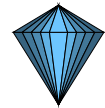


***Diamond-Training***  
*Reiner Pröls*



## Anker

Bist du schon mal an einem schönen Sommertag durch die Natur gelaufen und hast am Wegesrand Brennnessel gesehen, und was hat dich davon abgehalten diese schönen saftigen grünen Blätter anzufassen? Richtig, deine Erfahrungen die du irgendwann einmal gemacht hast als du mit Brennnessel in Kontakt gekommen bist. Wahrscheinlich spürst du jetzt schon das Brennen und fühlst die Erhöhungen auf der Haut die sich nach kurzer Zeit bilden. Du hast damals sehr effektiv gelernt „Brennnesseln, du erkennst sie an ihrer Farbe, Form dem Geruch und die feinen Härchen auf den Blättern, tun weh wenn ich sie berühre“! Instinktiv vermeidest du seitdem den Kontakt mit dieser Pflanze. Das ist ein Beispiel für einen Anker. Anker sind Reiz / Reaktionskopplungen.

Anker = Reiz → Reaktion



Anker sind notwendig zum Überleben da sie eine sehr schnelle, ohne Nachdenken gesteuerte Reaktion hervorrufen können, zum Beispiel Flucht bei Gefahr. Anker werden von unserm Gehirn nach dem Muster

### „Was zusammen auftritt gehört auch zusammen“

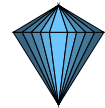
gespeichert. Entdeckt hat das 1905 der Russe Pawlow mit einem Experiment an Hunden<sup>1</sup>. Dein Gehirn speichert zum Beispiel einen typischen Geruch vom Urlaubsort oder ein Parfum mit einer Erinnerung ab weil damals in der prägenden Situation beide Reize gleichzeitig aufgetreten sind. Wenn du jetzt den Geruch wieder riechst dann ergänzt unser Gehirn die fehlenden Informationen und das Gesamtgefühl der Erinnerung ist wieder da.

Anker werden normalerweise unbewusst im Rahmen eines Lernprozesses gesetzt. Wir können Anker aber auch bewusst setzen, allerdings wirst du feststellen dass je unbewusster du einen Anker setzt umso wirkungsvoller ist er. Dies stellt beim Ankern eine gewisse Herausforderung dar.

Wie kann geankert werden? In allen fünf Repräsentationssystemen, und die besten Anker sind gleich in mehreren Repräsentationssystemen verankert.

Hier eine kleine Auswahl von möglichen Ankern:

1 [Pawlowscher Hund \(http://de.wikipedia.org/wiki/Pawlowscher\\_Hund\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Pawlowscher_Hund)



## VISUELLE ANKER

- |                                |                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| ➤ Symbole, Muster, Logos       | Firmenlogos, Fotos, Glücksbringer    |
| ➤ Farben, Farbkombinationen    | Farbe von Getränken, Sonnenuntergang |
| ➤ Mimik und Gesten von anderen | Handbewegungen, Gesichtszüge         |
| ➤ Bewegungsabläufe von anderen | Art und Weise wie jemand etwas macht |

## AUDITIVE ANKER

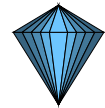
- |            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| ➤ Melodie  | Lieblingslied, Melodie               |
| ➤ Stimme   | Tonfall, Betonung der Worte, Dialekt |
| ➤ Worte    | Gedicht, Schlüsselworte              |
| ➤ Geräusch | Hupe, Martinshorn, Telefon, Klingel  |

## KINÄSTHETISCHE ANKER

- |                    |   |
|--------------------|---|
| ➤ Berührung        | auf die Schulter klopfen, Glücksbringer und Talisman die berührt werden |
| ➤ Haut             | warm, kalt, Oberflächenbeschaffenheit                                   |
| ➤ Position im Raum | Bodenanker, Lieblingsplatz in der Wohnung                               |

## OLFAKTORISCHE / GUSTATORISCHE ANKER

- |             |  |
|-------------|--|
| ➤ Geruch    | Parfum, After Shave, Weihrauch in der Kirche                                 |
| ➤ Geschmack | Exotisches Essen im Urlaub, bestimmte Getränke, Erinnerungen an die Kindheit |



Wie stark sind Anker? Das hängt davon ab wie der Anker gesetzt worden ist und in welchen Repräsentationssystemen.

Die stärksten Anker sind die olfaktorischen / gustatorischen Anker. Das hängt damit zusammen dass der Geruchssinn eine direkte Verbindung ins limbische System hat, sozusagen einen „direkten Draht“ ins Gehirn. Vielleicht kennst du aus alten Filmen und Büchern die Szene in denen die vornehmen Damen ohnmächtig werden und dann mit Riechsalz wieder „zurückgeholt“ werden? Der Reflex auf das Ammoniak im Riechsalz funktioniert auch ohne Bewusstsein noch. Riechen und Schmecken ist entwicklungsgeschichtlich betrachtet lebensnotwendig um zum Beispiel verdorbene oder giftige Nahrung sofort zu erkennen. Du kannst auch das olfaktorische / gustatorische Repräsentationssystem nicht „abschalten“, das visuelle Repräsentationssystem kannst du abschalten in dem du die Augen zumachst oder wegschaust. Die nächst stärkeren Anker sind die kinästhetischen Anker. So wie du einen Geruch nicht abschalten kannst kannst du zum Beispiel auch eine Berührung nicht nicht wahrnehmen. Das ist der Grund warum in NLP sehr gerne, falls möglich, kinästhetische Anker verwendet werden. Nach den kinästhetischen Ankern kommen die auditiven Anker. Auch unser Gehör können wir nicht bewusst abschalten, du merkst dass sehr schön beim Fernsehen in der Werbepause. Du stehst auf und gehst aus dem Raum, das Bild siehst du nicht mehr aber der Ton läuft noch und du hörst den Werbespot, der fast genauso wirksam ist wie wenn du Bild und Ton wahrnimmst!

Die besten Anker sind die Anker, die in mehreren Repräsentationssystemen gleichzeitig gesetzt werden. Ein sehr schönes Beispiel liefert die Kirche. Der Weihrauch ist ein olfaktorischer Anker, die Worte des Pfarrers und die Gesänge ein auditiver und die Handbewegung beim Bekreuzigen ist ein visueller Anker, Hostie und Messwein als gustatorische Anker vervollständigen die Palette.

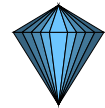
Beim Setzen von Ankern musst du auf die Ankerkriterien achten:

## ANKERKRITERIEN



- **Timing** Der richtige Zeitpunkt zum Ankern ist kurz vor dem Höhepunkt an dem das Gefühl am intensivsten wahrgenommen wird.
- **Intensität** Das Gefühl muss möglichst intensiv (assoziiert) erlebt werden.
- **Genauigkeit** Der Anker muss präzise gesetzt werden. Beim mehrmaligen Ankern (stapeln) muss immer auf genau die selbe Art und Weise geankert werden.
- **Einzigartigkeit** Einzigartigkeit des Reizes. Der Reiz darf nicht schon zu einem anderen Anker gehören.
- **Reinheit** Das zu ankernde Gefühl muss rein erlebt werden.

**T.I.G.E.R. = guter Anker**



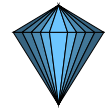
Anker werden im NLP sehr häufig als Hilfsmittel in Formaten gebraucht. Der Future-Pace der am Ende jedes Formates gemacht wird ist zum Beispiel ein Anker. Das neue Verhalten, Erleben und Handlungsoptionen werden an eine konkrete Situation in der Zukunft geankert. Wenn der Auslösereiz dann auftritt, wird der Klient daran erinnert dass er jetzt andere und bessere Optionen zur Verfügung hat als sein altes ungewolltes Verhalten.

Geschenke sind zum Beispiel auch Anker, besonders deutlich wird das wenn sie in einem sehr intensiven emotionalen Augenblick überreicht werden.

Anker können ein Leben lang erhalten bleiben, müssen es aber nicht. Ein Anker kann „unprogrammiert“ werden, zum Beispiel beim Anker verschmelzen, und Anker können sich „abnutzen“, also schwächer werden.

► ÜBUNG:

Schließe für drei Sekunden deine Augen und atme dreimal tief durch. Öffne die Augen und nimm bewusst wahr was du siehst, zuerst ein Panoramabild dann immer detaillierter. Nur wahrnehmen was es zu sehen gibt nicht interpretieren, denken oder fühlen! Wenn du merkst dass deine ganze Wahrnehmung nach außen fokussiert ist umfasse mit deiner rechten Hand das Handgelenk der linken Hand und drücke so fest wie es dir gelingt dich auf deine reine Wahrnehmung zu konzentrieren. Jetzt konzentriere dich darauf was du hörst, wieder nur wahrnehmen! Wenn du merkst dass du nach außen fokussiert bist drücke wieder das gleiche Handgelenk in dem Maße wie du Zugang zu deiner auditiven Wahrnehmung hast. Wiederhole jetzt das Ganze mit dem kinästhetischen Repräsentationssystem in dem du einen Gegenstand abtastest und „befühlst“. Danach konzentriere dich darauf was du riechst und schmeckst, in dem Augenblick wenn du merkst dass deine Konzentration und Aufmerksamkeit vollkommen nach außen gerichtet ist drücke wieder das Handgelenk. Aktiviere jetzt alle Sinneskanäle gleichzeitig und sehe was es zu sehen gibt, höre was es zu hören gibt, fühle was es zu fühlen gibt, rieche und schmecke was es zu riechen und zu schmecken gibt. Umfasse dein Handgelenk und in dem Grad in dem es dir gelingt Zugang zu deinen Repräsentationssystemen zu bekommen und deine Wahrnehmung klar, intensiv und nach außen gerichtet ist drückst du dein Handgelenk. Du hast jetzt einen Anker für Aufmerksamkeit nach außen und exzellenter klarer Wahrnehmung. Immer wenn du besonders klar und gut wahrnehmen willst kannst du dein Handgelenk umfassen und so den Anker auslösen, je stärker du drückst um so klarer und feiner wird deine Wahrnehmung. Dieser Anker heißt **Up-Time Anker**.



► ÜBUNG:

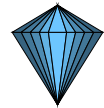
Schließe deine Augen und erinnere dich an eine Situation in der du dich sehr geborgen, ruhig und entspannt gefühlt hast. Richte deine ganze Aufmerksamkeit nach innen. Atme ganz bewusst ein und aus. Wenn du merkst dass deine ganze Wahrnehmung nach innen fokussiert ist umfasse mit der linken Hand das Handgelenk der rechten Hand und drücke in dem Masse dein Handgelenk wie du Entspannung und Ruhe spürst in dir spürst. Tauche immer tiefer in dich ein und je tiefer du in dir bist je stärker kannst du dein Handgelenk drücken. Dieser Anker heißt **Down-Time Anker**.

Nach diesen beiden Vorübung bist du bestens vorbereitet auf die folgenden sehr nützliche Ankerformate. Zuerst wollen wir einen guten Zustand (State) verankern, so dass du später jederzeit wenn du in diesem Zustand sein willst, ihn problemlos abrufen kannst.

Das Format dazu heißt **Moment of Excellence** mit ihm kannst du einen sehr guten und ressourcenvollen Zustand kinästhetisch ankern, zum Beispiel am Ohrläppchen, Nasenspitze usw. Später bei Bedarf kannst du durch Berühren der Körperstelle den Anker auslösen und damit den Zustand abrufen. Du brauchst dazu einen Ankerplatz und eine Situation in der der gewünschte Zustand und die damit verbundenen Ressourcen verfügbar waren. Achte beim Ankern auf die T.I.G.E.R Ankerkriterien!

Danach kannst du etwas sehr Ähnliches mit einem visuellen Anker und Ressourcen machen, das Format heißt **Circle of Excellence**. Du verankerst Ressourcen an einen farbigen Energiekreis. Deinen Energiekreis kannst du mitnehmen und ihn bei Bedarf „auspacken“ und sofort sind die mit ihm verankerten Ressourcen verfügbar.

Der Unterschied der beiden Formate liegt in der Art des verwendeten Ankers und in der Anwendung. Der **Moment of Excellence** wird eher dazu benutzt gute Zustände allgemein zu ankern, der **Circle of Excellence** wird eher dazu hergenommen konkrete Ressourcen zu ankern.



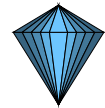
## MOMENT OF EXCELLENCE



- (1) Öko-Check.
- (2) Finde eine geeignete Körperstelle die noch von keinem Anker belegt ist.
- (3) Erinnere dich an drei Situationen in denen du den Zustand und Ressourcen die du ankern möchtest gehabt hast. Welche Situation empfindest du jetzt am stärksten? Wähle diese Situation aus.
- (4) Erlebe diese Situation noch einmal mit all deinen Sinnen (VAKOG). Was fühlst, siehst, hörst, riechst und schmeckst du?
- (5) Durchlebe den entscheidenden Augenblick und verstärke das Gefühl (mache es stärker). Kurz vor dem Höhepunkt Ankerpunkt berühren. Drücke so stark auf den Ankerpunkt je nachdem wie intensiv du das Gefühl spürst.
- (6) Separator.
- (7) Evtl. (4) bis (6) mit der gleichen oder einer ähnlichen Situation wiederholen (Anker stapeln).
- (8) Anker testen durch berühren der Ankerstelle. Die Physiologie und das Gefühl muss sofort da sein und sich deutlich verändern.
- (9) Future-Pace.
- (10) Öko-Check. Reframing: Finde drei Situationen in denen der Zustand / Ressource nicht angebracht ist.



- ◆ Achte beim Ankern auf die T.I.G.E.R. Ankerkriterien!
- ◆ Die Ressourcensituation in (3) muss sehr sorgfältig gewählt werden und in (4) möglichst intensiv durchlebt werden.
- ◆ Der Öko-Check am Ende soll dem Klienten bewusst machen in welchem Rahmen das neue Verhalten angebracht ist und in welchem nicht.
- ◆ Der Anker kann, uns sollte, immer von Zeit zu Zeit immer wieder „aufgeladen“ werden.



## CIRCLE OF EXCELLENCE

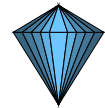


- (1) Stelle dir am Boden einen farbigen Kreis vor. Welche Farbe hat der Kreis? Welche Form, Größe und Material? Justiere die visuellen Submodalitäten solange bis der Kreis richtig schön ist und zum magischen Energiekreis geworden ist.
- (2) Finde eine Situation in der du die Ressource(n) die du ankern möchtest gehabt hast. Falls es keine reale Situation gibt suche nach einem Vorbild und / oder konstruiere dir eine virtuelle Situation. Was wäre wenn ...?
- (3) Erlebe die Situation assoziiert (VAKOG). Verstärke das Erlebnis durch Veränderung der Submodalitäten. Im Augenblick des intensivsten Erlebens tritt mit einem Schritt in den Kreis und erlebe die Situation mit den Ressourcen intensiv während du in dem Energiekreis stehst der dich umschließt. Als Anwender hier keine Fragen stellen, evtl. Hypnotalk!
- (4) Tritt rückwärts aus dem Kreis.
- (5) Separator.
- (6) Schritt (2) bis (5) mit mindestens zwei weiteren Ressourcen und Situationen wiederholen.
- (7) Future-Pace: Denke an eine Situation in der nahen Zukunft in der du die Ressourcen gebrauchen kannst. Gehe jetzt mit allen Ressourcen zusammen in den Kreis und achte wie du die zukünftige Situation erlebst.
- (8) Öko-Check: Finde zwei weitere Situationen in denen die Ressourcen angebracht sind und finde drei Situationen in denen die Ressourcen nicht angebracht sind.



- ◆ Deinen Energiekreis kannst du am Ende zusammenlegen oder zu einer winzig kleinen Kugel werden lassen, die du zum Beispiel in deine Hosentasche stecken kannst und so immer dabei hast. Bei Bedarf reicht eine Handbewegung und der magische Kreis liegt mit all seiner Kraft direkt vor dir.
- ◆ Falls du die Ressource immer wieder in der selben Situation brauchst kannst du den Kreis fest, zum Beispiel vor deiner Bürotüre, Auto usw. installieren.
- ◆ Du kannst das Ganze auch mit einem farbigen Mantel oder einer Kugel in die du eintrittst und die dich umschließt ausprobieren.
- ◆ Von Zeit zu Zeit solltest du deinen Energiekreis aufladen. Das kannst du machen direkt nachdem du eine angenehme Situation erlebt hast, in der du die Ressourcen zur Verfügung hattest. Stell dir einfach vor, wenn du die Szene verlässt dass du in deinen Energiekreis hineintrittst und so diese positive Erfahrung hineinträgst und verankerst.
- ◆ Den Circle of Excellence kannst du als Anwender auch sehr schön in Trance ausführen.





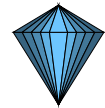
Achte bei beiden Formaten darauf nur gleichartige Zustände und Ressourcen zu ankern. Die Zustände „Power, Energie“ und „Gelassenheit, Ruhe“ kannst du nicht zusammen ankern, da sie sich widersprechen und sich gegenseitig aufheben würden!

Dieses sich gegenseitige Aufheben kann allerdings ganz bewusst eingesetzt werden um negative Anker „loszuwerden“ beziehungsweise „umzuprogrammieren“. Solche negativen Anker kennst du bestimmt: Immer wenn ich XY sehe, höre, rieche ...

Das negative Gefühl ( $K^-$ ) wird mit einem sogenannten Hilfsanker temporär, zum Beispiel am Arm oder auf dem Knie, kinästhetisch geankert. Danach wird mit einem weiterer Hilfsanker ein sehr gutes Gefühl ( $K^{++}$ ) an einer anderen Körperstelle geankert. Dieses gute Gefühl ( $K^{++}$ ) muss stärker sein als das negative Gefühl ( $K^-$ )! Ist dies nicht der Fall geht der Schuss nach hinten los !!!

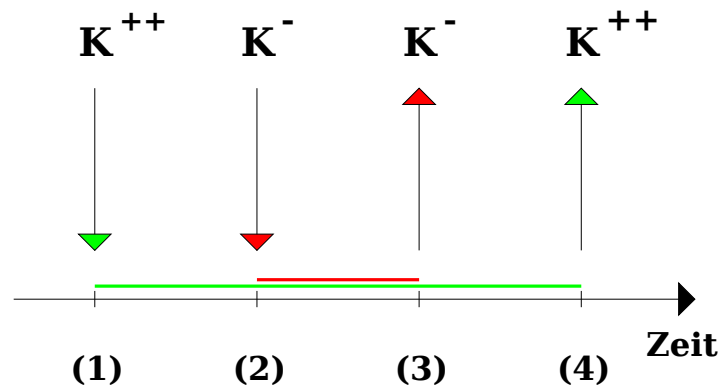
Nach dem Installieren und Testen beider Anker wird zuerst der Anker für das gute Gefühl ( $K^{++}$ ) ausgelöst und gehalten, und danach der Anker für das negative Gefühl ( $K^-$ ) ausgelöst, gehalten und losgelassen und danach wird der Anker für das positive Gefühl ( $K^{++}$ ) losgelassen.

Durch das gleichzeitige Abfeuern beider Anker wird die Problemsituation, die das negative Gefühl auslöst, mit dem positiven Gefühl **zusammen** erlebt. Dabei geschieht dann zweierlei. Die Problemsituation wird mit einem positiven Gefühlen durchlebt wodurch sich ihre Bedeutung verändert, und da das positive Gefühl stärker ist „gewinnt“ es im Gefühlswettstreit. Die zweite Wirkung besteht darin dass das positive Gefühl an die Ursprungssituation geankert wird, wenn also in Zukunft wieder eine ähnliche Situation auftritt (immer wenn ich ...) wird automatisch das positive Gefühl aktiviert und du wirst die Situation dann anders erleben.

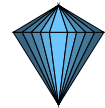


Dieses Vorgehen heißt **Anker verschmelzen**. Es ist ein sehr wirkungsvolles Format im Modell von NLP. Es ist häufig auch Bestandteil anderer NLP Formate, zum Beispiel des Change History, das ich dir gleich im Anschluss vorstellen möchte.

Um es zu Üben brauchst du einen Übungspartner und präge dir vorher folgenden Ablauf und den dazugehörigen Hypnotalk ein:



- (1) Während du dieses angenehme Gefühl spürst kannst du es vielleicht noch etwas intensiver in deinem ganzen Körper wahrnehmen und nimmst dies jetzt mit,
- (2) und beginnst wahrzunehmen was es in dieser Situation damals zu hören und zu sehen gab, und weil das angenehmen Gefühl weiter anhält könnte es sein dass du bereits beginnst zu spüren wie du diese Situation, mit all den neuen Gefühlen und Erfahrungen, jetzt anders empfindest, und vielleicht entdeckst du auch neue Aspekte die dir bis jetzt verborgen waren, und du siehst die Situation unter einem neuen Blickwinkel,
- (3) und so wie sich die Bedeutung dieser Situation verändert kannst du jetzt damit anfangen neue, dir angenehmere Verhaltensweisen zu entwickeln und auszuprobieren!
- (4) Ist es nicht so !



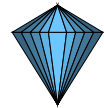
## ANKER VERSCHMELZEN



- (1) Der Klient definiert eine Problemsituation. Mittels VAKOG die Situation assoziiert erleben. Du ankerst diese Situation (K<sup>-</sup>) zum Beispiel auf das rechte Knie des Klienten.
- (2) (K<sup>-</sup>) Anker testen.
- (3) Separator.
- (4) Sehr guten Zustand (K<sup>++</sup>) mit vielen Ressourcen auf dem linken Knie des Klienten ankern. Dazu den Klienten Anleiten eine geeignete Situation assoziiert und intensiv zu erleben, oder einen bereits vorhandenen Moment Of Excellence Anker benutzen um den Zustand abzurufen.
- (5) (K<sup>++</sup>) Anker testen.
- (6) Separator.
- (7) Öko-Check.
- (8) Jetzt löst du den (K<sup>++</sup>) Anker aus in dem du das linke Knie des Klienten berührst und hältst den Anker. Du beginnst den Hypnotalk!
- (9) Löse jetzt den (K<sup>-</sup>) Anker aus indem du das rechte Knie des Klienten berührst und halte ihn. Hypnotalk fortsetzen.
- (10) (K<sup>-</sup>) Anker lösen und Hypnotalk fortsetzen.
- (11) Hypnotalk beenden und (K<sup>++</sup>) Anker lösen.
- (12) Dem Klienten genügend Zeit zur Integration lassen. Nicht Sprechen !
- (13) Testen in dem du den (K<sup>-</sup>) Anker kurz auslöst. Die Reaktion des Klienten sollte sich deutlich verändert haben.
- (14) Future-Pace.



- ◆ Statt den Knien kannst du auch Schulter, Arme usw. als Ankerpunkte benutzen (vorher Testen ob sie schon belegt sind !).
- ◆ Beim Testen der Anker achte auf die Physiologie des Klienten. Sie muss sich deutlich verändern!
- ◆ Achte bei (5) unbedingt darauf dass der (K<sup>++</sup>) Anker deutlich stärker ist als der (K<sup>-</sup>) Anker!!! Falls nicht wird der (K<sup>++</sup>) Zustand neutralisiert und der Klient hat zum Beispiel seinen Moment of Excellence Anker verloren!
- ◆ Den Hypnotalk kannst, und sollst, du variieren. Achte nur darauf dass die wesentlichen Elemente zum richtigen Zeitpunkt kommen, zum Beispiel dass beim Auslösen des (K<sup>-</sup>) Anker du **nicht** nach Gefühlen fragst (die sollen ja aus dem (K<sup>++</sup>) kommen !), sondern nur nach Wahrnehmungen wie Sehen und Hören.
- ◆ Das Ganze lässt sich ohne Hypnotalk auch sehr schön verdeckt anwenden.



Das Anker-Verschmelzen ist eine sehr effektive und wirkungsvolle Technik. Diese Technik kann in sehr vielfältiger Art und Weise verwendet werden. Besonders elegant ist es für den  $K^{++}$  Zustand einen starken, bereits bestehenden Anker, zum Beispiel aus dem Moment of Excellence zu verwenden.

Achte aber immer darauf dass der  $K^{++}$  Zustand deutlich stärker ist als der  $K^-$  Zustand, falls nicht dreht sich das Verhalten um und die schlechten Gefühle werden an den ursprünglich positiven Ressourcenzustand geankert, und das wollen wir ja auf keinen Fall!

Sollte ein  $K^+$  Anker zu schwach sein kannst du Anker der gleichen Gefühlsklasse aber aus unterschiedlichen Erfahrungen stapeln so dass beim Auslösen des Ankers sie alle auf einmal verfügbar sind. Achte dabei darauf dass die Ressourcen zusammenpassen!

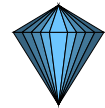
Eine weitere Möglichkeit ist das Verketteten von Ankern. Die allgemeine Idee dahinter ist von einem Ausgangszustand über einzeln verankerte Zwischenstufen zum gewünschten Zielzustand zu kommen. Das Verketteten ist immer dann sinnvoll wenn der Sprung vom Ausgangszustand zum Zielzustand zu groß ist. Eine weitere Anwendung ist das Installieren von Strategien.

#### Beispiel:

Vom Zustand der Niedergeschlagenheit zum Zustand der Begeisterung:

**Niedergeschlagenheit → Langeweile → Entspannung → Aufmerksamkeit → Begeisterung**

Das Anker verketteten ist eine fortgeschrittene Ankertechnik, um sie zu Üben brauchst du einen Übungspartner und du solltest bereits sicher Anker setzen und testen können.



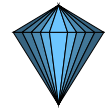
## ANKER VERKETTEN



- (1) Öko-Check.
- (2) Verankere sowohl den Ausgangszustand, den Zielzustand und die Zwischenzustände kinästhetisch an verschiedenen Körperstellen, zum Beispiel am Arm von der Schulter über Oberarm und Unterarm zum Handrücken. Hier im Beispiel gehe ich von insgesamt vier Anker aus.
- (3) Löse jetzt den ersten Anker aus und beobachte die Reaktion von deinem Klienten, wenn du bemerkst wie die Veränderung **anfängt** löst du den zweiten Anker aus, es muss jetzt die Reaktion die an diesen Anker gebunden war kommen!
- (4) Separator.
- (5) Löse jetzt wieder den ersten Anker aus. Es muss jetzt zuerst die erste Reaktion kommen dann gleich darauf die zweite. Wenn du bemerkst wie die Veränderung die zum zweiten Zustand gehört **anfängt** löst du den dritten Anker aus, es muss jetzt die Reaktion kommen die an diesen gebunden war!
- (6) Separator.
- (7) Löse jetzt wieder den ersten Anker aus. Es muss jetzt der erste gleich darauf der zweite und gleich darauf der dritte Zustand kommen. Wenn du bemerkst dass die Reaktion die zum dritten Zustand gehört anfängt löst du den vierten Anker aus. Es muss jetzt der Zustand kommen der an ihn geankert war.
- (8) Separator.
- (9) Löse jetzt den ersten Anker aus und beobachte die Reaktion. Es muss der erste Zustand, der zweite Zustand, gleich darauf der dritte Zustand und der vierte Zustand kommen.
- (10) Future-Pace.

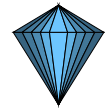


- ◆ Die Anzahl der Anker ist flexibel. Meist drei bis fünf.
- ◆ Alle Anker in (2) müssen gut gesetzt und getestet sein.
- ◆ Es ist wichtig dass du den nächsten Anker bereits dann auslöst wenn die Reaktion anfängt und sich entwickelt. Wenn die Reaktion bereits voll da ist es zu spät den nächsten Anker anzuhängen!
- ◆ Du brauchst eine sehr genaue Beobachtung um jeweils den richtigen Zeitpunkt für den nächsten Anker zu erkennen. Beobachte deinen Klienten und achte auf seine Reaktionen.

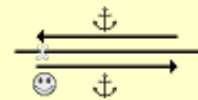


Als letztes Anker Format möchte ich dir **Change History** vorstellen. Sehr häufig haben wir immer wieder das gleiche unerwünschte Verhalten. Wir können uns nicht erklären warum wir so reagieren wir nehmen nur wahr dass das so ist. Für solche Fälle kann ein **Suchanker** benutzt werden um die Ursprungserfahrung zu finden. Das Erleben dieser Ursprungserfahrung wird durch das Hinzufügen von Ressourcen und Fähigkeiten verändert. Der Suchanker wird dann mit einem Ressourcenanker verschmolzen und so die Bedeutung der Ursprungserfahrung geändert (siehe Anker verschmelzen). Mit dem Ressourcenanker wird dann die Zeit zwischen Ursprungserfahrung und Jetzt durchgegangen und ähnliche Situation wie die Ursprungssituation neu erlebt. Als generativer Future-Pace kann dann in die Zukunft gegangen werden um zu testen wie zukünftige Situationen erlebt werden. Change History eignet sich sehr gut für Traumatisierungen die ab einem Alter von ungefähr 6-8 Jahre stattgefunden haben. Für Traumatisierungen die davor, also in früher Kindheit, stattgefunden haben eignet sich der zirkuläre Timeline-Reimprint besser. Change History hilft auch nicht falls es sich um Fremdgefühle handelt. Fremdgefühle können mit einer systemischen Rückgabe zurückgegeben werden (hier nicht beschrieben).

Hier das Format im Detail:



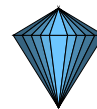
## CHANGE HISTORY



- (1) Definiere das Problem bzw. das unerwünschte Verhalten. Wo spürst du das? Ankere dieses Gefühl.
- (2) Öko-Check.
- (3) Gehe mit diesem Suchanker in die Vergangenheit. Der Coach unterstützt dich beim Zurückgehen und achtet darauf wann sich deine Physiognomie ändert. An diesen Punkten fragt er wie alt du bist und welches Ereignis du gerade erlebst.
- (4) Danach gehst du zeitlich kurz vor das Ereignis, ist das Gefühl jetzt komplett weg, dann war das die Ursprungserfahrung, falls nicht gehe weiter zurück. Falls du bei der Geburt ankommst und das Gefühl noch nicht weg ist nimm das früheste Ereignis dass dir bewusst ist.
- (5) Löse jetzt den Suchanker und dissoziiere dich.
- (6) Separator.
- (7) Beschreibe die damalige Situation. Welche Ressourcen und Fähigkeiten die du heute zur Verfügung hast hätten dir damals geholfen die Situation anders zu erleben? Eventuell suche ein geeignetes Modell. Ankere diese Ressourcen. Bei mehreren Ressourcen stapele die Anker!
- (8) Jetzt den Ressourcenanker auslösen und assoziiert in die Ursprungserfahrung hineingehen. Begleite das Ganze mit dem Hypnotalk aus dem Anker verschmelzen Format. Benötigst du noch weitere Ressourcen? Falls notwendig weiter Ressourcen sammeln und wiederholt durch die Ursprungserfahrung gehen und die Anker erneut verschmelzen.
- (9) Jetzt mit dem Ressourcenanker wieder in die Gegenwart gehen. Bei allen Ereignissen die du in (3) gefunden hast anhalten. Achte darauf wie du jetzt mit all den Ressourcen die Situation wahrnimmst. Falls notwendig neue Ressourcen hinzufügen.
- (10) Wenn du wieder in der Gegenwart angekommen bist: Wie empfindest du die Ausgangssituation jetzt?
- (11) Future-Pace.



- ◆ das Gefühl bei (1) wird meist auf der Körpermitte wahrgenommen. Du kannst es auch in deine Hände fließen lassen und damit weiterarbeiten.
- ◆ Der Anwender (Coach) kann bei (3) durch eine Tranceinduktion dir helfen in deine Vergangenheit zurückzugehen, dies erleichtert auch das nachfolgende Anker verschmelzen.
- ◆ Solltest du in (4) keinen Zeitpunkt finden nach dem das Gefühl komplett weg ist, ist wahrscheinlich ein Fremdgefühl vorhanden. Dieses kann über eine systemische Rückgabe aufgelöst werden.



## **Literatur**

[Richard Bandler, Unbändige Motivation](#)

[Alexa Mohl, Der große Zauberlehrling, Band 1](#)

[NLPedia \(http://nlportal.org/nlpedia\)](http://nlportal.org/nlpedia)

[Klaus Grochowiak, Das NLP - Practitioner Handbuch](#)