

Gute Gefühle auf ‚Knopfdruck‘

Eine Anleitung zur Selbstkonditionierung

Wie wäre es, wenn Sie völlig entspannt sind, auch wenn viel los ist, voll konzentriert, wenn es darauf ankommt oder einfach nur gut drauf, unabhängig von der Laune anderer?

Mit der **Anker-Technik** aus dem NLP (Neurolinguistische Programmierung), die auf einer Reiz-Reaktions-Kopplung passiert, ist es möglich, interne Ressourcen quasi auf Knopfdruck aufzurufen und so die Stimmung, in der Sie sich gerade befinden, selbst zu beeinflussen. Denn wie ein Boot lassen sich gute Gefühle ankern, damit sie nicht abtreiben.

Hier die **6 Schritte zu Ihrem ressourcenvollen Zustand**, den Sie – mit ein bisschen Übung – genau dann aufrufen können, wenn Sie es möchten:

1. Entscheiden Sie sich für ein Gefühl

Was genau soll es sein? Welche innere Stimmung wollen Sie für sich bewusst abrufbar machen? Ist es z.B. Entspannung, Konzentration, Leichtigkeit, Mut, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Entdeckergeist...

2. Erinnern Sie sich an Situationen mit genau diesem guten Gefühl

Rufen Sie sich die Erlebnisse in Ihrem Leben ins Gedächtnis, in denen Sie in diesem gewünschten Zustand waren. Das kann eine Begebenheit bei der Arbeit, beim Sport, mit Freunden, mit der Familie oder... sein. Lassen Sie sich ein bisschen Zeit und beobachten Sie, welche Beispiele Ihnen einfallen. Wählen Sie dann das klarste und intensivste davon aus.

3. Wählen Sie einen geeigneten Anker aus

Suchen Sie einen Anker aus, der – wann immer Sie es wünschen – Ihnen genau diese Situation in Erinnerung rufen soll. Das kann ein Bild, Wort, Symbol, Klang oder auch eine Handbewegung z.B. das Berühren von Daumen und Zeigefinger oder das Drehen des Ringes sein – oder was auch immer.



4. Verknüpfen Sie das positive Gefühl mit dem Anker

Versetzen Sie sich jetzt noch einmal in Ihrer Vorstellung ganz in den ausgewählten guten Zustand hinein. Und während Sie sich an diesem angenehmen Gefühl erfreuen, nehmen Sie wahr, welche Bilder Sie sehen, welche Töne oder Geräusche Sie hören. Wie fühlt es sich an? Vielleicht riechen oder schmecken Sie auch etwas? Lassen Sie diesen Zustand so intensiv wie möglich in Ihnen entstehen und verknüpfen Sie den intensivsten Moment auf Ihre Art und Weise mit dem dafür ausgewählten Anker.

5. Stellen Sie sich vor, wie Sie den Anker in einer künftigen Situation nutzen

Nutzen Sie Ihre Fantasie auch dafür, sich intensiv vorzustellen, wie Sie bei nächster Gelegenheit, den Anker zum Einsatz bringen. Was verändert sich, wenn Sie diese konkrete Situation jetzt innerlich mit dem ressourcenvollen Zustand erleben?

6. Machen Sie Ihren Anker einsatzbereit durch Wiederholungen

Die Zauberkraft eines Ankers, d.h die zuverlässige Wirkung auch in schwierigen Situationen, entfaltet sich am besten, wenn Sie ihn über einen längeren Zeitraum wiederholen. Regelmäßiges 'Trockentraining' z.B. jeden Morgen und jeden Abend sorgt dafür, dass Ihr Gehirn mit der Zeit auf Autopilot schaltet und beim Auslösen des Ankers nicht mehr lange überlegt, sondern einfach wie gewünscht auf ‚Knopfdruck‘ umschaltet. Also gönnen Sie sich das gute Gefühl gerne einmal öfter:-)