



Anker

auf Knopfdruck gut drauf



Die Geschichte
vom Vanille-
Duschgel...

Anker - Definition

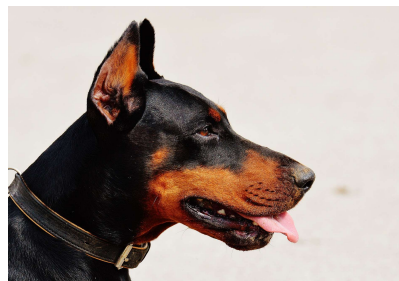
- Ein Anker ist ein Reiz (Stimulus, Auslöser, Trigger), der bei einem Menschen eine ganz bestimmte, immer gleiche Reaktion bewirkt.
= Reiz-Reaktions-Kopplung
- Im Unterschied zu einem Reflex wurde diese bestimmte Reaktion jedoch gelernt und ist nicht angeboren.
- So kann ein äußerer Reiz, wie z.B. ein bestimmtes Lied, mit einem inneren Zustand, z.B. Verliebtheitsgefühl, verknüpft sein.

Hintergründe: die Klassische Konditionierung



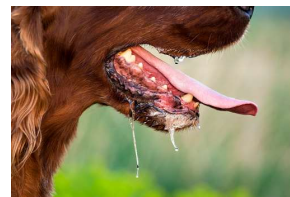
Iwan Pawlow und seine Hunde

- Russischer Neurophysiologe Pawlow, untersuchte den Speichelfluss von Hunden



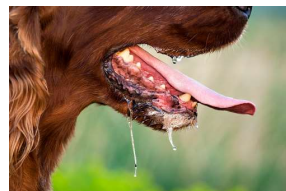
Iwan Pawlow und die Klassische Konditionierung

- Das Konzept basiert auf den Arbeiten des russischen Neurophysiologen Pawlow, der den Speichelfluss von Hunden untersuchte.
- Wenn Hunde ihr Fressen sehen, löst dies bei ihnen automatisch einen Speichelfluss aus. Dies ist ein natürlicher Reflex der Tiere.



Iwan Pawlow und die Klassische Konditionierung

- Eines Tages stellte Pawlow fest, dass die Hunde bereits dann speichelten, wenn sie nur die Schritte des Wärters hörten, der ihnen immer kurz darauf ihr Fressen gab. Offenbar hatten die Hunde sich so daran gewöhnt, immer kurz nach dem Klang der Schritte des Wärters gefüttert zu werden, dass automatisch die Reaktion des Speichelflusses ausgelöst wurde.
- Dies inspirierte Pawlow zu seinem weltberühmten Experiment, das ihm auch den Nobelpreise einbrachte.



Iwan Pawlow und die Klassische Konditionierung

- Er ließ eine Glocke läuten, bevor die Hunde gefüttert wurden. Eine Glocke ist für einen Hund ein neutraler Reiz und löst demzufolge keinen automatischen Speichelfluss aus.
- Nachdem mehrfach gleichzeitig der Anblick des Fressens mit dem Klang der Glocke kombiniert wurde, begannen die Hunde auch dann zu speicheln, wenn sie nur die Glocke hörten. Es musste gar kein Futter mehr zu sehen sein.



Funktioniert das auch bei Menschen?

- Wir können dieses Phänomen nutzen, um absichtlich erwünschte Gefühlszustände mit einem gezielten Auslöser zu verankern.
- So wird der gewünschte Zustand auf Kommando - durch den Anker – abrufbar.

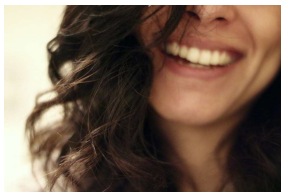


Anker gibt es in jedem Repräsentationssystem (VAKOG).

- Visuell: Bilder, Farben, Lächeln...
- Auditiv: Musik, Stimme, Geräusche, Worte ...
- Kinästhetisch: Berührung, Festhalten, Bewegung...
- Olfaktorisch: Düfte jeder Art
- Gustatorisch: Speisen, Getränke ...

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

NLP-Practitioner



Anker - Definition

- Das Ankern ist eine der fundamentalsten NLP-Techniken. Sie ermöglicht es, eine Reiz-Reaktions-Koppelung gezielt herzustellen. Dadurch werden wir in die Lage versetzt, Gefühle zu speichern und bei Bedarf wieder abzurufen.
- Anker können durch dich selbst oder durch andere gesetzt und wieder ausgelöst werden.
- Viele Anker sind unbewusst entstanden. Du kannst ganz gezielt Anker einsetzen, um die von dir erwünschten Zustände abrufen zu können.



Welche Anker gibt es in deinem Leben?

Aktuelle
Anker:

Standardschritte beim Ankern

1. Erinnere dich intensiv und assoziiert an eine dir angenehme Erfahrung.
2. Setze kurz vor dem Höhepunkt den Anker.
3. Separator: Verändere deinen inneren Zustand.
4. Test: Löse den Anker erneut aus, um ihn zu testen.

Bedingungen für gute Anker

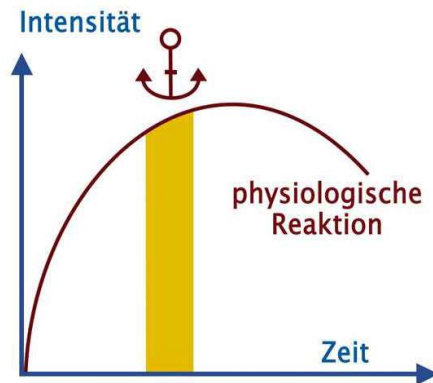
Timing des Ankers
Intensität des Zustandes
Genauigkeit der
Wiederholung
Einzigartigkeit des Ankers
Reinheit des Zustandes



Zum Timing des Ankers

Ein guter Anker hat eine 1:1-Beziehung zur Erregungskurve.

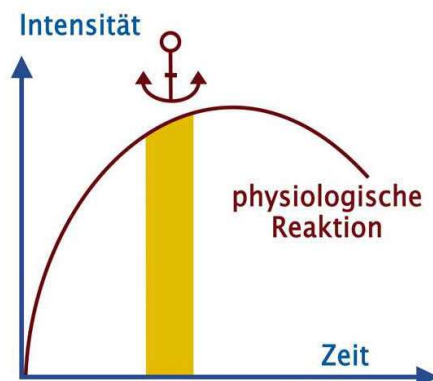
D.h. wir beginnen den Anker zu setzen, wenn die Erregung (= das zu ankernde Gefühl) kurz vor ihrem Maximum ist, und verstärken den Druck (bei einem kinästhetischen Anker) mit dem Ansteigen der Erregung.



Zum Timing des Ankers

Wenn ich jemanden ankere:

- Hilfreich ist, sich ein Zeichen (z.B. ein Kopfnicken) geben zu lassen und dann den Anker zu setzen.
- Wenn ich den Anker zu früh gesetzt habe und der eigentliche Höhepunkt kommt erst noch, dann kann ich noch einmal nachankern.
- Schlechter ist es, wenn ich die stärkste Gefühlsintensität, also den Höhepunkt, verpasst habe und die Intensität schon wieder am Abklingen ist. In dem Fall würde ich das schwächer werdende Gefühl mitankern. Daher ist es wichtig, rechtzeitig aufzuhören.



Einfaches Ankern

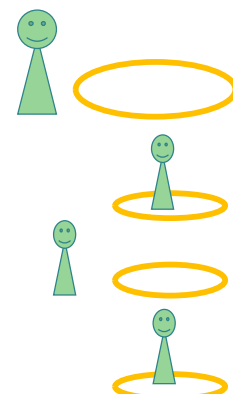
Diese Übung kannst Du allein durchführen. Wenn Du mit einem Partner übst, kann er Dir die einzelnen Schritte auch vorlesen.

Bestimme zunächst die Ressource, den Zustand, den Du gern auf Knopfdruck zur Verfügung hättest und wähle den Anker, mit dem Du diesen Zustand abrufen möchtest.

- 1. Erinnere Dich voll assoziiert (d.h. so, als würdest Du es jetzt erleben), in der Du die gewünschte Ressource zur Verfügung hattest.
- 2. Betätige den gewählten Anker kurz vor dem Höhepunkt, also der höchsten Intensität des ressourcenvollen Zustands.
- 3. Separator: Unterbrich den Zustand kurz, z.B. mit einer ablenkenden Frage an Dich selbst oder schau kurz auf die Uhr.
- 4. Test: Löse den Anker erneut aus, um zu testen, ob er funktioniert.

Circle of Excellence / Ressource-Kreis - Seite 1

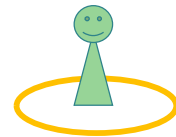
1. In welcher künftigen Situation möchtest du deine Ressourcen zur Verfügung haben?
2. Visualisiere vor dir am Boden einen Kreis und gib ihm eine Farbe, die dir angenehm ist.
3. Wähle einen Zustand, der dir in der künftigen Situation hilfreich sein wird. Erlebe diesen Zustand assoziiert. Wenn du ihn intensiv spürst, tritt in den Kreis vor dir.
4. Genieße den Zustand, verstärke ihn vielleicht noch kurz und tritt dann wieder heraus.
5. Wähle nun einen weiteren hilfreichen Zustand, der dich in dieser Situation unterstützen wird. Erlebe auch diesen assoziiert. Wenn du ihn intensiv spürst, tritt erneut in den Kreis vor dir.



Circle of Excellence / Ressource-Kreis - Seite 2

6. Genieße den Zustand, erlebe, wie er sich mit dem anderen guten Zustand ergänzt und verstärke, wenn du möchtest, noch das Gefühl. Tritt dann wieder hinaus.
7. Wähle nun ggf. einen weiteren Ressource-Zustand und wiederhole die Schritte wie bei den Zuständen zuvor.
8. Wiederhole diese Schritte mit anderen Zuständen so oft Du willst und es dir notwendig und sinnvoll erscheint.
9. Stell dir jetzt die künftige Situation vor, in der du die geankerten Zustände zur Verfügung haben möchtest und betriff mit den Gedanken daran den Ressource-Kreis.
10. Nimm wahr, wie sich Deine Vorstellung der Situation verändert hat.

Tipp: Nimm hierfür Zustände, die gut zusammenpassen und die Du in einer bestimmten Situation brauchen kannst, z.B. Gelassenheit, Selbstbewusstsein, Klarheit z.B. bei einem Vorstellungsgespräch oder einer wichtigen Argumentation. Kombiniere keine gegensätzlichen Zustände wie „maximale Energie und Wachheit“ mit „Ruhe“.



Anker im Alltag

- a) Lege Dir eine Mappe, einen Ordner oder einen Karton mit positiven Ankern an. Vielleicht kleine Geschenke, die Dir etwas bedeuten, alte Liebesbriefe, Dinge, auf die Du stolz bist, wie Urkunden oder Auszeichnungen usw. Immer, wenn es Dir besser gehen könnte, dann nimm Dir den Karton vor und betrachte Deine positiven Anker.
- b) Stelle dir eine Playlist mit Deiner Lieblingsmusik zusammen. Höre Dir die einzelnen Lieder an und notiere Dir, was sie in Dir auslösen, woran sie Dich erinnern.
- c) Nimm Dir Deine Wohnung vor. Welche Gegenstände und Möbel stehen da herum? Was verbindest Du mit ihnen? Unterstützen Dich die Erinnerungen oder sabotieren sie Deine guten Gefühle? Gibt es unaufgeräumte Ecken, die Dich regelmäßig nerven? Wie kannst Du schöne Ankerplätze setzen, die Deine Stimmung anheben? Z.B. ein Blumenstrauß, eine Kerze, ein hübsches Bild.
- d) Denke einmal an Worte. Was verbindest Du mit den Worten: Erfolg, Liebe, Geld, Niederlage? Was verbindest Du mit Deinem Namen? Auch Worte oder der eigene Name können zu mächtigen Ankern werden.
- e) Orte: Gibt es bestimmte Plätze auf diesem Planeten, an denen Du Dich anders fühlst, z.B. in einem bestimmten Urlaubsgebiet oder in einer bestimmten Stadt oder in einem bestimmten Land usw.?
- f) Menschen: Welches Gefühl hast Du, wenn Du bestimmten Menschen gegenüber trittst? Mache Dir bewusst, was zu diesem Gefühl geführt hat. Vielleicht eine Begegnung in der Vergangenheit oder auch nur die Ähnlichkeit mit einem anderen Menschen, mit dem Du gute oder schlechte Erfahrungen gemacht hast?