

Die Fähigkeit unsere Gefühlszustände zu beeinflussen ist entscheidend für unser Leben. Zum einen können wir so Ängste und Stress überwinden. Zum anderen können wir Gefühlszustände wie Gelassenheit oder Selbstbewusstsein in uns erzeugen.

Haben Sie das vielleicht auch schon einmal erlebt? Sie schauen sich Urlaubsfotos an und schwelgen direkt wieder in Erinnerungen? Oder Sie hören ihr Lieblingslied und erinnern sich sofort, wann und wo oder mit wem sie es das erste Mal gehört haben? Oder jemand sagt einen bestimmten Satz oder ein Wort, das sie sofort an etwas erinnert? Bei all diesen Beschreibungen handelt es sich um sogenannte ANKER.

Anker sind Reiz-Reaktions-Verknüpfungen, d.h. ein interner oder externer Reiz löst eine bestimmte Reaktion aus. In vielen Fällen ist so etwas unbewusst. Natürliche, unbewusste Anker sind Farben, Musik oder Berührungen, die eine bestimmte Stimmung auslösen.

Im Sport, in der Werbung oder im Management zum Beispiel werden Anker- also Verknüpfungen eines Reizes (wie z.B. Wörter, Bilder, Gesten etc.) mit einem bestimmten Gefühlszustand- BEWUSST eingesetzt. Tritt später dieser Reiz auf, so wird automatisch der damit verbundene Zustand ausgelöst. Anker können also wie gesagt sowohl unbewusst entstehen oder auch bewusst gesetzt werden.

Diese Technik können Sie sich sowohl im Business, im Sport oder auch im Privatleben zu Nutzen machen. Hierzu machen Sie folgendes:

1. Überlegen Sie sich, welchen Zustand Sie für eine bestimmte Situation gerne hätten.

Das könnte z.B. sein: Selbstvertrauen in einem Kundengespräch, oder Ruhe und Gelassenheit bei schwierigen Gesprächen oder Power für einen sportlichen Wettkampf oder Selbstsicherheit für einen Auftritt etc.

2. Denken Sie an eine Situation in ihrem Leben in irgendeinem Kontext, in der Sie diesen gewünschten Zustand schon einmal erlebt haben. Zum Beispiel erleben wir Ruhe und Gelassenheit häufig im Urlaub, mit Freunden oder an einem Wellnessstag, oder wir erleben Selbstsicherheit, bei Tätigkeiten, die uns liegen

3. Ziehen Sie sich für ca.15 Minuten an einen ruhigen Ort, an dem sie sich wohlfühlen zurück, schließen Sie die Augen und versuchen Sie sich mit allen Sinnen an alle Einzelheiten der Situation,(in der Sie den Gefühlszustand schon einmal hatten) zu erinnern.

4. Lassen Sie ihren inneren Kinofilm ganz real werden, indem sie z.B. beobachten, welche Personen beteiligt sind, was sie alles sehen, welche Farben und Helligkeiten sie wahrnehmen können. Nehmen Sie wahr, welche Geräusche, Stimmen sie hören können oder ob es still ist. Konzentrieren Sie sich auf ALLE Details wie z.B. auch, ob sie etwas geschmeckt oder gerochen haben oder nicht. Es geht darum alle 5 SINNE, also hören, sehen,, fühlen, riechen und schmecken anzusprechen bzw. sich beim Erinnern an die Situation bewusst zu machen.

5. Wenn Sie auf dem “Höhepunkt” ihres Erlebens sind, also so in Gedanken die Situation haben aufleben lassen, dass sie spüren können, dass sie beispielsweise wieder entspannt, ruhig, powervoll oder was auch immer sind, schließen Sie die Finger zu einer Faust. Auch jede andere Geste ist als Auslöser möglich, z.B. das Berühren von Daumen und Zeigefinger. Anschließend denken sie kurz an etwas anderes, um sich abzulenken.

6. Wiederholen Sie die Schritte 4 und 5 ca. 3-5 mal, damit im Gehirn eine neue Verknüpfung entsteht, die nachher schnell abrufbar ist.

7. In einer Situation, in der Sie den Zustand abrufen wollen, lösen Sie dann ihren Anker aus, indem Sie die Geste ausführen.

Viel Spaß beim Ausprobieren dieser hocheffektiven NLP Technik und eine erfolgreiche Woche wünscht Ihnen

Ihre Erfolgstrainerin

Sonja Volk

Emotionsmanagement auf Knopfdruck

Geschrieben von: Sonja Volk

Mittwoch, den 17. Oktober 2012 um 00:00 Uhr

Über die Autorin: