



Der Magische Kreis!

Zum Winterende stelle ich den **“Magischer Kreis”** vor. Diese Ankerübung aus dem NLP und dient dazu einen guten persönlichen Zustand abrufbar zu machen.



Nutzbar immer gut dann, wenn man eine schwierige Situation vor sich hat, die auslöst, dass man sich zum Beispiel nicht kompetent genug fühlt. Die einzelnen Schritte dazu funktionieren wie folgt:

- 1.) **Erinnere dich an einen Zustand/Situation, in der du dich besonders erfolgreich und gut gefühlt hast, z.B. sehr selbstbewusst und kreativ warst. Stelle dir einen imaginären Kreis auf dem Boden vor mit ca. 1 m Durchmesser. Welche Farbe hat dein Kreis? Erinnere dich noch einmal an deinen positiven Zustand. Stell dir genau vor: -was du gesehen hast -was du gehört hast -was du gefühlt hast, wenn du ganz in dem positiven Zustand bist, tritt in den Kreis.**
- 2.) **Seperator – Neutrale Fragen stellen und aus dem Kreis heraustreten und zurück ins “Hier und Jetzt” gehen.**
- 3.) **Test, also wieder in den Kreis treten. Kommt der positive Zustand automatisch? Ist der Zielzustand sichtbar? Was passiert innerlich beim Coachee? Wenn unterschiedliche Physiologien nicht erkennbar, noch einmal zu Punkt 1.**
- 4.) **Aus dem Kreis heraus kommen, neutrale Frage, denkt jetzt an eine problematische Situation, in der du diesen Zustand gut gebrauchen könntest. Der Coach tippt auf die Schulter, wenn er an der Physiologie erkannt hat, dass A eine problematische Situation gefunden hat. Der Coachee geht nach dem Antippen sofort in den Kreis und tritt nach sichtbarer Physiologieintegration wieder aus dem Kreis heraus. Der Coach fragt dann: „Was könnte in dieser Situation problematisch werden?“ In dem Moment, in dem erkennbar ist, dass de Coachee in eine Problemphysiologie kommt, wird er auf die Schulter getippt und tritt wieder in den Kreis.**
- 5.) **Seperator – Test , Coachee kommt aus dem Kreis heraus, Coach stellt neutrale Fragen. Anschließend wird er gefragt, was er jetzt über die Problemsituation denkt.**

Der “Magische Kreis” ist eine Übung, die in unserer NLP Practitioner Ausbildung einen festen Platz hat. Wer mit dieser Ankertechnik vertraut ist, kann sie auch gut alleine praktizieren. Als Coach nutze ich den “Magsichen Kreis” oft, wenn sich jemand als hilflos, ohnmächtig oder unwohl in bestimmten Situationen fühlt.

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>