



## Ein starkes Stück Selbstmanagement!

Sinneseindrücke können ein Auslöser für innere Zustände sein. Vielleicht ist es Ihnen schon passiert, dass Sie unvermittelt ein Lied im Radio hören und urplötzlich in einen bestimmten Zustand kommen, weil das Lied Sie nicht nur an etwas erinnert, sondern auch ein körperliches Gefühl auslöst. Das passiert ganz automatisch, wie ein Reflex. Sie riechen Zimt, es wird weihnachtlich, Sie hören das Wort „Sauerbraten“ und Ihnen läuft das Wasser im Mund zusammen.

Mit NLP nutzen wir diese Kopplung zwischen Reiz und Reaktion um bestimmte Zustände herzustellen und quasi auf Kommando abrufbar sind. Der Reiz oder Auslöser wird im NLP **Anker** genannt. Der Anker kann eine Bewegung, eine Berührung, ein Bild aber auch ein Ton, ein Wort oder ein Geruch sein. Es kann also jeder Sinnesreiz als Anker genutzt werden.



Das Ankern von Zuständen, die mit einer bestimmten Ressource verbunden sind, besteht aus folgenden Schritten:

1. Überlegen Sie zunächst welche Ressource bzw. welchen Zustand sie gerne abrufbar hätten, bspw. Entspannung, Gelassenheit, Mut oder Glück.
2. Finden Sie eine Situation in der Sie diesen Zustand sehr stark empfunden haben. Dabei ist es ganz egal, ob die Situation lange zurück liegt oder erst kürzlich war. Wichtig ist, dass sie stark war und den Zustand gut repräsentiert.
3. Setzen Sie sich nun ruhig hin und entspannen sich. Atmen Sie mehrmals tief durch und schließen Sie die Augen. Begeben Sie sich nun in diese Situation und erleben Sie den Zustand mit allen Sinnen, was ist zu sehen, was zu hören, was ist zu spüren, was zu riechen oder gar zu schmecken. Bleiben Sie in diesem Zustand und genießen Sie es. Verstärken Sie es so gut es geht.
4. Wenn Sie denken, dass Ihr Zustand am intensivsten ist, setzen Sie den Anker: 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.
5. Wiederholen Sie Punkt 3-5 mehrmals, vielleicht 4 Mal.

Jetzt können Sie schon testen, ob der Anker funktioniert. Machen Sie erst etwas anderes und lösen Sie den Anker aus, also sagen Sie das Wort oder machen Sie die Bewegung/Berührung. Der gewünschte Zustand sollte sich dann unmittelbar einstellen, ganz schnell und direkt.

Das Ankern nutzt die klassische Reiz-Reaktions-Kopplung. In der Verhaltensforschung wird diese auch Konditionierung genannt. Erstmals nachgewiesen wurde dieses Phänomen durch Iwan Pawlow im 19. Jahrhundert. Das NLP bietet mit dem Anker-Konzept eine Weiterentwicklung, die gut nutzbar ist in allen Bereichen des Selbstmanagements

Viel Erfolg

Gerne beantworten wir Ihre Fragen:

Rolf Söder | Oberer Weg 12 | 97846 Partenstein

Fon 09355 975125 | fax 09355 975126

info@mindmarketing.de

http://www.mindmarketing.de