

Ankern leicht gemacht. Ein Fachartikel von Nina Sadlowsky

Ich würde behaupten, dass ich ein energetischer Mensch bin und dennoch gibt es Tage, da möchte die Energie sich nicht so zeigen. Als wir also während der Ausbildung den „Moment of Excellence“ besprochen haben, fühlte ich mich direkt dazu hingezogen, macht für mich als kinästhetischen Mensch ja auch absolut Sinn.

In der Teamarbeit hatte ich also genau das als Ziel; ich möchte immer dann Zugriff auf meine Ressource ‚Energie‘ haben, wenn ich sie brauche. Wir sind also das Format durchgegangen und es fühlte sich gut und erfolgreich an, als wir den Anker getestet haben. Doch im Anschluss daran habe ich tatsächlich vergessen, den Anker mehrfach auszulösen. Weg waren also der Anker und der Zugang zur gewünschten Ressource zur richtigen Zeit.

Als ich wieder an meinem Schreibtisch saß und das Konzept für meinen Workshop zu Papier bringen wollte, hatte ich keine Energie dazu, obwohl mir das Thema Freude bereitet. Ich habe sofort wieder an den „Moment of Excellence“ gedacht und mir fest vorgenommen, dass ich das Format nochmals für mich durchgehe, um somit nachhaltig die positive Ressource ‚Energie‘ zu ankern.

1. Im ersten Schritt habe ich den Ankerplatz gewählt. Da der „Moment of Excellence“ ein kinästhetischer Anker ist, habe ich zunächst in meinen Körper reingespürt „Wo spüre ich normalerweise meine Energie?“ Ich stellte relativ schnell fest, dass dies der Knochen zwischen Schulter und Halsansatz ist, auf meiner linken Seite, so dass ich den Bereich mit meiner rechten Hand berühren kann. Es ist keine statische Berührung, sondern eher ein leichtes über den Knochen fahren und zwar mit meinem Mittelfinger und Zeigefinger. Wichtig ist dabei, dass dieser Ankerplatz noch nicht belegt ist, doch zum Glück passt das bei mir.
2. Im zweiten Schritt habe ich die Ressource ‚Energie‘ gewählt, zu der ich Zugang haben möchte, egal wann, egal wo.
3. Schritt 3 war, dass ich mich voll und ganz mit einer Situation identifiziert habe, in der ich diese Ressource hatte. Und das ist bei mir beim Tanzen. In der Bewegung. Ich tanze. Draußen an der frischen Luft. Am Pool. Dahinter ist das Meer. Ich spüre den Wind in meinen Haaren und auf meiner Haut. Die Sonne scheint. Ich spüre die Wärme an meinem gesamten Körper. Ich höre schöne Bachata Musik.
Die Vorstellung bringt mich zum Lächeln. Meine Schultern entspannen sich und gleichzeitig nehme ich so ein Kribbeln im Brust/Herzbereich wahr. Es macht alles Sinn „Mein Herz tanzt. Ich tanze. Das gibt mir Energie.“

4. Kurz vor dem Peak Point (denn Timing ist alles beim Anker) setze ich den Anker und streiche über meinen Ankerplatz. Mit dem gleichen Druck wie davor, mit den gleichen Fingern und mit der gleichen Bewegung, denn ich weiß, dass erfolgreiches Anker Genauigkeit erfordert. Außerdem setzt erfolgreiches Anker die Reinheit des Zustands voraus, das heißt ich mache einen kurzen Check, ob ich in meiner assoziierten Situation noch Mischgefühle habe, z.B. gibt es irgendetwas an der Situation, das mich stört? In meinem Fall, nein, der Zustand ist rein. Wenn es jedoch Mischgefühle gegeben hätte, hätte ich den Prozess auf jeden Fall wieder von vorne begonnen, da der Anker sonst nicht zum Erfolg führt.
5. Da es keine Mischgefühle gab, habe ich Punkte 3 und 4 noch 2x wiederholt um die Ressource zu stärken. Dann habe ich einen Separator gesetzt (ich habe mir einen Kaffee gemacht).
6. Ich habe den Anker getestet, indem ich wieder mit der gleichen Bewegung meinen Ankerplatz berührt habe und siehe da, die Bilder und Gefühle aus der assoziierten Situation in Schritt 3 kamen sofort wieder. Ankertest positiv!

Da ich aus meinen Erfahrungen lerne, habe ich mir sofort eine Erinnerung in mein Handy gespeichert, das mich am gleichen Tag noch stündlich daran erinnert hat, den Anker auszulösen sowie jeden Tag um 17 Uhr in den darauffolgenden Tagen. Die Erinnerung habe ich immer noch, denn es erinnert mich auch daran, das, was ich tue mit Freude zu tun.

Jedes Mal, wenn ich jetzt meinen Anker ‚Energie‘ auslöse, sehe ich mich am Pool tanzen, meine Haare im Wind wehen, und mich durchströmt ein Gefühl von Freude & Energie.

Der „Moment of Excellence“ ist perfekt für mich, um auch größere Aufgaben anzugehen.



Die Autorin dieses Fachartikels, Nina Sadlowsky, ist NLP-Practitioner und hat im Rahmen Ihrer Ausbildung diesen Artikel geschrieben. Das von ihr aufgezeigte Format kann mit dieser Beschreibung auch von Anfängern ausprobiert werden.

Die Nachahmung wird empfohlen. Risiken und Nebenwirkung sind nicht zu erwarten, von guter Laune einmal abgesehen 😊