

Erfolgreich Anknern

NLP-Anwendung im Alltag

Abgesehen vom NLP Coaching Bereich, den ich berufsbedingt am meisten anwende, hat sich für mich persönlich als wirkungsvollste NLP Technik das „Anknern“ erwiesen.

Eine typische Stresssituation, das heißt die Art von unangenehmen Erlebnis, das bei mir häufig auftrat waren rücksichtslose, idiotische und unfähige Autofahrer; eine allseits bekannte Tatsache im Straßenverkehr.

Meine Reaktion war dann ein sofort in diesem Moment ausgelöstes Aggressionsverhalten über die gesamte Bandbreite wie: hupen - anhalten, Fenster runterkurbeln, und Du sagen - bis Stinkefinger zeigen - und alle weiteren Ausdrucksweisen der zur Schau gestellten Echauffiertheit. Dieses Verhalten musste sich ändern und die NLP Anknertechnik war in diesem Zusammenhang genau das Richtige.

Den Zustand, den ich anknerte war Selbstbeherrschung bzw. „cool bleiben“ in Stresssituationen beim Auto fahren. Ich setzte mich dafür in meinen in der Garage stehenden PKW und stellte mir assoziiert ein Ereignisse in der Vergangenheit vor, bei dem ich mich entsprechend verhielt.

Nachdem ich mich konzentriert visuell, auditiv und kinästhetisch vollkommen in diese Situation hinein identifiziert hatte, aktivierte ich den auslösenden Trigger des Ankers:

Mit beiden Händen umschloss ich das Lenkrad für gut eine Sekunde mit meiner maximalen Kraft – bildlich stellte ich mir die Szene im Film der „Seewolf“ vor, in der der Schauspieler Raimund Harmisdorf eine rohe Kartoffel in der bloßen Hand zerdrückt.

Dann wiederholte ich den Vorgang mehrmals und zum Abschluss testete ich den Anker, indem ich eine am Vortag erlebte stressige Situation beim Autofahren noch einmal Revue passieren ließ. Gleichzeitig drückte ich das Lenkrad und bevor überhaupt ein negatives Gefühl entstehen konnte spürte ich Gelassenheit.

Ich verwende jetzt diesen Anker als eine Art von „Dampf ablassen“ regelmäßig, wenn ich mit dem Auto unterwegs bin und meine, provoziert zu werden. Das funktioniert folgendermaßen: Beim Fahren identifiziere ich spontan die wie auch immer geartete „mögliche“ Stresssituation, dann drücke ich mit beiden Händen das Lenkrad zusammen – und sofort spüre ich ein angenehmes Gefühl der Entspannung.

Diese Ankertechnik hat bei mir sehr gute Resultate erzielt, und ich habe mir vorgenommen, bei Bedarf in Zukunft noch weitere Themenbereiche einzubeziehen.

Axel X. Engler, Unternehmer, NLP-Practitioner

Diese Artikel aus dem Downloadbereich könnten Sie auch interessieren:

- Feedback, nicht nur eine Sache für Profis
- Interview: Zeitgemäße Mitarbeiterführung
- Psychologischer Test: Testen Sie Ihre Lebensqualität
- Zeitmillionär

Dies ist ein Service von:



Empfehlen Sie uns bitte weiter.

www.alexander-training.de