

NLP ANKER

Wie du dich durch die
NLP ANKER TECHNIK
in einen guten und
ressourcevollen Zustand
versetzt und dadurch
immer maximal
handlungsfähig bist

[ANLEITUNG]

dermot!vator
SEI GUT DRAUF

ANKER SETZEN

EINE NLP TECHNIK FÜR POSITIVES STATEMANAGEMENT

Das NLP bietet mit der Ankertechnik eine einfach zu erlernende und sehr wirksame Methode, bei sich selbst und bei anderen Personen einen guten und nützlichen Zustand herbeizuführen und leistet damit einen Beitrag zu einem selbst bestimmten Leben.

Anker - Technik im NLP

Die Anker – Technik ist eine der grundlegenden Methoden im NLP. Mit einem Anker wird ein Zustand bei einem Menschen ausgelöst. Das Prinzip des Ankerns basiert auf der von Pawlow entdeckten Reizreaktionskoppelung, auch genannt Konditionierung. Natürliche Anker sind zum Beispiel Farben, die eine bestimmte Stimmung auslösen oder ein Geruch, der ein bestimmtes Gefühl bewirkt. Im NLP können Anker auf allen Sinneskanälen erfahren werden, also visuell, auditiv, kinästhetisch, gustatorisch und olfaktorisch. Mit NLP lernen Menschen bewusst auf solche Anker zu achten, sich also achtsam auf die Reize von außen einzustellen. Darüber hinaus bietet das NLP viele Anker – Techniken, die es einer Person ermöglichen, sich selbst Reize zu geben, oft kinästhetisch, und sich damit in bestimmte ressourcenvolle Zustände zu bringen.

Personen in ressourcearmen Zuständen haben oft wenig Selbstvertrauen und Motivation für eigentlich gewünschte Veränderungen und Zustandsverbesserungen. Sie fühlen sich oft kraftlos, vermissen die innere Spannung, den kreativen Schwung früherer Zeiten. Für zielgesteuerte Veränderungsprozesse ist es aber wichtig, dass der Betreffende über genügend kritische Reaktionsmasse bzw. voll aufgeladene Ressourcebatterien verfügt, um diesen Veränderungsprozess positiv zu erleben. Generell sind alle Ankertechniken dazu geeignet, der Person eine sinnesspezifische Kontrolle über frühere Erlebnisse zu ermöglichen.

Was ist ein Anker?

Anker sind visuelle, auditive oder kinästhetische Auslöser, die wir mit einer bestimmten Reaktion oder einem bestimmten Zustand verknüpft haben. Anker sind allgegenwärtig - wann immer wir ohne nachzudenken reagieren, stehen wir unter dem Einfluss eines Ankers. Ankern ist der Vorgang, bei dem ein innerer oder äußerer Reiz eine Reaktion auslöst. Das kann zufällig geschehen, wie das Leben so spielt, oder es kann absichtlich geschehen.

Anker sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, denn Anker führen zu Gewohnheiten. Mit ihnen entwickeln wir unbewusste Kompetenz. Beispielsweise wollen wir nicht jedes Mal, wenn wir an eine Kreuzung kommen, bewusst daran denken, dass wir an der roten Ampel anhalten müssen, doch das Rotlicht ist ein Anker zum Anhalten.

Anker können Handlungen auslösen (wie das Halten an der roten Ampel) oder auch unseren emotionalen Zustand verändern. Anker gibt es in allen Repräsentationssystemen. Ein Beispiel für Ankern ist es auch, wenn etwas, was Sie sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken, zuverlässig (automatisch) Ihren Zustand beeinflusst oder wenn Sie auf etwas Bestimmtes immer gleich reagieren.

Emotionale Freiheit bedeutet, sich der eigenen Anker bewusst zu sein und nur auf diejenigen zu reagieren, auf die man reagieren will.

Beispiele für visuelle Anker:

- die Landesfahne
- Bilder
- ein Lächeln
- Werbung
- ein Sonnentag
- Mode

Werbung ist meistens ein Versuch, das beworbene Produkt mit einem positiven Gefühl zu verknüpfen. Deshalb muss die Werbung mit dem Produkt direkt nichts zu tun haben. Solche Werbung richtet sich an unsere Emotionen und emotionalen Zustände, nicht aber an unsere Vernunft oder unsere Bedürfnisse.

Das Wetter ist ebenfalls ein wirkungsvoller Anker für emotionale Zustände.

Vielen Menschen geht es gut, wenn sie an sonnigen Tagen aus dem Fenster schauen, und weniger gut, wenn sie sehen, dass es regnet oder der Himmel bewölkt ist. Das Wetter ist nur das Wetter, aber manche reagieren emotional, so als ob sie das Wetter persönlich nähmen.

Beispiele für auditive Anker:

- Ihr Name
- Musik
- Stimmqualität
- Vogelzwitschern

Viele Wörter wirken als Anker, weil sie mit einer gleich bleibenden inneren Repräsentation einhergehen. Das Wort "Hund" ist ein Anker für ein Tier mit bestimmten Eigenschaften. Nicht alle Menschen reagieren mit genau der gleichen visuellen, auditiven und kinästhetischen Repräsentation auf das Wort, weil niemand haargenau die gleichen Erfahrungen mit dem besten Freund des Menschen gemacht hat. Dennoch löst das Wort für jede und jeden zuverlässig immer wieder die gleiche Reaktion aus, die auf der jeweiligen bisherigen persönlichen Erfahrung mit Hunden basiert.

Beispiele für kinästhetische Anker:

- ein bequemer Stuhl
- ein Bad oder eine Dusche
- eine kraftvolle Geste, zum Beispiel als Zeichen des Sieges in die Luft zu boxen.

Sie können auch vorübergehende Anker installieren. Wenn wir den Arm oder die Schulter eines Menschen berühren, der gerade sehr aufgewühlt ist, dann wird er unsere Berührung mit diesem Zustand verbinden.

Beispiele für olfaktorische und gustatorische Anker:

- der Geruch von Teer auf der Straße
- der Geruch eines Krankenhauses
- der Geruch einer Schule
- der Geruch von frisch gebackenem Brot
- der Geschmack Ihrer Lieblingsspeise
- der Geschmack von Schokolade
- der Geschmack von Kaffee

Olfaktorische Anker sind so wirkungsvoll, weil Gerüche direkt auf diejenigen Gehirnbereiche einwirken, die für unser Fühlen zuständig sind

Anker setzen

Eine intensive Erfahrung kann einen Anker setzen. So nehmen Phobien ihren Anfang - ein einziges emotionales Trauma kann eine lebenslange Angst auslösen.

Bei weniger intensiven Emotionen können Anker auch durch Wiederholung entstehen, ja die meisten Anker werden zufällig durch Wiederholungen gesetzt. Wir gehen durch unseren Tag und reagieren ohne nachzudenken auf Menschen, Ereignisse, Geräusche und Stimmen, Gegenstände und Musik. Wir schenken den Ankern in unserem Leben keine Beachtung.

Anker sind zeitlos. Sobald sie gesetzt sind, können sie von diesem Zeitpunkt an unser Leben bestimmen.

Manche Anker wirken gesundheitsschädlich. Zahlreiche Studien belegen, dass Depression, Einsamkeit, Angst und Feindseligkeit krank machen können; denn Anker für diese Zustände sind auch Anker für eine geschwächte Immunreaktion.

Bei Allergien können bestimmte olfaktorische Anker eine Rolle spielen; ein Allergen kann ein Anker für die allergische Reaktion sein. Nicht alle Allergien wirken so, doch es gibt Belege dafür, dass manche Allergien erlernte Immunreaktionen sind und deshalb auch wieder verlernt werden können.

Zustände verändern

Zu emotionaler Freiheit und einem glücklichen Leben gehört die Fähigkeit, Ihren Zustand zu ändern und zu wählen, wie Sie sich fühlen wollen. Emotionale Freiheit bedeutet nicht, niemals wieder einen negativen Zustand zu erleben, sondern vielmehr, diesen Zustand klar wahrzunehmen, damit umzugehen und die eigene Reaktion zu wählen.

Wir alle erleben ressourcenarme Zustände. Einige davon sind so unangenehm, dass professionelle Hilfe erforderlich ist. Eine tiefe Depression muss eventuell medikamentös behandelt werden. Alle Zustände haben eine physiologische und eine biochemische Komponente - sie werden von bestimmten Stoffen im Körper hervorgerufen und sind deshalb mit Medikamenten beeinflussbar.

Das heißt jedoch nicht, dass Sie solchen Zuständen auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind. Die Zustände werden nicht von den chemischen Botenstoffen im Gehirn "verursacht" - das würde nur zu der Frage führen: "Was löst die Produktion dieser Botenstoffe aus?" Auslöser könnte Ihre Denkweise sein. Körper und Geist sind zwar zwei Wörter, doch es handelt sich um ein System. Unsere Zustände sind verknüpft mit Denkmustern, mit der Physiologie und mit chemischen Botenstoffen. Indem Sie einen dieser Faktoren verändern, beeinflussen Sie auch Ihren inneren Zustand.

Akzeptieren Sie es als normalen Bestandteil des Lebens, wenn Sie sich in Ihrem Alltag in einem ressourcenarmen Zustand erleben. Selbstgespräche der Art, dass Sie dies oder jenes nicht fühlen "sollten", dass mit Ihnen etwas nicht stimmt oder dass Sie aufgrund Ihrer Gefühle schwach seien, verschlimmern die Situation nur. Wenn man sich schlecht fühlt, ist das an sich schon schlimm genug, man braucht sich nicht auch noch deshalb schlecht zu fühlen, weil man sich schlecht fühlt!

Pacen Sie sich selbst. Sie fühlen, was Sie fühlen. Allein durch die Tatsache, dass Sie sich Ihres Zustandes bewusstwerden, verändert er sich schon.

Nehmen Sie als Nächstes wahr, dass Sie eine Wahl haben. Sie können in diesem Zustand bleiben oder ihn verändern. Wollen Sie Ihren Zustand ändern?

Falls ja, dann gibt es dafür zahlreiche Möglichkeiten. Weil Körper und Geist ein System bilden, können Sie Ihren Zustand über Ihre Physiologie oder über Ihr Denken verwandeln. Nutzen Sie die Methode, die bei Ihnen am besten funktioniert. In einer sehr schlechten Verfassung ist es vielleicht erforderlich, diese erst zu unterbrechen, bevor Sie versuchen, in einen ressourcenreichen Zustand zu gelangen.

Zustände und Muster unterbrechen

Einen Zustand zu unterbrechen bedeutet, sich aus einem beliebigen in einen eher neutralen Zustand zu begeben. Das ist so, wie wenn Sie beim Autofahren in den Leerlauf schalten.

Ein "Musterunterbrecher" (pattern interrupt) ist eine Intervention, mit der Sie jemand anderem aus einem äußerst negativen zu einem neutralen Zustand verhelfen - wie wenn Sie beim Autofahren aus dem Rückwärtsgang in den Leerlauf und dann in den ersten Gang schalten. Musterunterbrecher sind abrupt. Sie sind die wirksamste und effizienteste Methode, um Zustände zu unterbrechen.

Arbeiten Sie mit Zustandsunterbrechern, wenn Sie jemanden in einen neutralen Zustand bringen wollen, weil Sie beispielsweise einen Anker testen müssen, und wenn Ihr Gegenüber abgelenkt ist und Sie seine Aufmerksamkeit gewinnen möchten.

Nutzen Sie Musterunterbrecher, wenn Sie einen ausgesprochen negativen Zustand beenden wollen und der Schritt direkt in einen positiven zu groß wäre.

Zustandsunterbrecher gibt es viele; hier ein paar Beispiele:

- Erzählen Sie einen Witz. Lachen ist der beste Unterbrecher – es verändert unser Denken, unsere Physiologie und unsere Atmung.
- Sprechen Sie jemanden mit seinem oder ihrem Namen an.
- Bitten Sie Ihr Gegenüber, sich zu bewegen, herumzulaufen, eine andere Körperhaltung einzunehmen.
- Lenken Sie die andere Person ab:
- visuell, indem Sie ihr etwas Interessantes zeigen
- auditiv, indem Sie Lärm erzeugen oder Musik einschalten

- kinästhetisch, indem Sie sie berühren (falls das angebracht ist)

Mit beiden Formen von Unterbrechern kann man aus festgefahrenen Zuständen herauskommen. Diese erkennen Sie, wenn Menschen...

- in ihrer Physiologie starr sind
- in einem Zimmer immer am gleichen Platz sitzen oder an die gleiche Stelle gehen
- sich nur wenig bewegen
- ihre Aussagen oder Bewegungen wiederholen
- sich in einer Diskussion oder im Streit mit ihren Argumenten im Kreis drehen.

Ein weinendes Kind ist festgefahren und hat oft nicht die Ressourcen, selbst aus dieser Verfassung herauszukommen. Für solche Situationen eignen sich die Musterunterbrecher am besten. Nicht hilfreich hingegen ist die Aufforderung, es solle doch zu weinen aufhören. Wenn es das könnte, dann würde es das schon tun.

Immer wenn Sie einen der beiden Unterbrecher anwenden, sollten Sie auch bereit sein, Ihren Gesprächspartner in einen besseren Zustand zu bringen, sonst rutscht er nur wieder in seinen festgefahrenen zurück.

Ressourcen ankern

Einen Zustand können Sie auch ändern, indem Sie "Ressourcen ankern". Dabei setzen Sie bewusst einen Anker, der vorher nicht existierte, bevor Sie sich selbst oder Ihr Gegenüber in einen ressourcenreicheren Zustand bringen.

Nützlich ist das Ankern von Ressourcen:

- bei Prüfungen
- bei Präsentationen
- bei schwierigen Meetings
- in Stress-Situationen
- beim Reden vor Publikum
- bei schwierigen Entscheidungen

Die Ressource, die Sie ankern, richtet sich nach der jeweiligen Situation.

Um Ressourcen zu ankern, müssen Sie:

- einen ressourcenreichen Zustand evozieren (nutzbar machen).
- den Zustand kalibrieren.
- den Zustand ankern.
- den Anker testen.
- Future Pacing (an eine Situation in der Zukunft denken) durchführen, damit der Anker auch in der erforderlichen Situation ausgelöst werden kann.

Wie Sie einen ressourcenreichen Zustand evozieren

Einen Ressource-Zustand können Sie mit vielen dieser Methoden bei sich selbst herbeiführen oder Ihre Verfassung damit verändern. Leichter ist es allerdings in der Regel mit jemand anderem. Ein Ressource-Zustand lässt sich geistig und körperlich auslösen, indem Sie Ihre Denkweise oder Ihre Physiologie ändern. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie beide verändern. Dafür können Sie auch bestehende Anker in der Umgebung, etwa Musik und Einrichtungsgegenstände, heranziehen.

Einen Zustand hervorrufen: geistig

Modellieren Sie den Zustand!

Im Allgemeinen lässt sich bei anderen nur schwer ein Zustand auslösen, wenn Sie Ihrem Gegenüber damit nicht Vorbild sind. Wenn Sie also Ihrem Gegenüber zu einem anderen Zustand verhelfen wollen, so besteht der erste Schritt darin, sich selbst in diesen Zustand zu bringen. Bisweilen genügt das schon, damit der andere sich auch in diese Richtung bewegt. Denken Sie daran, Zustände sind ansteckend! Zumindest sollten Sie nicht in einer grundlegend anderen Verfassung sein als derjenigen, die Sie hervorrufen wollen; ansonsten sind Sie inkongruent. Versuchen Sie also nicht, mit schwermütigem Tonfall und Ausdruck Heiterkeit herbeizuführen. Rufen Sie eine Erinnerung wach.

Bitten Sie die andere Person, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie in dem Zustand war, den Sie jetzt evozieren wollen. Sie soll sich ganz in diese Erfahrung zurückversetzen, und zwar unbedingt assoziiert, denn eine dissoziierte Erinnerung löst nicht den Zustand selbst aus, sondern nur ein Gefühl in Bezug auf ihn. Erzählen Sie eine Geschichte.

Erzählen Sie eine Geschichte, bei der sich Ihr Gegenüber in eine der Personen hineinversetzen und deren Emotionen spüren kann. Über das Erzählen können Sie einen emotionalen Zustand auslösen. Angenommen, "ruhig" ist der Zielzustand, dann können Sie eine Geschichte über eine ruhige

Person erzählen oder eine beruhigende Geschichte (natürlich auch beides).

Einen Zustand hervorrufen: körperlich

Verändern Sie die Physiologie!

Zustände wandeln sich durch Bewegung, daher können Sie die Physiologie direkt ändern, indem Sie den Körper in einen ressourcenreicheren Zustand bringen, etwa durch eine aufrechte Körperhaltung, tieferes Atmen oder den Blick nach oben mit einem Lächeln.

Ihr Gegenüber kann sich auch so verhalten, "als ob" er schon im Zielzustand wäre. Jeder Zustand geht mit einer charakteristischen Atmung, Haltung und mit einem entsprechenden Gesichtsausdruck einher. Selbst wenn er anfangs noch nicht in der anderen Verfassung ist, so wird ihn doch der Wechsel in der Physiologie in diese Richtung bringen, denn Körper und Geist bilden eine Einheit. Die körperliche Geste des Lächelns beispielsweise aktiviert Neurotransmitter, die wesentlicher Bestandteil des Glücksgefühls sind. Sie verstellen sich nicht, wenn Sie so tun, "als ob" ... , vielmehr kommt es auf Ihre Absicht an.

Den Zustand kalibrieren

Sowie Sie den Zustand evoziert haben, müssen Sie feststellen, wie er in sinnesspezifischen Begriffen aussieht und klingt.

"Verwirrt", "glücklich", "traurig" etc. sind keine sinnesspezifischen Beschreibungen, sondern Vermutungen und Gedankenlesen. Sie können hundertprozentig zutreffen, dennoch helfen sie nicht, einen Zustand zu erkennen. Eine sinnesspezifische Beschreibung muss Informationen

darüber enthalten, was Sie sehen, hören und fühlen können. Achten Sie deshalb auf:

- Tonfall und Lautstärke der Stimme
- Körperhaltung
- Gesichtsfarbe
- Augenzugangshinweise und Pupillengröße
- Muskelspannung im Gesicht und auf der Stirn
- Neigung des Kopfes
- Gleichgewicht und Gewicht auf dem Boden oder Stuhl
- Größe der Unterlippe (die Unterlippe wird dicker, wenn das Gesicht besser durchblutet wird)
- Atemmuster

Sie kalibrieren einen Zustand, damit Sie ihn wieder erkennen. Außerdem verhindert das Kalibrieren Gedankenlesen.

Ankern Sie den Zustand

Ein ressourcenreicher Zustand lässt sich visuell, auditiv oder kinästhetisch ankern. Eine Handbewegung wäre zum Beispiel ein visueller Anker, ein Wort oder eine Wendung in einem bestimmten Tonfall wäre ein auditiver und eine Berührung wäre ein kinästhetischer Anker. Achten Sie beim Ankern auf:

- die Intensität des Zustandes. Je ausgeprägter der Zustand, desto wirksamer der Anker.

- die "Reinheit" des Zustandes. Der Zustand sollte so eindeutig wie möglich sein.

Später können Sie Zustände immer noch vermischen.

Setzen Sie dann den Anker:

Der Anker sollte einzigartig und gleichzeitig wiederholbar sein. Er sollte sich von der alltäglichen Umgebung unterscheiden und doch leicht genau so wiederholbar sein.

Der Anker sollte gut getimet sein. Setzen Sie ihn, unmittelbar bevor der Zustand seinen Höhepunkt erreicht. Wenn Sie bis zum Höhepunkt warten, ankern Sie vielleicht schon den nachlassenden Zustand.

Der Anker sollte der Situation angemessen sein. Entweder sollte er in den Kontext passen, in dem er gebraucht wird, oder er sollte diskret sein. Die geballte Faust in der Luft, verbunden mit einer lauten, langen Ausatmung, eignet sich für den Tennisplatz, nicht aber für eine Tischrede.

Testen Sie den Anker

Überprüfen Sie grundsätzlich die Anker, die Sie setzen. Fragen Sie die Person nach Ihrem Gefühl und prüfen Sie, ob ihre Physiologie mit der von Ihnen vorher kalibrierten übereinstimmt. Eventuell müssen Sie erneut ankern oder den gleichen Anker einige Male auslösen. Hören Sie nicht auf, bevor Sie und Ihr Gegenüber einen Unterschied sehen, hören und fühlen.

Damit Anker wirken, muss man sie benutzen. Erst wenn ein Anker zwanzig Mal gefeuert wurde, ist er zuverlässig. Anker, die nicht immer wieder verstärkt werden, verschwinden wieder, wie jede andere Erinnerung auch.

PRAXIS

Hier zeige ich Ihnen, wie Sie die NLP-Methode des Ankerns für sich nutzen können.

Manche unserer Sinneseindrücke sind mit automatischen Reaktionen verbunden

Sinneseindrücke lösen bei uns oft automatisch Gefühle, Gedanken und Reaktionen aus. Jedes Mal, wenn ich zum Beispiel das Lied „What a wonderful world“ von Lois Armstrong höre, bekomme ich Gänsehaut. Da kann ich gar nichts dagegen machen. Wenn ich Zimt rieche, erinnere ich mich sofort an Weihnachten in meiner Kindheit. Das ist wie ein Reflex.

Im NLP verankern wir absichtlich Gefühle mit Gesten, Wörtern oder Bildern

Im NLP wird dieses Phänomen bewusst genutzt, indem wir absichtlich gewünschte Gefühlszustände an einem Auslöser verankern, so dass der gewünschte Gefühlszustand auf Kommando durch den Auslöser abrufbar wird. Der Auslöser wird im NLP Anker genannt. Der Anker kann eine Geste, eine Berührung, ein Bild aber auch ein Ton, ein Wort oder ein Geruch sein. Grundsätzlich kann jeder Sinneseindruck als Anker eingesetzt werden.

Und so ankern Sie Gefühle

Zunächst setzen Sie sich ruhig hin und entspannen sich. Atmen Sie mehrmals tief durch und schließen Sie die Augen. Nun überlegen Sie sich, welches Gefühl Sie gerne ankern möchten. Holen Sie sich dieses Gefühl innerlich zurück. Um ein Gefühl zurückzuholen können Sie sich an eine Szene in Ihrem Leben erinnern, in der Sie das Gefühl schon einmal gespürt haben. Wollen Sie z.B. das Gefühl von Freude ankern, denken Sie an eine besonders schöne Situation und erinnern Sie sich an etwas, wo Sie voller Freude waren.

Nun geht es darum, dieses Gefühl in uns richtig aufleben zu lassen und zu verstärken. Dazu können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Was war das für eine Situation, in der Sie sich gefreut haben – wo waren Sie, was ist geschehen, wer war dabei?
- Was haben Sie damals, als Sie sich gefreut haben, gesehen?
- Was haben Sie gehört?
- Was haben Sie in dieser Szene Ihres Lebens gedacht?
- Wo genau haben Sie diese Gefühle in Ihrem Körper gespürt?
- Wie spüren Sie dieses Gefühl? Ist das Gefühl z.B. warm oder kalt? Ist es pulsierend, ist es stetig oder ist es ein fließendes Gefühl?
- Wenn Sie diesem Gefühl einen Namen geben wollten, wie würden Sie dieses Gefühl nennen?

Bleiben Sie kurz bei Ihrem Gefühl und genießen Sie es. Vielleicht können Sie Ihr Gefühl noch ein bisschen stärker werden lassen?

Wenn Sie denken, dass das Gefühl am stärksten ist, lösen Sie den Anker aus: Berühren Sie sich z.B. an einer bestimmten Stelle Ihres Armes oder am Bein, machen Sie eine eindeutige Geste oder sagen Sie ein Wort. Eines ist dabei wichtig: Der Anker muss eindeutig und unverwechselbar sein. Sie sollten also keine Bewegung oder Berührung wählen, die Sie sowieso schon oft unbewusst machen. Wählen Sie eine ganz spezielle Bewegung oder Geste, die aber leicht durchführbar ist.

Testen Sie nun, ob Ihr Anker funktioniert. Dazu denken Sie zuerst einfach an etwas ganz anderes, um sich von Ihrem geankerten Gefühlszustand zu lösen. Dann lösen Sie den Anker aus und wenn daraufhin der gewünschte Gefühlszustand wiederkommt, dann hat das Ankern funktioniert. Wenn nicht, dann kehren Sie zu Schritt zwei zurück und wiederholen den Prozess so lange, bis der Anker sitzt.

Auslöser verankern/automatische Ressourcenaktivierung Was wird Ihnen helfen, sich zukünftig an den gewählten Anker zu erinnern?

In welchem Kontext könnte Ihr Unterbewusstsein ihn für Sie automatisch auslösen?

Beispiel für das Ankern

Nehmen wir an, Sie möchten das Gefühl von Selbstbewusstsein ankern. Sie entspannen sich und erzeugen in sich ein starkes Gefühl von Selbstbewusstsein. Sie denken vielleicht an einen großen Erfolg, den Sie hatten, an einen Auftritt oder an eine Situation, in der Sie stolz auf sich waren und sich sehr sicher und selbstbewusst gefühlt haben. Wenn das Gefühl am stärksten ist, berühren Sie sich selbst am Ohrläppchen und verbinden diese Bewegung mit dem intensiven Gefühl in sich. Wenn das Ankern erfolgreich war, reicht von nun an eine Berührung am Ohrläppchen, um ein Gefühl von Selbstbewusstsein auszulösen. Das klappt manchmal

nach einem einzigen Mal. Besser ist es, wenn Sie das Ankern wiederholt durchführen, denn wir lernen durch Wiederholung.

Die Kurzformel für das Ankern von Gefühlszuständen

In Kurzform besteht das Ankern aus folgenden drei Schritten:

- Sie erzeugen in Ihrem Inneren den gewünschten Gefühlszustand.
- Wenn die Gefühle am stärksten sind, lösen Sie den Anker aus.
- Das Ganze wiederholen Sie so lange, bis der Anker automatisch den gewünschten Gefühlszustand auslöst.

Der magische Kreis (Circle of Excellence)

Der magische Kreis ist eine Übung, mit der es Ihnen in Zukunft leichter fallen kann, anstehende Probleme und Aufgaben zu lösen. In dieser Übung ankern Sie einen kraftvollen Gefühlszustand aus Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Optimismus an einen imaginären Kreis auf dem Boden. Wenn Sie diese Übung erfolgreich

ausführen, haben Sie mit diesem magischen Kreis eine Art Kraftfeld, das Sie dann jederzeit für sich nutzen können. Und so geht´s:

Stellen Sie sich vor Ihnen auf dem Boden einen magischen Kreis vor. Sie können sich dazu einen auf den Boden gemalten Kreis vorstellen oder einen Kreis, der mit Steinen geformt ist oder wie auch immer Ihr Kreis aussehen mag. Denken Sie daran, dass Sie diesen Kreis mit dem Gefühl der inneren Sicherheit und unbändigen Kraft verbinden werden. Welche Farbe müsste für Sie so ein Kreis haben? Hat er einen Rahmen? Ist er gefüllt oder in der Mitte leer? Wie sieht dieser Kreis vor Ihrem geistigen Auge aus?

Entspannen Sie sich und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich dann eine Situation vor, in der Sie eine herrliche innere Selbstsicherheit spüren. Vielleicht haben Sie ein solches Gefühl schon einmal erlebt? Dann erinnern Sie sich daran. Wenn nicht, dann konstruieren Sie einfach eine Situation, in der Sie sich so fühlen könnten. Erzeugen Sie in sich eine tiefe Gewissheit, dass Sie jedes Problem lösen und dass Sie jede Situation bewältigen können. Spüren Sie eine unbändige Kraft in sich, die Ihnen eine tiefe Zuversicht, Gelassenheit und Ruhe gibt. Verstärken Sie das Gefühl, indem Sie für sich folgende Fragen beantworten.

- Was genau ist das für eine Situation, in der ich mich so fühle? Wo bin ich? Wer ist dabei?
- Was tue ich?

- Was höre ich in dieser Szene, wenn ich auf diese wunderbare Art diese Sicherheit und dieses Selbstbewusstsein in mir spüre?
- Was sehe ich, in dieser Situation, wenn ich diese unbändige Kraft habe, jedes Problem zu bewältigen?
- Was denke ich, wenn ich so selbstbewusst und sicher bin?
- Was spüre ich dann? Wo genau spüre ich es in mir?
- Wie spüre ich dieses Gefühl? Ist es warm oder kalt? Ist es pulsierend, ist es stetig oder ist es ein fließendes Gefühl?
- Wenn ich diesem Gefühl einen Namen geben wollte, wie würden ich es nennen?

Bleiben Sie kurz bei diesem herrlichen Gefühl und genießen Sie es. Wenn Sie wollen, verstärken Sie das Gefühl noch ein wenig.

Wenn Sie denken, dass das Gefühl am intensivsten ist, treten Sie einen Schritt vorwärts in Ihren imaginären Kreis hinein und genießen Sie das Gefühl der wunderbaren Kraft und Selbstsicherheit in Ihnen. Die Vorstellung und das Hineingehen in Ihren magischen Kreis ist hier der Anker, der mit Ihrem kraftvollen Gefühlszustand verbunden wird. Wenn Sie merken, dass das Gefühl wieder schwächer wird, treten Sie aus dem Kreis hinaus.

Beschäftigen Sie sich nun kurz mit etwas ganz Anderem. Dieses bewusste Ablenken und Konzentrieren auf etwas anderes heißt im NLP Separator und der neutrale Zustand in den Sie dadurch gelangen ist der Separator-State. Nach ein oder zwei Minuten, stellen Sie sich wieder Ihren magischen Kreis vor und treten in ihn hinein. Nun werden Sie wieder die Gefühle Ihres kraftvollen Zustandes erleben. Wenn Ihnen die Gefühle beim Eintreten noch nicht stark genug sind, wiederholen Sie einfach die Schritte 1 bis 4.

Wenn Sie in Zukunft diesen Zustand der Selbstsicherheit und unbändigen Kraft gebrauchen können, stellen Sie sich einfach Ihren magischen Kreis vor sich vor und treten Sie hinein. Das wird Ihnen in vielen Situationen helfen, Probleme besser und wirkungsvoller zu bewältigen und mehr Spaß dabei zu haben.

Auf Ihren Erfolg!



Siegfried Ferlin

Copyright © dermotivator, Siegfried Ferlin | Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Buches darf – auch auszugsweise – nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert, veröffentlicht oder teilweise veröffentlicht werden.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.