiert zwischen Stress und dem Moment, in dem Sie sagen: Jetzt werde ich krank?

Mögliche Meta-Frage

Wenn Sie sagen, der Stress macht Sie krank: Wie genau zeigt Ihr Körper Ihnen diesen Zusammenhang?

Meine Coaching-Frage

2. Wenn mein Partner so mit mir redet, bekomme ich sofort Magenschmerzen.

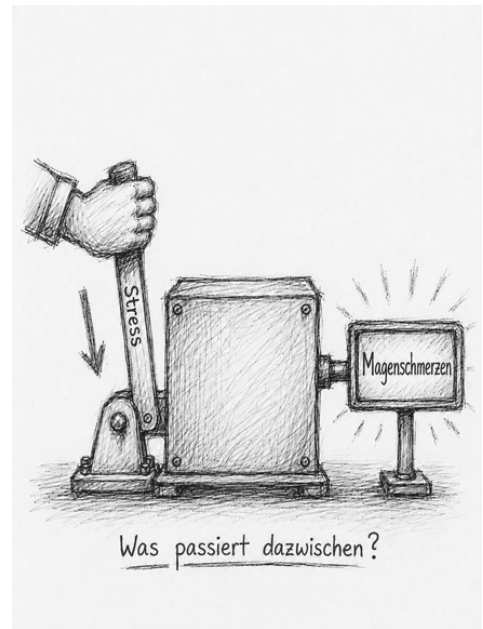
Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage

3. Die Arbeit sorgt dafür, dass ich überhaupt nicht mehr abschalten kann.

Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage



Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ beteiligte Personen
- ☐ den angenommenen Auslöser
- ☐ den Weg zwischen Ursache und Wirkung
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Das macht Sie doch nicht automatisch krank.

Zu früh interpretieren:

Das liegt bestimmt an Ihrer Bewertung.“

Fragen-Bombing:

Wie genau? Seit wann? Warum? Was passiert vorher? Was denken Sie? Wo im Körper?

Technisch:

Welche Ursache-Wirkungs-Verzerrung steckt hier?

Der Wirkungshebel (Ursache-Wirkung)

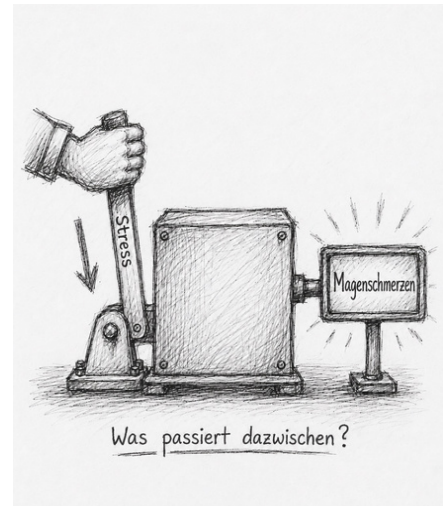
Im Milton-Modell nutzt der Gärtner diese Struktur anders. Er bietet dem Klienten eine neue Verbindung an: eine Wirkungskette, die nicht in Ohnmacht endet, sondern in mehr Wahrnehmung, Selbstregulation und Handlungsspielraum.

Der Gärtner sagt also nicht:

„Das stimmt gar nicht.“

Sondern eher:

„Vielleicht kann gerade dieses frühe Wahrnehmen dazu führen, dass Sie schneller bemerken, was Ihr System braucht.“



Der Gärtner behauptet keine medizinische Ursache. Er arbeitet mit innerer Bedeutung, Wahrnehmung und Reaktion.

Typische hilfreiche Formulierungen

Vielleicht kann gerade dieses frühe Wahrnehmen dazu führen, dass Sie schneller merken, was Ihnen guttut.

Und genau daraus kann sich entwickeln, dass Sie nicht erst reagieren, wenn alles zu viel geworden ist.“

Wenn der Klient den Hebel betätigt nach dem Motto „Stress rein, Magenschmerz raus“, darf der Gärtner freundlich zeigen: Zwischen Hebel und Ergebnis gibt es auch Zuversicht.



Der Gärtner setzt den Hebel dort an, wo wieder Handlungsspielraum wachsen kann.

Dann zieht mich alles runter.

Vielleicht merken Sie es jetzt früher.

Dann kann ich eher reagieren.“

Stress macht mich sofort fertig.

Frühes Spüren kann schützen.

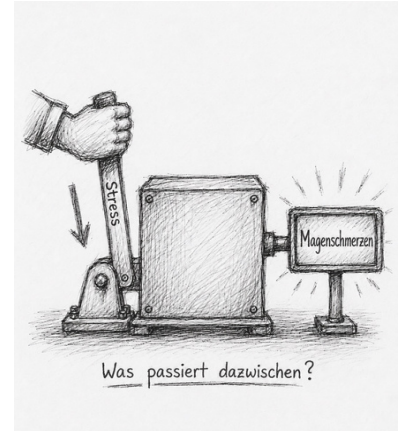
Das machbarer. klingt



Der Wirkungshebel (Ursache-Wirkung) Übung

Ausgangspunkt:

Das Vorgespräch ist bereits erfolgt.
Der Detektiv hat geklärt, worum es geht.
Jetzt geht es nicht mehr um:
Wie genau führt das eine zum anderen?
Was passiert zwischen Auslöser und Reaktion?
Gibt es Ausnahmen?
Jetzt geht es um:
Welche neue hilfreiche Wirkungskette kann der Gärtner sprachlich anbieten?



Trainingsziel:

Du übst, eine alte belastende Ursache-Wirkungs-Verknüpfung nicht frontal zu widerlegen, sondern eine neue, stärkende Wirkungskette anzubieten.
Der Gärtner sagt nicht: Stress macht Sie nicht automatisch krank.
Sondern: Vielleicht kann gerade das frühere Wahrnehmen Ihrer Belastung dazu führen, dass Sie schneller merken, was Ihr System jetzt braucht.
So entsteht zwischen Auslöser und Reaktion wieder mehr Spielraum.

Das Vorgespräch hat gezeigt:

Der Patient erlebt Stress als direkten Auslöser seiner Beschwerden.
Geklärt wurde: Zwischen Stress und körperlicher Reaktion gibt es mehrere Zwischenschritte: Anspannung, Grübeln, flache Atmung, Schlafprobleme und fehlende Pausen. In der Behandlung wurde bereits besprochen, dass frühes Wahrnehmen helfen kann, schneller gegenzusteuern.

Klient sagt:

Sobald Stress kommt, zieht mich das sofort runter.

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Gerade weil Sie jetzt früher bemerken, dass ...
- Wenn Sie wahrnehmen, dass ..., kann daraus ...
- Manchmal bewirkt schon das frühe Erkennen, dass ...
- Und genau daraus kann sich entwickeln, dass ...

Formuliere eine Antwort mit einer weichen Verallgemeinerung:

Gewählter sprachlicher Hebel:

- ☐ Gerade weil ... kann ...
- ☐ Wenn Sie ..., kann daraus ... entstehen.
- ☐ Manchmal bewirkt schon ..., dass ...
- ☐ Und genau daraus kann sich entwickeln, dass ...

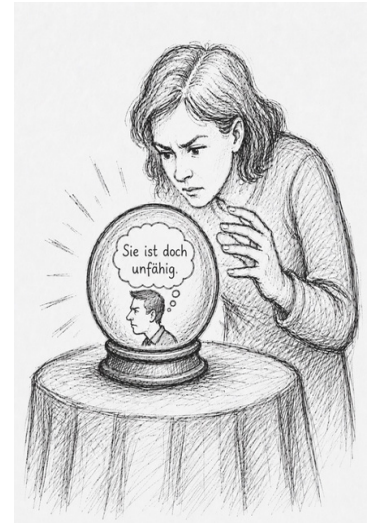


Der Gärtner baut eine neue Wirkungskette, in der wieder Handlungsspielraum entstehen kann.

Die Kristallkugel (Gedankenlesen)

Beim Gedankenlesen tut der Klient so, als wüsste er, was andere Menschen denken, fühlen oder über ihn urteilen. Diese innere Vermutung wird dabei nicht als Unsicherheit formuliert, sondern klingt oft wie eine feststehende Tatsache.

Nicht das Denken des anderen ist bekannt, sondern es wird nur so behandelt, als wäre es bekannt.



Typische Aussagen:

Sie denken bestimmt auch, dass ich mich da zu sehr reinsteigere.

→ Unterstellt wird: Der Coach denkt etwas Bestimmtes, ohne dass er es gesagt hat.

Mein Partner hält mich bestimmt langsam für wehleidig.

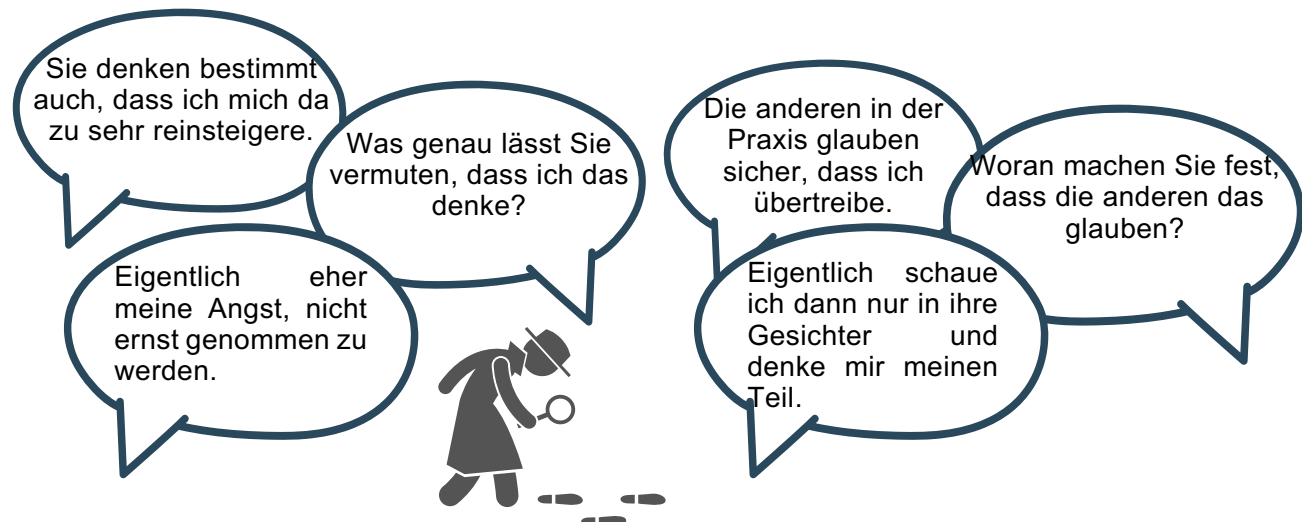
→ Unterstellt wird: Der Partner bewertet mich so, ohne dass das überprüft wurde.

Die anderen in der Praxis glauben sicher, dass ich übertreibe.

→ Unterstellt wird: Andere glauben etwas Negatives über mich, ohne dass es ausgesprochen wurde.



Achte auf Sätze mit „er/sie denkt...“, „der will nur...“, „die meinen...“, „alle sehen mich so...“.



Die Kristallkugel (Gedankenlesen) Übung

1. Mein Arzt nimmt mich bestimmt nicht ernst.

Hat er das so gesagt oder schließen Sie das aus seinem Verhalten?

Mögliche Meta-Fragen

Wenn Sie sagen, Ihr Arzt nimmt Sie bestimmt nicht ernst: Woran machen Sie diesen Eindruck konkret fest?

Meine Coaching-Frage

2. Meine Familie denkt, ich stelle mich nur an.

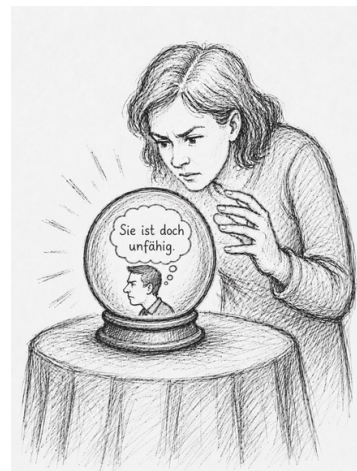
Mögliche Meta-Fragen

Meine Coaching-Frage

3. Sie merken bestimmt, dass ich innerlich völlig überfordert bin.

Mögliche Meta-Fragen

Meine Coaching-Frage



Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ beteiligte Personen
- ☐ konkrete Hinweise
- ☐ überprüfte Aussagen
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Das können Sie doch gar nicht wissen.

Zu früh interpretieren:

Das ist bestimmt nur Ihre Angst.

Fragen-Bombing:

Woher wissen Sie das? Hat er das gesagt? Wann? Wie genau? Warum glauben Sie das?

Technisch:

Sind sie ein/e Gedankenleser/in?

Die Kristallkugel (Gedankenlesen)

Im Milton-Modell nutzt der Gärtner diese Struktur anders. Er liest dem Klienten nicht wirklich die Gedanken. Er formuliert eine behutsame Vermutung, damit der Klient sich verstanden fühlt und leichter Zugang zu seinem inneren Erleben bekommt.

Der Gärtner sagt also nicht:

„Ich weiß genau, was in Ihnen los ist.“

Sondern eher:

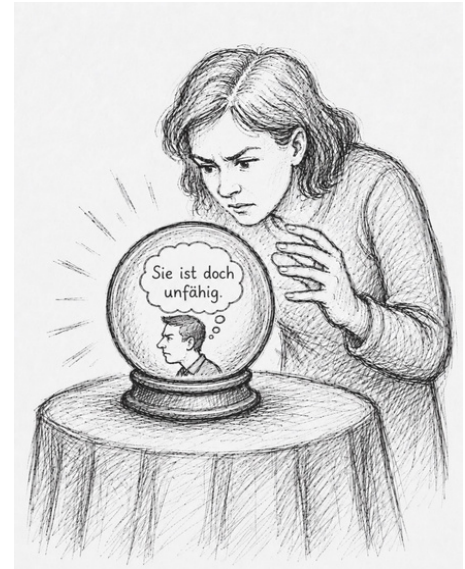
„Vielleicht gibt es einen Teil in Ihnen, der gerade sehr vorsichtig ist.“

Der Gärtner spiegelt mögliche innere Zustände, ohne sie als Wahrheit zu behaupten.

Er nutzt Worte wie:

vielleicht, möglicherweise, es kann sein, ein Teil von Ihnen.

Dadurch fühlt sich der Patient oft gesehen, ohne sich festgelegt zu fühlen.



Typische hilfreiche Formulierungen:

Vielleicht gibt es einen Teil in Ihnen, der erst einmal sicher sein möchte, bevor er vertraut.

Möglicherweise ist da die Sorge, wieder nicht richtig verstanden zu werden.“

Es kann sein, dass Ihr System gerade sehr genau prüft, ob es hier wirklich zur Ruhe kommen darf.

Wenn der Klient sicher weiß, was andere denken, obwohl niemand etwas gesagt hat, sollte der Gärtner nicht die Kristallkugel polieren – sondern vorsichtig fragen, welche Sorge gerade mit am Tisch sitzt.



Der Gärtner schaut nicht in die Kristallkugel – er hält dem Klienten einen Spiegel hin.

Sie denken bestimmt, Ich übertreibe.

Vielleicht ist da die Sorge, nicht ernst genommen zu werden.

Mein Körper macht mir Angst.

Vielleicht will ein Teil von Ihnen erst Sicherheit.

Ja, genau das ist es.

Das trifft es.



Die Kristallkugel (Gedankenlesen)Übung

Ausgangspunkt:

Das Vorgespräch ist bereits erfolgt.

Der Detektiv hat geklärt, worum es geht.

Jetzt geht es nicht mehr um:

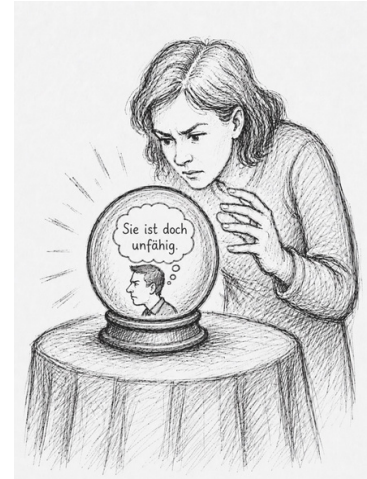
Woher wissen Sie, was der andere denkt?

Hat die Person das wirklich gesagt?

Woran machen Sie das fest?

Jetzt geht es um:

Welche vorsichtige Vermutung kann der Gärtner anbieten, damit der Klient sein inneres Erleben leichter erkennt?



Trainingsziel:

Du übst, eine mögliche innere Sorge behutsam zu spiegeln, ohne so zu tun, als wüsstest du sicher, was im Klienten vorgeht. Der Gärtner sagt nicht: Sie haben Angst, nicht ernst genommen zu werden. Sondern:

Vielleicht gibt es da die Sorge, nicht ganz ernst genommen zu werden.

So fühlt sich der Patient gesehen, ohne festgelegt oder analysiert zu werden.

Das Vorgespräch hat gezeigt:

Der Klient fühlt sich in therapeutischen Gesprächen oft nicht ernst genommen.

Geklärt wurde: Er hat mehrfach erlebt, dass seine Beschwerden schnell abgetan wurden. In der Behandlung wurde bereits besprochen, dass sein Misstrauen auch ein Schutzversuch sein kann.

Patient sagt:

Sie denken bestimmt auch, ich stelle mich nur an.

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Vielleicht gibt es da die Sorge, dass ...
- Möglicherweise ist ein Teil von Ihnen gerade ...“
- Es kann sein, dass Ihr System sehr genau prüft, ob ...
- Vielleicht achtet etwas in Ihnen darauf, ob ...
- Vielleicht ist da ein Teil, der erst sicher sein möchte, dass ...

Formuliere eine Antwort mit einer weichen Verallgemeinerung:



Welche behutsame Vermutung habe ich angeboten?

- ☐ Sorge, nicht ernst genommen zu werden
- ☐ Wunsch nach Sicherheit
- ☐ Schutz vor erneuter Enttäuschung
- ☐ Bedürfnis, verstanden zu werden

Der Gärtner behauptet nicht, was im Patienten los ist – er bietet eine vorsichtige Vermutung an.

Das “Ja wer denn nun”-Phänomen (Generalisierten Referenzindex)

Beim generalisierten Referenzindex wird eine Person, Gruppe oder Kategorie zwar benannt, aber so allgemein, dass sie pauschal und undifferenziert wirkt. Es ist also nicht völlig unklar, wer gemeint ist, wie beim fehlenden Referenzindex. Stattdessen wird eine ganze Gruppe so bezeichnet, als hätte sie eine einheitliche Eigenschaft oder ein typisches festes Verhalten.

Eine benannte Gruppe klingt konkret, wird aber so allgemein verwendet, dass Unterschiede innerhalb der Gruppe verschwinden.



Typische Aussagen:

Ärzte hören ja oft gar nicht richtig zu.

→ Generalisiert wird: eine ganze Personengruppe wird pauschal zusammengefasst.

Männer nehmen so etwas meistens nicht ernst.“

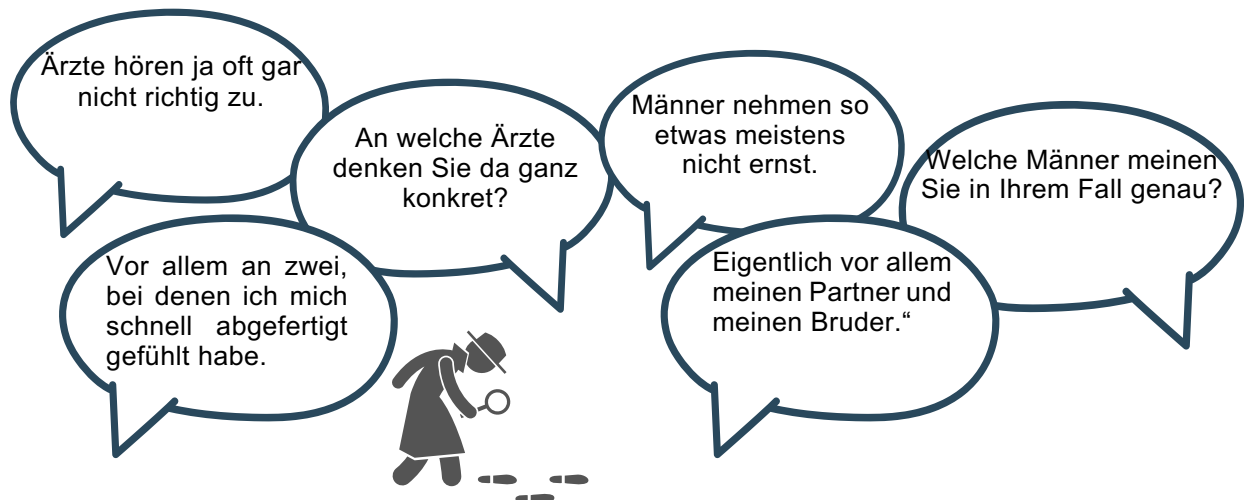
→ Generalisiert wird: alle oder viele Männer werden über einen Kamm geschoren.

Heilpraktiker schauen eben mehr auf den ganzen Menschen.“

→ Generalisiert wird: eine gesamte Berufsgruppe wird einheitlich beschrieben.



Marker: alle, jeder, niemand, immer, nie, grundsätzlich. → Satz klingt absolut.



Das “Ja wer denn nun”-Phänomen (Generalisierten Referenzindex) Übung

1.Man darf sich nicht so gehen lassen.

Wenn Sie ,man‘ sagen: Meinen Sie damit sich selbst oder eine Regel, die Sie gelernt haben?

Mögliche Meta-Frage

Wenn Sie sagen, man darf sich nicht so gehen lassen:
Wer genau ist mit ,man‘ gemeint?

Meine Coaching-Frage

2.Da wird einem schnell eingeredet, dass alles psychisch ist.

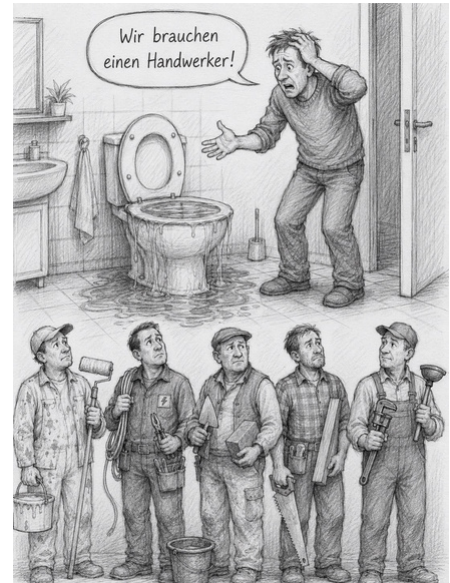
Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage

3.Die nehmen einen doch sowieso nicht ernst.

Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage



Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ die gemeinte Person oder Gruppe
- ☐ die konkrete Erfahrung
- ☐ den Ursprung der Aussage
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Wer ist denn bitte man?

Zu früh interpretieren:

Sie meinen bestimmt eigentlich sich selbst.“

Fragen-Bombing:

Wer genau? Wann? Wo? Von wem? Warum? Wer hat das gesagt? Wer noch?

Technisch:

Welcher Referenzindex ist hier generalisiert?

Das “Ja wer denn nun”-Phänomen (Generalisierten Referenzindex)

Im Milton-Modell nutzt der Gärtner diese Struktur anders. Er spricht bewusst allgemeiner, damit der Patient sich nicht bloßgestellt oder gedrängt fühlt. Der Gärtner sagt nicht: „Sie müssen jetzt erkennen, dass Sie sich überfordern.“ Sondern: “Manchmal merkt man erst spät, wie lange man schon getragen hat.” So kann der Patient innerlich sagen: „Ja, das kenne ich.“ Ohne dass er sich sofort verteidigen muss.

Der Gärtner nutzt allgemeine Formulierungen, um einen sicheren inneren Abstand zu schaffen. Er spricht nicht direkt auf den Patienten ein, sondern öffnet einen Erfahrungsraum. Dadurch kann der Patient selbst prüfen:

„Bin ich vielleicht gemeint?“

„Kenne ich das auch?“

„Passt das zu meinem Erleben?“



Typische hilfreiche Formulierungen:

Manchmal merkt man erst später, wie lange man schon über die eigene Grenze gegangen ist.



Viele kennen das: Der Körper wird lauter, wenn man selbst zu lange leise geblieben ist. Es gibt Zeiten, in denen man erst wieder lernen darf, den eigenen Signalen zu vertrauen.“

Wenn aus „ich bin erschöpft“ plötzlich „man muss halt funktionieren“ wird, darf der Gärtner die Zuckerwatte etwas auseinanderziehen und freundlich fragen: Wer klebt denn da alles mit drin?



Der Gärtner zeigt nicht mit dem Finger auf den Patienten – er legt einen Weg aus, auf dem der Patient sich selbst erkennt.



Das “Ja wer denn nun”-Phänomen(Generalisierten Referenzindex) Übung

Ausgangspunkt:

Das Vorgespräch ist bereits erfolgt. Der Detektiv hat geklärt, worum es geht. Jetzt geht es nicht mehr um:

Wer genau ist gemeint?

Wer sagt das?

Jetzt geht es um: „Welche allgemeine Personenform kann der Gärtner nutzen, damit der Klient innerlich andocken kann, ohne sich bedrängt zu fühlen?“

Trainingsziel:

Du übst, eine allgemeine Personenform bewusst zu nutzen. Der Gärtner sagt nicht:

Sie haben viel zu lange Ihre eigenen Grenzen

übergangen. Sondern: Manchmal merkt man erst

spät, wie lange man schon über die eigenen Grenzen gegangen ist.

So kann der Klient sich selbst erkennen, ohne direkt festgenagelt zu werden.



Das Vorgespräch hat gezeigt:

Der Klient spricht oft allgemein über Pflichten und Erwartungen. Geklärt wurde: Hinter seinem „man muss halt funktionieren“ stehen familiäre Prägungen und ein hoher Anspruch an sich selbst. In der Behandlung wurde bereits besprochen, dass sein Körper möglicherweise deutlicher reagiert, weil persönliche Grenzen lange zurückgestellt wurden.

Klient sagt:

Man muss halt funktionieren. So ist das eben.

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Manchmal merkt man erst später, dass ...
- Viele kennen diesen Moment, in dem ...
- Es gibt Zeiten, in denen man Ein Teil von einem darf vielleicht erst ...
- Manchmal lernt man früh, dass ...



Formuliere eine Antwort mit einer weichen Verallgemeinerung:

Welche allgemeine Personenform habe ich genutzt?

- ☐ man
- ☐ viele
- ☐ ein Teil von einem
- ☐ es gibt Zeiten, in denen



Der Gärtner spricht allgemein, damit der Patient sich selbst darin wiederfinden kann.

Der Sprach-Versteinerer (Nominalisierung)

Bei der Nominalisierung wird ein laufender Prozess, ein inneres Erleben oder ein Verhalten in ein Hauptwort verwandelt. Dadurch klingt etwas schnell so, als wäre es ein festes, greifbares Ding, statt ein veränderbarer Vorgang. Genau das macht dieses Muster im Vorgespräch so heikel, weil etwas Bewegliches sprachlich starr wird.

Ein Prozess wird sprachlich wie ein festes Ding behandelt – und genau dadurch wirkt er oft größer, starrer und unveränderlicher, als er eigentlich ist.



Typische Aussagen:

Ärzte hören ja oft gar nicht richtig zu. Diese Erschöpfung bestimmt inzwischen mein ganzes Leben. → Nominalisiert ist: erschöpft sein wird wie ein festes Ding behandelt.

Meine Anspannung wird einfach immer stärker.

→ Nominalisiert ist: angespannt sein wird wie etwas Eigenständiges benannt.

Die Überforderung hört bei mir gar nicht mehr auf. → Nominalisiert ist: sich überfordert fühlen / überfordert sein wird wie ein Zustand als festes Objekt beschrieben.



Wörter wie „Heilung“, „Belastung“, „Regeneration“, „Entzündung“, „Überlastung“, „Optimierung“, „Stabilität“.

Diese Erschöpfung bestimmt inzwischen mein ganzes Leben.

Woran merken Sie im Alltag ganz konkret, dass Sie erschöpft sind?

Schon morgens komme ich kaum in Gang und nachmittags bin ich schnell kraftlos.



Die Überforderung hört bei mir gar nicht mehr auf.

Dann wird mir alles zu viel, ich verliere den Überblick und ziehe mich eher zurück.

Was passiert in den Momenten konkret, in denen Sie sich überfordert fühlen?

Der Sprach-Versteinerer (Nominalisierung) Übung

1. Diese Erschöpfung bestimmt inzwischen mein ganzes Leben..

Woran merken Sie diese Erschöpfung im Alltag ganz konkret?"

Mögliche Meta-Frage

Wenn Sie sagen, diese Erschöpfung bestimmt Ihr Leben
Woran merken Sie im Alltag ganz konkret, dass Sie erschöpft sind?

Meine Coaching-Frage

2. Meine Überforderung wird immer größer.

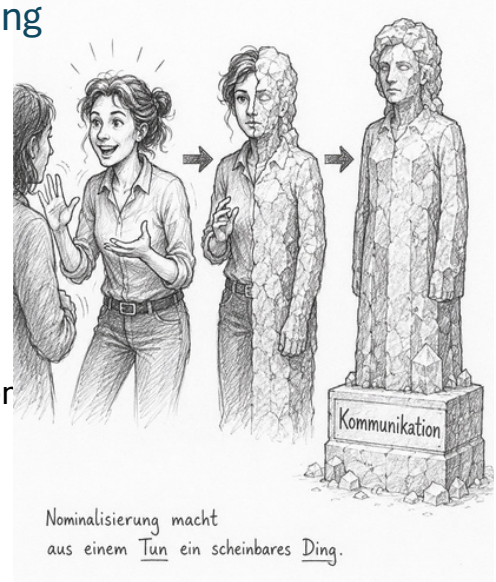
Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage

3. In meiner Beziehung fehlt jede Wertschätzung."

Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage



Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ die gemeinte Person oder Gruppe
- ☐ die konkrete Erfahrung
- ☐ den Ursprung der Aussage
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Das ist doch nur ein Wort.

Zu früh interpretieren:

Sie machen daraus ein Ding.

Fragen-Bombing:

Was genau? Wie genau? Wann?
Wo? Wer? Warum?

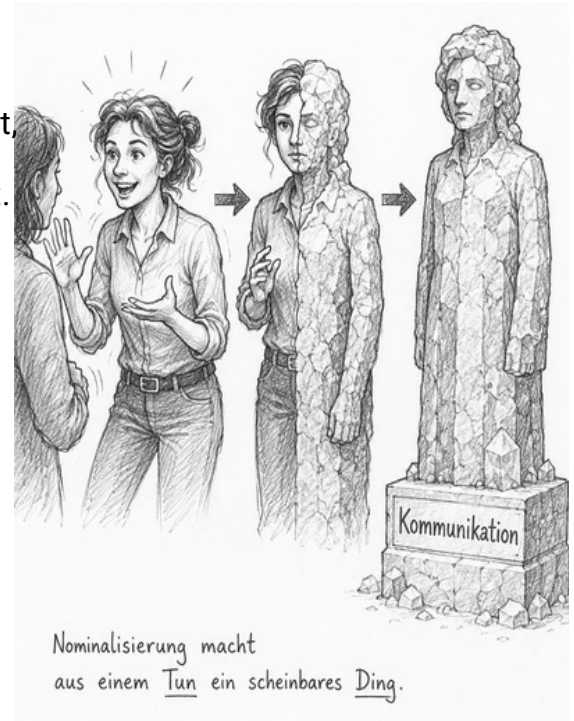
Technisch:

Wo wurde hier nominalisiert?

Der Sprach-Versteinerer (Nominalisierung)

Im Milton-Modell nutzt der Gärtner diese Struktur anders. Er verwendet solche Prozess-Wörter bewusst, damit der Klient innerlich wieder mit Entwicklung, Vertrauen, Ruhe oder Veränderung in Kontakt kommt. Der Gärtner sagt also nicht:
„Was genau tun Sie in welcher Reihenfolge?“
Sondern: „Manchmal beginnt Veränderung dort, wo wieder ein wenig Vertrauen wachsen darf.“
So wird aus einem starren Begriff wieder ein innerer Entwicklungsraum.

Der Gärtner nutzt Nominalisierungen, um einen inneren Prozess anzusprechen, ohne ihn zu eng zu machen. Worte wie **Veränderung, Heilung, Entlastung, Sicherheit, Vertrauen oder Ruhe sind keine Dinge, die man auf den Tisch legt.**
Sie sind Prozesse, die sich entwickeln dürfen.



Typische hilfreiche Formulierungen:

Manchmal beginnt Veränderung nicht laut, sondern mit einem kleinen Moment von innerer Ruhe.

Es kann sein, dass Vertrauen wieder wächst, wenn Ihr Körper merkt, dass er mehr Aufmerksamkeit bekommt.

Vielleicht entsteht Entlastung schon dadurch, dass Sie nicht mehr gegen jedes Signal kämpfen müssen.“

Wenn aus „ich komme nicht zur Ruhe“ plötzlich „die Entspannung ist weg“ wird, muss der Gärtner keine Vermisstenanzeige aufgeben – er darf einfach fragen, wo Ruhe wieder einen kleinen Anfang machen könnte.



Was versteinert klingt, darf wieder in Bewegung kommen.



Der Sprach-Versteinerer(Nominalisierung) Übung

Ausgangspunkt:

Das Vorgespräch ist bereits erfolgt. Der Detektiv hat geklärt, worum es geht. Jetzt geht es nicht mehr um: Was genau passiert da?
Wer tut was?
Jetzt geht es um:
Welcher hilfreiche Prozessbegriff kann dem Klienten wieder Entwicklung, Vertrauen oder Entlastung ermöglichen?

Trainingsziel:

Du übst, einen scheinbar festen Begriff wieder als inneren Prozess anzusprechen.
Der Gärtner sagt nicht: Sie müssen jetzt Vertrauen aufbauen. Sondern: Vielleicht darf Vertrauen wieder in kleinen Momenten wachsen.
So wird aus einem starren Begriff wieder etwas Bewegliches.

Das Vorgespräch hat gezeigt:

Der Klient spricht über seine Beschwerden wie über etwas Festes und Unveränderliches. Geklärt wurde: Er hat über längere Zeit Anspannung, schlechten Schlaf und innere Unruhe erlebt.
In der Behandlung wurde bereits besprochen, dass kleine Momente von Regulation wieder aufgebaut werden können.

Klient sagt:

„Bei mir ist einfach keine Entspannung mehr da.“

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Vielleicht kann Entlastung wieder dort entstehen, wo ...
- Manchmal beginnt Veränderung genau dann, wenn ...
- Es kann sein, dass Vertrauen wieder wächst, sobald ...
- Vielleicht darf Ruhe erst einmal in kleinen Momenten ...
- Manchmal entwickelt sich Sicherheit Schritt für Schritt, wenn ...



Formuliere eine Antwort mit einer weichen Verallgemeinerung:



Gewählter sprachlicher Hebel:

- ☐ Vertrauen kann wachsen ...
- ☐ Entlastung kann entstehen ...
- ☐ Veränderung darf beginnen ...
- ☐ Ruhe kann sich entwickeln ...

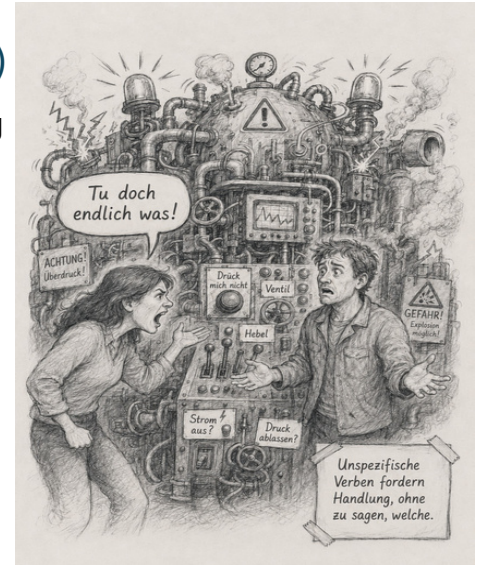


Der Gärtner macht aus einem steinernen Begriff wieder einen lebendigen Prozess.

Der Befehl zum Irgendwas (Unspezifisches Verb)

Bei einem unspezifischen Verb wird zwar eine Handlung oder Wirkung benannt, aber nicht genau gesagt, was eigentlich passiert. Das Verb klingt zunächst verständlich, bleibt aber bei näherem Hinsehen unklar. Genau das macht dieses Muster im Vorgesprächgespräch so heikel, weil schnell der Eindruck entsteht, man wisse schon, was gemeint ist, obwohl die eigentliche Erfahrung noch im Nebel liegt.

Es wird gesagt, dass etwas geschieht
– aber nicht präzise, was genau geschieht.



Typische Aussagen:

Das macht etwas mit mir.

→ Unklar ist: Was genau macht es? Wie zeigt sich das konkret?

Die Beschwerden ziehen mich total runter.

→ Unklar ist: Was genau passiert dabei innerlich oder körperlich?

Wenn das wiederkommt, kippe ich jedes Mal sofort.

→ Unklar ist: Was heißt hier genau kippen? Körperlich, emotional, mental?



Wörter wie „wirkt“, „hilft“, „funktioniert (nicht)“, „belastet“, „schadet“, „reagiert“, „macht“.

Das macht etwas mit mir.

Was genau macht es mit Ihnen?

Ich werde sofort innerlich unruhig und mein Brustkorb wird eng.

Wenn das wiederkommt, kippe ich jedes Mal sofort

Was genau heißt bei Ihnen kippen?

Dann werde ich panisch, mein Kreislauf sackt gefühlt ab und ich will nur noch raus.



Der Befehl zum Irgendwas (Unspezifisches Verb) Übung

1. Ich muss das erst einmal verarbeiten.

Was bedeutet ‚verarbeiten‘ für Sie ganz konkret?

Mögliche Meta-Frage

Wenn Sie sagen, Sie müssen das erst einmal verarbeiten:
Was genau tun oder brauchen Sie dann, damit
Verarbeitung für Sie möglich wird?

Meine Coaching-Frage

2. Ich kann mit dem Stress einfach nicht umgehen..

Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage

3. Mein Körper reagiert immer sofort.

Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage



Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ beteiligte Personen
- ☐ den konkreten Ablauf
- ☐ beobachtbares Verhalten
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Was soll denn ‚verarbeiten‘ heißen?

Zu früh interpretieren:

Sie vermeiden das wahrscheinlich.

Fragen-Bombing:

Wie genau? Wann? Was tun Sie? Was denken Sie? Was fühlen Sie? Was passiert davor? Was danach?

Technisch:

Welches Verb ist hier unspezifisch?

Der Befehl zum Irgendwas (Unspezifisches Verb)

Im Milton-Modell nutzt der Gärtner diese Struktur anders. Er verwendet unspezifische Verben bewusst, damit der Klient innerlich selbst ergänzt, was für ihn passt.

Der Gärtner sagt also nicht: „Entspannen Sie jetzt Ihre Schultern, atmen Sie dreimal tief ein und denken Sie an einen ruhigen Ort.“

Sondern: „Vielleicht kann Ihr System beginnen, etwas leichter werden zu lassen.“

So entsteht Raum für eigene innere Prozesse.

Der Gärtner nutzt Verben wie **beginnen, zulassen, entstehen lassen, sich lösen, sich ordnen, wahrnehmen, verändern, integrieren oder weitergehen**. Diese Verben sind nicht ganz genau. Und genau das ist hier beabsichtigt. Der Klient darf innerlich selbst finden, was sich lösen, sich ordnen oder leichter werden für ihn bedeutet.



Typische hilfreiche Formulierungen:

Vielleicht kann etwas in Ihnen beginnen, wieder mehr Ruhe zu finden.

Es darf sich innerlich etwas ordnen, während Sie Ihren Körper besser verstehen lernen.

Manchmal kann sich ein Teil der Anspannung lösen, wenn ein Signal nicht mehr bekämpft werden muss.

Wenn der Klient innerlich schon bei „Jetzt entspann dich halt“ die Rollläden runterlässt, sollte der Gärtner nicht noch lauter befehlen — sondern lieber eine Tür öffnen, durch die etwas von selbst leichter werden darf.



Unspezifisch genug, damit der Klient seinen eigenen Weg findet.

Das blockiert mich.

Vielleicht kann sich etwas lösen.“

Das klingt leichter.

Ich kann nicht abschalten.

Vielleicht darf etwas ruhiger werden.

Das fühlt sich machbar an.



Der Befehl zum Irgendwas (Unspezifisches Verb) Übung

Ausgangspunkt:

Das Vorgespräch ist bereits erfolgt. Der Detektiv hat geklärt, worum es geht. Jetzt geht es nicht mehr um:

Was genau passiert da?

Wie genau wirkt das?

Was tun Sie innerlich oder äußerlich?

Jetzt geht es um:

Welches offene Verb kann der Gärtner nutzen, damit der Klient innerlich selbst einen passenden Prozess findet?

Trainingsziel:

Du übst, ein offenes Prozessverb bewusst einzusetzen. Der Gärtner sagt nicht:

Entspannen Sie jetzt Ihre Schultern und atmen Sie dreimal tief ein. Sondern:

Vielleicht darf sich innerlich etwas lösen, während Sie merken, dass Ihr Körper ein Signal sendet. So entsteht Raum für einen inneren Prozess, ohne ihn zu eng festzulegen.



Das Vorgespräch hat gezeigt:

Der Patient erlebt innere Anspannung und beschreibt sie als fest und schwer zugänglich. Geklärt wurde: Besonders abends kreisen Gedanken, der Körper bleibt angespannt und Abschalten fällt schwer. In der Behandlung wurde bereits besprochen, dass kleine Regulationsmomente helfen können, innerlich wieder mehr Ruhe aufzubauen.

Klient sagt:

Ich komme abends einfach nicht runter.

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Vielleicht kann sich etwas in Ihnen ...
- Es darf sich innerlich etwas ...
- Manchmal beginnt etwas sich zu ...
- Vielleicht kann ein Teil von Ihnen ...
- Es kann sein, dass sich nach und nach etwas ...

Formuliere eine Antwort mit einer weichen Verallgemeinerung:

Gewählter sprachlicher Hebel:

- ☐ etwas darf sich lösen ...
- ☐ etwas kann sich ordnen ...
- ☐ etwas darf leichter werden ...
- ☐ etwas kann sich entwickeln ...

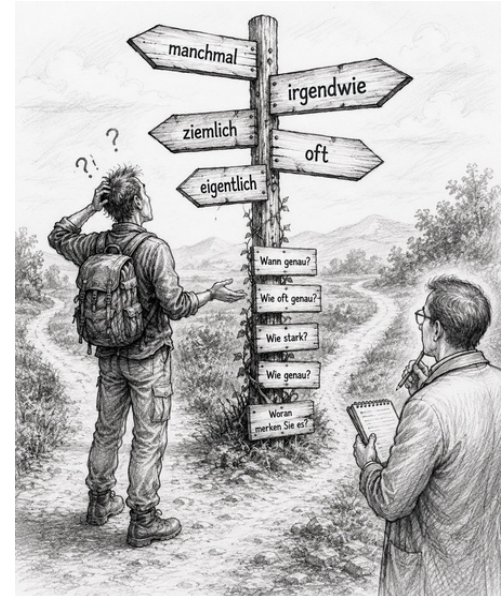


**Der Gärtner gibt keinen Befehl –
er lädt einen inneren Prozess ein.**

Wegweiser ins Ungefähre (Unspezifisches Adverb)

Bei einem unspezifischen Adverb wird eine Aussage zwar näher beschrieben, aber nur sehr vage. Wörter wie **irgendwie**, **komisch**, **anders**, **total**, **seltsam**, **plötzlich** geben dem Satz eine Richtung, ohne wirklich präzise zu machen, was genau erlebt wird. Genau das macht dieses Muster im Vorgegespräch so heikel, weil der Satz zunächst nach Beschreibung klingt, in Wirklichkeit aber noch viel offen lässt.

Es wird scheinbar genauer beschrieben – aber das entscheidende **Wie** bleibt unklar



Typische Aussagen:

Mir geht es irgendwie schon länger nicht gut.

→ Unklar ist: Wie genau geht es ihm nicht gut?

Ich reagiere komisch, wenn ich unter Druck gerate.

→ Unklar ist: Wie genau reagiert der Klient?

Seit einiger Zeit fühle ich mich anders.

→ Unklar ist: Anders wie genau? Körperlich, emotional, mental?



Wörter wie: „eigentlich“, „irgendwie“, „ziemlich“, „relativ“, „oft“, „meistens“, „wahrscheinlich“, „einfach so“.



Wegweiser ins Ungefähre (Unspezifisches Adverb) Übung

1. Mir geht es in letzter Zeit ziemlich schlecht.

Was bedeutet ‚ziemlich schlecht‘ für Sie ganz konkret?

Mögliche Meta-Frage

Wenn Sie sagen, Ihnen geht es in letzter Zeit ziemlich schlecht: Seit wann genau merken Sie das, und woran zeigt es sich konkret?

Meine Coaching-Frage

2. Ich schlafe kaum noch richtig..

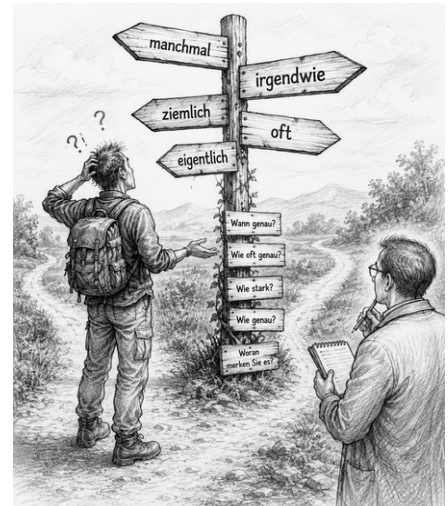
Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage

3. Mein Körper reagiert immer sofort.

Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage



Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ beteiligte Personen
- ☐ den konkreten Ablauf
- ☐ beobachtbares Verhalten
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Was soll denn ‚verarbeiten‘ heißen?

Zu früh interpretieren:

Sie vermeiden das wahrscheinlich.

Fragen-Bombing:

Wie genau? Wann? Was tun Sie? Was denken Sie? Was fühlen Sie? Was passiert davor? Was danach?

Technisch:

Welches Verb ist hier unspezifisch?

Wegweiser ins Ungefähre (Unspezifisches Adverb)

Im Milton-Modell nutzt der Gärtner diese Struktur anders. Er verwendet ungenaue Adverbien bewusst, um Veränderung nicht zu eng, zu schnell oder zu fordernd zu formulieren. Der Gärtner sagt nicht: „Sie werden in drei Tagen deutlich ruhiger sein.“ Sondern: „Vielleicht kann mit der Zeit etwas mehr Ruhe entstehen.“ So bleibt Bewegung möglich, ohne dass der Patient innerlich auf Beweisführung schaltet.

Der Gärtner nutzt Wörter wie: **allmählich, nach und nach, mit der Zeit, zunehmend, ein wenig, etwas mehr, langsam, vielleicht schon bald.**

Damit schafft er einen sprachlichen Raum, in dem Entwicklung möglich wird, ohne festgelegt zu werden.

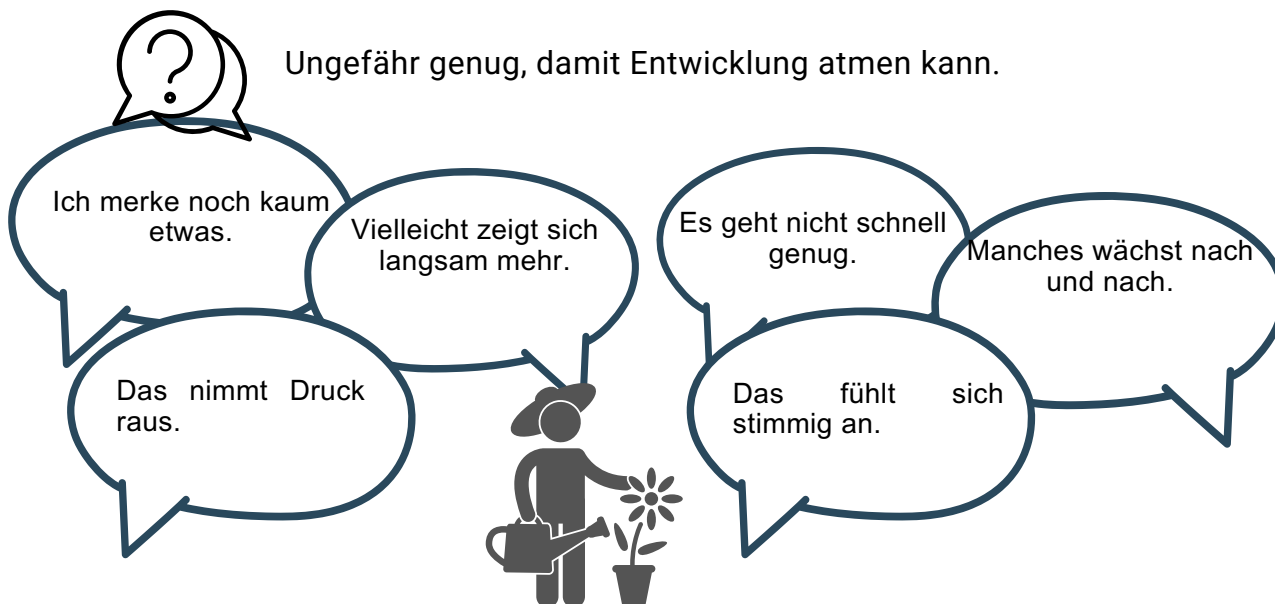
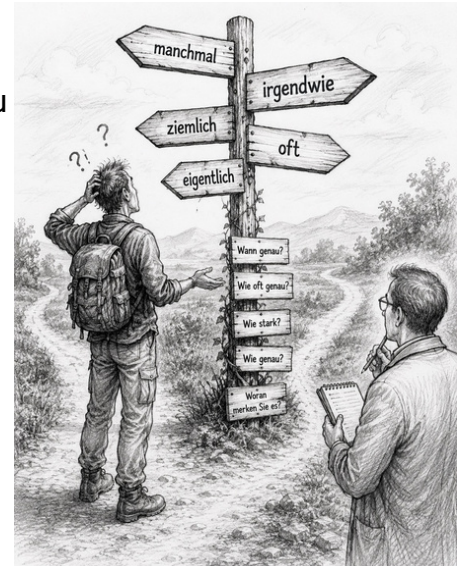
Typische hilfreiche Formulierungen:

Vielleicht kann mit der Zeit ein wenig mehr Ruhe entstehen.

Es darf sich nach und nach zeigen, was Ihrem System guttut.

Manchmal wird allmählich spürbar, dass Veränderung leiser beginnt, als man zuerst erwartet.

Wenn der Patient vor dem inneren Spiegel steht und alle zehn Sekunden prüft, ob schon genug Veränderung zu sehen ist, sollte der Gärtner nicht auch noch das Maßband auspacken – manchmal reicht erst mal ein freundliches „Schauen wir, was sich nach und nach zeigt.“



Wegweiser ins Ungefähre (Unspezifisches Adverb) Übung

Ausgangspunkt:

Die Vorgespräch ist bereits erfolgt. Der Detektiv hat geklärt, worum es geht. Jetzt geht es nicht mehr um:

Wie genau?

Wie stark?

Jetzt geht es um:

Welches offene Adverb kann der Gärtner nutzen, damit Entwicklung weich, anschlussfähig und ohne Druck beschrieben wird?

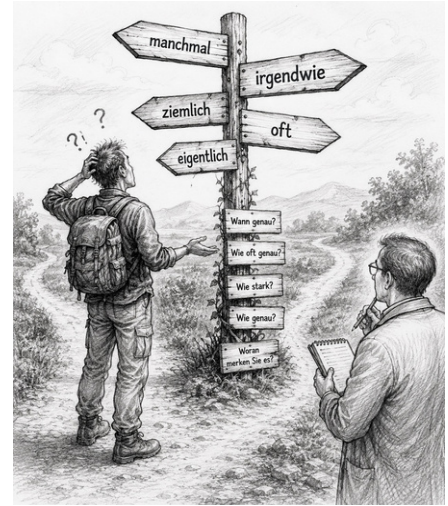
Trainingsziel:

Du übst, ein unspezifisches Adverb bewusst einzusetzen.

Der Gärtner sagt nicht:

In zwei Wochen wird es deutlich besser sein. Sondern:

Vielleicht kann mit der Zeit ein wenig mehr Ruhe entstehen. So wird Veränderung nicht festgenagelt. Sie bekommt Richtung, ohne Zwang.



Die Anamnese hat gezeigt:

Der Klient ist ungeduldig und beobachtet sich sehr genau. Geklärt wurde: Er erwartet deutliche Veränderung und wertet kleine Unterschiede schnell ab.

Im Coaching wurde bereits besprochen, dass Entwicklung oft schrittweise und nicht auf einen Schlag spürbar wird.

Klient sagt:

Ich merke nur ganz wenig. Das ist doch eigentlich noch gar nichts.

Nutze einen dieser Satzstarter:

- Vielleicht kann mit der Zeit ...
- Es darf sich nach und nach ...
- Manchmal wird allmählich spürbar, dass ...
- Vielleicht zeigt sich ein wenig mehr ...
- Es kann sein, dass langsam deutlicher wird, ...



Formuliere eine Antwort mit einer weichen Verallgemeinerung:

Gewählter sprachlicher Hebel:

- ☐ mit der Zeit ...
- ☐ nach und nach ...
- ☐ allmählich ...
- ☐ ein wenig mehr ...

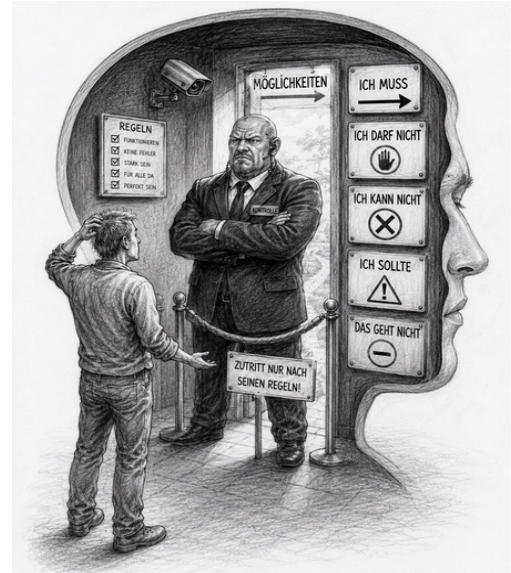


Der Gärtner gibt eine Richtung, aber keine Stoppuhr vor.

Der Türsteher im Kopf (Modaloperator)

Bei Modaloperatoren wird eine Erfahrung nicht einfach beschrieben, sondern gleich durch innere Regeln, Grenzen oder Zwänge gerahmt. Wörter wie muss, soll, darf nicht, kann nicht zeigen, dass der Patient sein Erleben bereits mit einer festen inneren Vorschrift oder Begrenzung verbindet.

Nicht nur das Problem wird benannt, sondern auch eine innere Pflicht, Grenze oder Unmöglichkeit, die daran festmacht.



Typische Aussagen:

Ich muss einfach wieder funktionieren.

→ Enthalten ist: muss – also ein innerer Zwang oder eine als notwendig erlebte Pflicht.

Ich darf mir keine Schwäche erlauben.

→ Enthalten ist: darf nicht – also ein inneres Verbot oder eine starre Regel.

Ich kann mich im Moment einfach nicht entspannen.“

→ Enthalten ist: kann nicht – also eine als unmöglich erlebte Fähigkeit oder Möglichkeit.



Achte auf muss/soll/darf/kann (nicht). Merker: klingt nach Regel/Zwang.

Ich muss einfach wieder funktionieren.

Was würde passieren, wenn Sie nicht sofort wieder funktionieren müssten?

Dann hätte ich Angst, andere zu enttäuschen.“

Ich darf mir keine Schwäche erlauben.

Wer sagt, dass Sie sich keine Schwäche erlauben dürfen?

Eigentlich ist das mein eigener innerer Druck.



Der Türsteher im Kopf (Modaloperator) Übung

1. Ich muss einfach wieder funktionieren.

Was würde passieren, wenn Sie im Moment nicht vollständig funktionieren?

Mögliche Meta-Frage

Wenn Sie sagen, Sie müssen wieder funktionieren:
Was würde passieren, wenn Sie sich noch etwas Zeit zur Erholung geben würden?"

Meine Coaching-Frage

2. Ich darf mich nicht so hängen lassen.

Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage

3. Ich kann mich einfach nicht entspannen..

Mögliche Meta-Frage

Meine Coaching-Frage



Kreuze an. Deine Frage hilft vermutlich dabei, mehr Klarheit zu bekommen über:

- ☐ die genaue Situation
- ☐ beteiligte Personen
- ☐ innere Regeln oder Verbote
- ☐ mögliche Konsequenzen
- ☐ die Körperwahrnehmung
- ☐ die innere Bedeutung
- ☐ die bisherige Bewältigung
- ☐ den nächsten hilfreichen Schritt



Typische Fehler

Zu hart fragen:

Sie müssen doch gar nichts.

Zu früh interpretieren:

Das ist bestimmt Ihr innerer Antreiber.

Fragen-Bombing:

Wer sagt das? Was passiert sonst?

Seit wann? Warum? Können Sie wirklich nicht? Dürfen Sie wirklich nicht?

Technisch:

Ist das ein Modaloperator der Notwendigkeit oder Möglichkeit?

Der Türsteher im Kopf (Modaloperator)

Im Milton-Modell nutzt der Gärtner diese Struktur anders. Er spricht so, dass aus starrem Müssen, Sollen, Nicht-Dürfen oder Nicht-Können wieder etwas mehr Spielraum entstehen kann. Der Gärtner sagt nicht:

„Sie müssen jetzt lernen, sich zu entspannen.“

Sondern: „Vielleicht darf es erst einmal reichen, wenn ein kleiner Teil von Ihnen etwas weniger Druck spürt.“

So entsteht nicht sofort eine neue Pflicht.

Sondern eine erste innere Erlaubnis.

Der Gärtner öffnet eine Tür, ohne den Klienten hindurchzuschieben. Er macht aus innerem Druck keine neue Aufgabe.

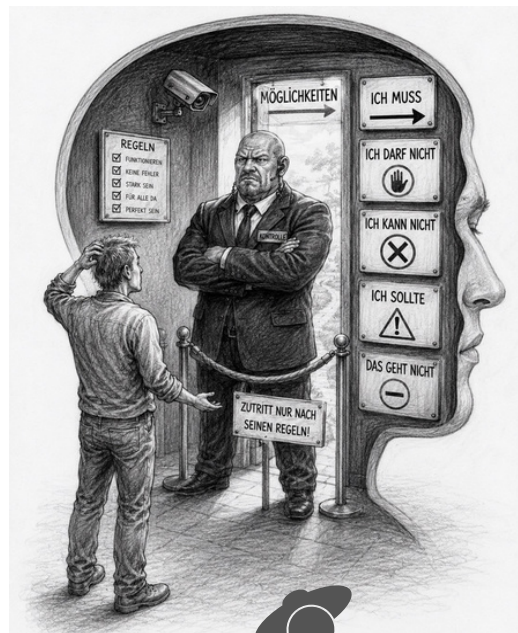
Er bietet eine Möglichkeit an.

Aus:

„Ich muss funktionieren.“

wird vielleicht:

„Vielleicht darf heute ein kleiner Moment reichen, in dem nicht alles funktionieren muss.“



Typische hilfreiche Formulierungen:

Vielleicht darf es heute erst einmal reichen, einen kleinen Unterschied wahrzunehmen.“

Es könnte möglich werden, dass Ihr System nach und nach wieder mehr Entlastung zulässt.

Manchmal muss nicht alles sofort funktionieren, damit ein erster Schritt sinnvoll ist.

Wenn der innere Türsteher schon wieder „Du musst funktionieren!“ ruft, sollte der Gärtner nicht mit einem neuen Befehl dagegenhalten – sondern freundlich fragen, ob heute vielleicht auch ein kleiner Schritt durch die Seitentür reicht.



Der Türsteher im Kopf muss nicht gefeuert werden – manchmal reicht es, wenn er die Seitentür zur Erlaubnis öffnet.

Ich muss funktionieren.

Vielleicht darf heute weniger reichen.

Das entspannt etwas.

Ich kann nicht abschalten.

Vielleicht darf es langsam leichter werden

Das klingt möglich.



Der Türsteher im Kopf (Modaloperator)Übung

Ausgangspunkt:

Das Vorgespräch ist bereits erfolgt. Der Detektiv hat geklärt, worum es geht. Jetzt geht es nicht mehr um: Wer sagt, dass Sie müssen?

Was würde passieren, wenn Sie es nicht tun?

Jetzt geht es um:

„Welche sprachliche Erlaubnis kann der Gärtner anbieten, damit aus innerem Druck wieder mehr Möglichkeit entsteht?“

Trainingsziel:

Du übst, starre innere Regeln sprachlich weicher zu machen. Der Gärtner sagt nicht:

Sie müssen jetzt lernen, besser loszulassen. Sondern: Vielleicht darf es heute schon reichen, wenn ein kleiner Teil von Ihnen etwas weniger Druck spürt. So entsteht keine neue Pflicht. Es öffnet sich ein erster Erlaubnisraum.

Die Vorgespräch hat gezeigt:

Der Klient setzt sich stark unter Druck und spricht häufig in inneren Muss- und Soll-Sätzen. Geklärt wurde: Hinter seinem starken Funktionieren stehen Angst vor Kontrollverlust und das Gefühl, niemandem zur Last fallen zu dürfen. In der Behandlung wurde bereits besprochen, dass kleine Momente von Entlastung und Selbstfürsorge wieder zugelassen werden dürfen.

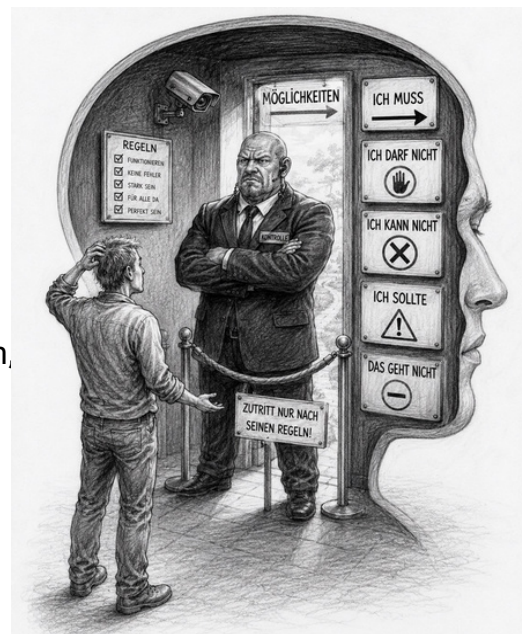
Klient sagt:

Ich muss einfach funktionieren. Ich darf jetzt nicht schwach werden.

Formuliere eine Antwort mit einer weichen Verallgemeinerung:

Gewählter sprachlicher Hebel:

- ☐ Vielleicht darf ...
- ☐ Es könnte möglich werden, dass ...
- ☐ Manchmal muss nicht alles sofort ...
- ☐ Es darf erst einmal reichen, wenn ...



Nutze einen dieser Satzstarter:

- Vielleicht darf ...
- Es könnte möglich werden, dass ...
- Manchmal muss nicht alles sofort ...
- Es darf erst einmal reichen, wenn ...
- Vielleicht muss heute noch nicht ...



Der Gärtner macht aus innerem Müssen wieder mehr Möglichkeit und Erlaubnis.