NLP Practitioner Karlsruhe Ankern

_ Mit dem T.I.G.E.R. ankern leichtgemacht

An diesem **NLP** Practitioner Wochenende beschäftigen wir uns mit dem Thema Ankern.

Ankern ist eine Technik, die auf die Arbeiten von Iwan Pawlow (1849-1936) über den bedingten Reflex zurückgeht. Pawlow hat herausgefunden, dass es neben den unbedingten Reflexen (z.B. Kniesehnenreflex, Lidreflex), den angeborenen Reflexen, noch erlernte Reflexe gibt. Diese nannte er bedingte Reflexe, da sie abhängig (bedingt) sind von einer bestimmten Lernerfahrung. Für diese Arbeiten bekam er 1904 den Nobelpreis für Medizin.

Hier die Inhalte dieser **NLP** Practitioner Ausbildung 5. Wochenende:

1. Moment of Excellence (MEX)
2. Magischer Kreis
3. Neugier-Erfolgs-Loop

In allen NLP Ausbildungen, ist es wichtig, sauber und rein zu ankern!

We funktioniert das Ankern?

Bei den unbedingten Reflexen geht das Reiz-Signal auf der Nervenbahn nur bis zum Rückenmark und wird dort, ohne dass das Gehirn daran beteiligt ist, direkt umgewandelt, und ein Muskel bzw. eine Muskelgruppe wird innoviert (aktiviert).

Pawlow konditionierte Hunde, indem er immer, wenn er ihnen etwas zu fressen gab, gleichzeitig eine Glocke läuten ließ. Nach einigen Wiederholungen reichte es, wenn Pawlow die Glocke läuten ließ. Den Hunden lief der Geifer, und die Bauchspeicheldrüse begann, ihre Sekrete abzusondern. Somit ereignete sich eine physiologische Reaktion, die normalerweise nur im Zusammenhang mit dem Geruch von Futter auftritt, wenn die Glocke läutete.

Dieses Geräusch tritt in der normalen Lebenswelt eines Hundes überhaupt nicht auf und hat mit Futter überhaupt nichts zu tun. Das Experiment zeigt, und viele andere ähnliche Versuche haben dies immer und immer wieder bestätigt, dass man jede beliebige innere Reaktion an jeden beliebigen äußeren Reiz koppeln kann. Diesen Prozess nennt man Konditionierung. Er wurde zu einem der Eckpfeiler der klassisch behavioristischen Psychologie und Lerntheorie (s.a. Skiner).

Im NLP wurde nun entdeckt, wie der Mensch zwischen Stimulus (Reiz) und Response (Reaktion) seine Repräsentationssysteme (VAKOG) benutzt, um die Response überhaupt vorbringen zu können. vgl. Dilts Strukturen subjektiver Erfahrung.

Zur **Installierung eines Ankers** ist es nicht notwendig, dass eine mehrfache Wiederholung des Reiz-Reaktions- Zusammenhangs stattfindet. One trial learning (Lernen mit einem Versuch) ist etwas, was wir alle kennen. Wenn der Reiz eine sehr heftige innere Reaktion auslöst, kann ein einziger Versuch eine lebenslängliche Verknüpfung zwischen Reiz und Reaktion herstellen.

Z.B. das Meiden der heißen Herdplatte, wenn man sich als Kind einmal verbrannt hat, oder die meisten Phobien sind auf der Basis einer einzigen, allerdings sehr heftigen Lernerfahrung entstanden. So reicht unter Umständen ein einmaliges Steckenbleiben in einem Fahrstuhl, um eine lebenslängliche Angst vor dem Fahrstuhl zu konditionieren.

Bei einem „Zwang“ gibt es nach dem Stimulus nur einen möglichen Response. Im NLP können wir dem Klienten jetzt helfen, auf den Stimulus mit einer Bandbreite von verschiedenen Verhaltensalternativen zu reagieren.

Im NLP ist jedes Wort ein Stimulus (Reiz) und der Response ist das „Bedeutungserlebnis“ (Reaktion).

S=Stimulus (Reiz)

R=Response (Reaktion)

Wie kann ich Anker verstärken?

Erfolgreiches Ankern von Gefühlen setzt voraus, dass man sich an das vergangene Gefühl spürbar erinnern kann. Einigen Menschen fällt es sehr leicht. Sie denken an die Situation und spüren fast umgehend die Gefühle von damals, so als würde sie diese jetzt gerade erleben. Andere dagegen tun sich damit etwas schwerer. Dies hängt vor allem mit der Art und Weise zusammen, wie Erinnerungen gespeichert und wieder abgerufen werden. Hier kommt es auf die richtige Vorgehensweise an. Im Folgenden sind drei unterschiedliche Anleitungen beschrieben, die dich darin unterstützen können, deine Gefühlserinnerungen zugänglich zu machen.

Sich in die Erinnerung „hineinbegeben“

Erinnerungen kann man sich grundsätzlich auf zwei verschiedene Arten ins Gedächtnis rufen. Die eine Art ist, dass Erinnerte in einiger Entfernung vor sich zu sehen. So als würdest du ein Foto betrachten oder einen Film sehen. Häufig sieht man sich selbst in dieser Erinnerung von außen. Die andere Art ist, sich zu erinnern, als würdest du die Situation jetzt gerade in diesem Moment aufs Neue erleben. Du siehst dann genau das, was du damals gesehen hast, vom gleichen Blickwinkel aus gesehen, den du in dieser Situation hattest. Diese Art sich zu erinnern, ermöglicht dir einen leichteren Zugang zu deinen damaligen Gefühlen.

Begebe dich also in deine Erinnerung hinein. Erinnere dich an das, was du damals gesehen hast, so, als würdest du es gerade sehen. Erinnere dich an das, was du damals hörtest, so, als würdest du es jetzt gerade hören. Und während du in deiner Erinnerung siehst und hörst, was du in der damaligen Situation gesehen und gehört hast, kannst du beginnen, die Gefühle zu spüren, die dich damals bewegten.

Erinnern der Einzelheiten

Bei vielen Menschen ist die Erinnerung des damaligen Geschehens mit Einzelheiten verknüpft. Eine weitere Möglichkeit, die Gefühle ins Gedächtnis zu rufen ist daher, sich eine Situation immer detaillierter zu vergegenwärtigen. Nehme dir hierzu ausreichend Zeit und lasse die Einzelheiten der vergangenen Situation wieder lebendig werden. Erinnern dich immer genauer an die Einzelheiten**,** bis das Gefühl für dich deutlich spürbar ist**.**

Erinnere dich, was du damals gesehen hast.

War dein Blick auf einen bestimmten Punkt gerichtet oder schweifen deine Augen umher? Was genau hast du betrachtet?

Was genau von dem, was du siehst, löst das Gefühl in dir aus? Ist es eine Person, deren Gesicht, deren Körper oder eine bestimmte Geste? Ist es ein Gegenstand oder ein Ausblick?

Was hast du damals gehört?

Ist es eine Stimme, die das Gefühl auslöst oder sind es Geräusche?

Wenn es eine Stimme ist, hörst du die Worte im Innern in genau der Art und Weise, wie diese damals ausgesprochen wurden.

Wenn du Geräusche oder Klänge hörst, welche waren es und von wo genau kamen diese?

Waren andere Personen bei dir, haben sie über etwas gesprochen?

Was hast du damals gedacht, während du die Einzelheiten gesehen und gehört hast?

Quelle: Susanne Haag, NLP-Welten, Schirner Verlag 1997

Voraussetzung für ein erfolgreiches Ankern - T.I.G.E.R.

Komponenten für gute Anker (T.I.G.E.R.) nach Grochowiak

- T: Timing des Ankers: Ein guter Anker hat eine 1 zu 1-Beziehung zur Erregungskurve. Das heißt, wir beginnen den Anker zu setzen, wenn die Erregung kurz vor ihrem Maximum ist und verstärken den Druck, z.B. bei einem kinästhetischen Anker mit dem Ansteigen der Erregung. Dabei ist es wichtig, rechtzeitig aufzuhören, um nicht den Abschwung mitzuankern.
- I: Intensität des Zustandes: Um einen wirklich starken Anker zu installieren, muss der Zustand stark gewesen sein, den wir geankert haben. Mit einem Anker erzeugen wir keinen Zustand, sondern wir halten ihn fest. Man kann nur ankern, was da ist. Wichtig ist die volle Assoziation in der Ursprungssituation.
- G: Genauigkeit der Wiederholung**:** Wenn der Ort des Ankers nicht genau wiedergetroffen wird, dann wird der Anker nicht oder nicht mit der optimalen Intensität funktionieren.
- E: Einzigartigkeit des Zustandes des Ankers: Wenn der gleiche Anker für verschiedene Zustände benutzt wird, werden sich die Zustände vermischen. Wenn man einen Anker installieren will, der über lange Zeit hält, dann ist es wichtig, einen zu nehmen, der im Zuge des normalen Lebens nicht ständig überlagert wird durch andere Erfahrungen. So ist ein Handschlag sicherlich kein guter Anker, da er ständig durch unterschiedliche Erfahrungen überlagert wird.
- R: Reinheit des Zustandes: Wenn sich jemand an einen positiven Zustand erinnert und dabei gleichzeitig daran denkt, dass diese Zeit leider schnell zu Ende geht, ist dieses wehmütige Gefühl natürlich mitgeankert. Achte daher darauf, dass der Zustand, den du ankerst, so „rein“ wie möglich ist. (Klaus Grochowiak: Das NLP-Practitioner Handbuch, Junfermann Verlag 2007)

… dies und Vieles mehr lernst du in dem **NLP Practitioner Karlsruhe**!