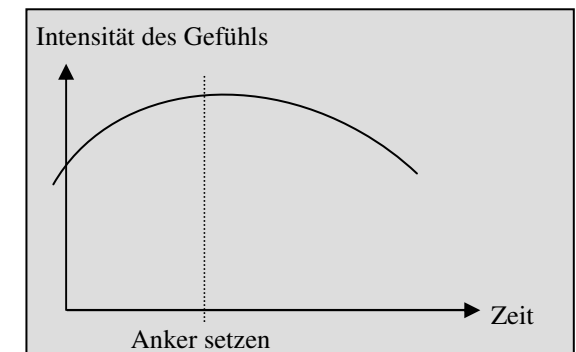


Situation	Als Technik in einer Beratungssituation Als Übung zum Thema „Selbstmanagement“, „mit schwierigen Situationen umgehen“, „Umgang mit Angst/Nervosität“ (z.B. bei Rhetorik- oder Präsentationsseminaren)
Ziel	Die Teilnehmer/der Klient erfährt eine Hilfestellung, um eigene Ressourcen zu mobilisieren Die Teilnehmer/der Klient lernt, in schwierigen Momenten innere Kräfte zu nutzen (Anker zu nutzen)
Zusatzmaterial	Nicht erforderlich
Dauer	ca. 10 min bzw. 2x10 min oder 3x10 min
Vorgehensweise	<ol style="list-style-type: none">1. Gemeinsam wird ein leicht zugänglicher Ankerplatz ausgewählt, z.B. ein Druck auf den Oberarm.2. An drei Situation erinnern, in denen sich der Ratsuchende hervorragend gefühlt hat: <i>Erinnern Sie sich an drei Situationen, die Sie als hervorragend erlebt haben, die wesentlich und voller Energie für Sie waren. Entscheiden Sie sich für die wichtigste und am intensivsten erinnerte Situation.</i>3. Das Erleben wird intensiviert: <i>Wie fühlt sich das für Sie an?</i> <i>Welche Körperhaltung bringt dieses Gefühl am stärksten zum Ausdruck?</i> <i>Was sehen, hören und fühlen Sie jetzt?</i>4. Der Berater ankert dieses Erleben, kurz bevor es die maximale Intensität erreicht hat: Er nimmt sein Gegenüber aufmerksam und sensibel wahr. Er achtet auf körpersprachliche Zeichen (z.B. Atmung, Körperhaltung, Gesichtsfarbe, Mimik) die ihm das Erleben verdeutlichen. Als Anker empfiehlt sich eine Berührung (z.B. leichter Druck auf den Oberarm, Finger), die der Ratsuchende auch im Alltag selbst auslösen kann.



5. Zurückholen:

Bevor der Berater die Wirkung des Ankers überprüft, holt er den Klienten aus seinem emotionalen Erleben zurück, in dem er mit belanglosen Randbemerkungen unterbricht, z.B.:

Ach könnten Sie mir eben die Uhrzeit sagen.

6. Der Anker wird getestet:

Der Berater berührt sein Gegenüber auf die gleiche Weise wie beim Setzen des Ankers.

Wird das gewünschte Erleben so ausgelöst?

Wenn nicht, sollten die Schritte ab Punkt zwei wiederholt werden.

Auswertung

Welche Erfahrung haben Sie gemacht?

Wie war das Timing? Haben Sie den Anker zum richtigen Zeitpunkt gesetzt?

Wie identisch war der Auslöser beim Test?

In welchem Wahrnehmungskanal (hören, sehen, fühlen) ist der Anker möglicherweise noch intensiver?

Wann werden (wollen) Sie diesen Anker einsetzen?

Erfahrungen/ Bemerkungen

Wir alle kennen Situation, in denen wir uns im Gleichgewicht und gut gefühlt haben. Die Erinnerung daran kann eine Energiequelle sein, die uns hilft schwierige Situationen zu meistern. Mit der Ankertechnik lassen sich diese Ressourcen (Gefühle, wie z.B. *ich habe Spaß daran, ich bin voller Energie, ich bin ganz ruhig und ausgeglichen*) wiederbeleben. Wir lernen so, eigene Kräfte zu mobilisieren.

Diese Technik hat seinen eigentlichen Platz in der Beratungssituation. Ein Ratsuchender lernt und erfährt, eigene Ressourcen zu aktivieren. Das Ankern kann aber auch in Seminaren gelernt werden. Dann schließen sich zwei oder drei Teilnehmer (als Berater, Ratsuchender und evtl. ein Beobachter) zusammen und üben miteinander die Ankertechnik.

Als Selbststeuerungsinstrument können Anker selbst gesetzt und selbst ausgelöst werden.