



**PERSÖNLICHKEITS-  
ENTWICKLUNG  
ANKER TECHNIK**



**VETACADEMY**

# ANKER-TECHNIK



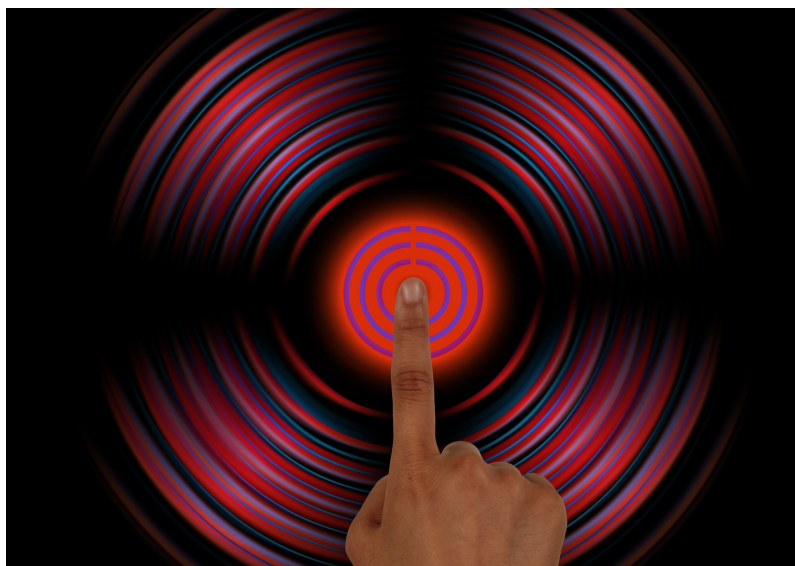
## Entscheide selbst, wie Du Dich fühlen möchtest!

Klingt zu gut um wahr zu sein?

Kennst Du die Situation, dass Du Dich z.B. durch einen bestimmten Geruch aus einem Restaurant plötzlich in eine andere Zeit versetzt gefühlt hast und als Sechsjährige wieder in der Küche Deiner Grossmutter stehst? Oder Du hörst einen Song im Radio und die blosser Erinnerung an eine Situation, die Du mit dem Lied verbindest macht Dich glücklich?

Wie Du wahrscheinlich bereits erkannt hast, geht die zugrundeliegende Methodik weit zurück. 1900 hat Petrovic Pawlow die Grundlagen der klassischen Konditionierung mit Hilfe seiner Hundeeperimente dargelegt.

Heute lernst Du eine weiterentwickelte Methode für Dich einzusetzen. Es handelt sich hierbei um eine Technik zum Selbstmanagement aus dem NLP. Sie soll Dir dabei helfen Dich auf Abruf in einen Zustand Deiner Wahl versetzen zu können. Du kannst Dich also 'auf Knopfdruck' kontrollieren.



Gerade im beruflichen Umfeld mit Kontakt zu Patientenbesitzern und Deinem Team kann dies ein grosser Vorteil sein.

Ein Anker kann ein beliebiger auditiver (ein Song oder ein Wort), visueller (ein Bild, Kleidungsstück), olfaktorischer oder kinästhetischer (eine Bewegung) Reiz sein.

So gehst Du genau dabei vor:

1. Welches Gefühl würdest Du gerne in einer bestimmten Situation haben? (Zum Beispiel möchtest Du Dich ruhig und friedlich fühlen, wenn Du mit einem aufgeregten Patientenbesitzer sprichst, bzw. telefonierst?)
2. Erinner Dich an einen Moment, als Du dieses erwünschte Gefühl hattest. Suche Dir ein starkes Beispiel aus. (Feriensituationen, Spaziergang im Wald, Picknick am See oder Strand etc.)



3. Schließe die Augen und erinnere Dich an dieses Gefühl in den lebhaftesten Details. Versetze Dich in den Moment hinein und male ihn Dir in seiner ganzen Intensität aus.

Um die Wirkung zu verstärken, kannst Du:

- Dir den Geruch vorstellen.
- Die Helligkeit der Farben erhöhen.
- Das Bild `schärfer stellen und vergrößern`.
- Die Lautstärke erhöhen oder klarer stellen.
- Ein Wort wählen, dass das Gefühl verstärkt (z.B. "Ja!", "Friedlich" usw.)

4. Wenn Dein Gefühl am intensivsten ist, mache z.B. eine einzigartige Geste oder sage ein besonderes Wort, um eine physische Assoziation zu schaffen.

Du kannst beispielsweise Daumen und Mittelfinger zusammendrücken, den Unterarm oder Handrücken streicheln oder die Nasenspitze berühren. Wähle möglichst ungewöhnliche Anker, damit sie nicht im Alltag 'abgenutzt' werden. Kleine Bewegungen sind im Praxisalltag sicherlich unauffälliger einzusetzen als Wörter.



5. Wenn das Gefühl nachlässt, löse Dich von Deinem 'Anker', entspanne Dich und öffne langsam Deine Augen.

Wiederhole die Schritte 2-5 mit derselben Geste. Du kannst zur Verstärkung des Ankers auch den Prozess mit einer weiteren Situation mit der gleichen Emotion durchlaufen.

Manchmal reicht auch eine einzige Verankerung.

6. Prüfe, ob Dein "Anker" funktioniert und ob das Gefühl zurückkommt, wann auch immer Du dies möchtest.

Wenn das Gefühl nicht intensiv genug ist, wiederhole den Vorgang noch einmal.



## ANWENDUNG



### Wann Du Deinen Anker verwenden (=abfeuern) kannst:

Wann immer Du mit einer unangenehmen oder aufreibenden Situation konfrontiert wirst und Dich ruhig und friedlich fühlen möchtest.

Du kann jederzeit Deine assoziierte Geste einsetzen und damit Deinen physischen Anker auslösen. (Deine Geste in Verbindung mit Deinem positiven Gefühl).

Ich würde Dir raten den Umgang mit dieser Situation mental zu üben, während Du Deinen Anker aktivierst. Wiederhole dies, bis Du Dir sicher bist, dass es auch unter Stress funktioniert.

Wenn Du mehrere Anker mit ein und derselben Geste verbinden möchtest (z.B. ruhig und fröhlich sein), wiederhole einfach die obigen Anweisungen für jedes einzelne Gefühl mit der gleichen Geste.

