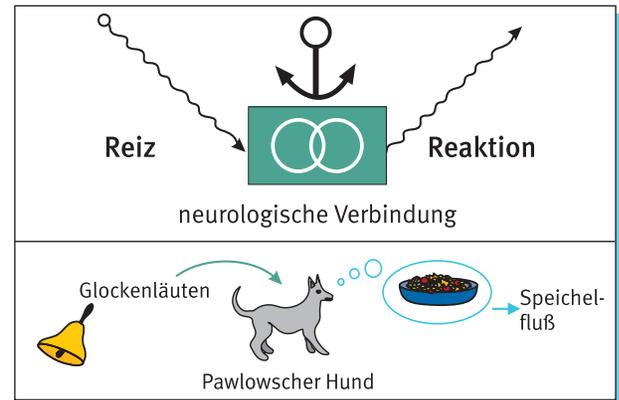


Definition

- ◆ **Anker** heißt ein *Reiz* (Stimulus, Auslöser, Trigger), der bei einem Menschen eine ganz bestimmte, *immer gleiche Reaktion* bewirkt.
Beispiele: Klingeln des Telefons oder erinnerungsträchtige Musikstücke, Verkehrszeichen oder Urlaubsfotos, eine heiße Herdplatte, bestimmte Gerüche oder Geschmackserinnerungen. (Der Ursprung des Begriffs sind die sogenannten »Anchormen«, prominente Moderatoren in Talkshows, deren Auftreten das Publikum veranlassen sollte, sich die Sendung anzuschauen.)
- ◆ **Anker setzen** bedeutet die *bewußte Verknüpfung* eines externen Reizes mit einer bestehenden Erfahrung. Zum Ankern können *alle Sinneskanäle* genutzt werden (Bilder, Geräusche, Empfindungen, Gerüche, Geschmack).
Anker können *selbst* oder *durch andere* gesetzt und ausgelöst werden (Selbst-, Fremddanker).
- ◆ **Anker abfeuern** meint das *Auslösen* des Reizes, wodurch die vorher geankerte Erfahrung wieder aktiviert und erlebt wird.

Funktionsweise

Konditionierungsprozeß aufgrund der sogenannten *bedingten Reflexe* (bedingt heißt abhängig von einer Lernerfahrung) entsprechend der Konditionierung der Pawlowschen Hunde. Jede beliebige innere Reaktion kann mit jedem äußeren Reiz verknüpft werden (innerhalb physiologischer Grenzen). Wie stark die **Wirkung** eines Ankers ist, hängt von der *Intensität* des Ursprungserlebnisses und von der *Häufigkeit* der Wiederholung ab.



IV.2. Anker setzen (= installieren)

Wohlgeformtes Installieren von Anknern erfüllt grundsätzlich 5 Kriterien: ① **Intensität** des Zustandes, ② **Reinheit** des Zustandes, ③ **Einzigkeit** des Ankers, ④ **Timing** beim Anknern und ⑤ **Genauigkeit** in der Wiederholung. (Merkhilfe: in anderer Reihenfolge ergeben die Anfangsbuchstaben das Wort T.I.G.E.R.)

INTENSITÄT

des Zustandes, der geankert wird (mit einem Anker wird kein Zustand erzeugt, sondern nur festgehalten!). Je intensiver desto weniger Wiederholungen nötig.

GENAUIGKEIT

der späteren Wiederholung ist nur möglich, wenn der Ort des Ankers wieder genau getroffen werden kann.

EINZIGARTIGKEIT

des Ankers: die gleiche Ankerstelle darf nicht für verschiedene Zustände benutzt werden und sollte auch möglichst nicht ständig überlagert werden.

REINHEIT

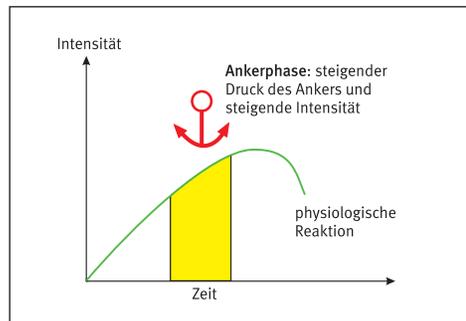
des Zustandes von negativen Begleitgefühlen (z.B. Wehmut über das Vergangensein des glücklichen Moments).



T.I.G.E.R.

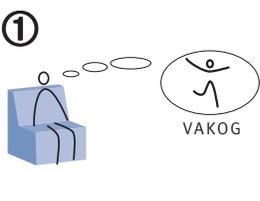
TIMING

des Anknerns: Kurz vor dem Maximum der Erregungskurve beginnen – und rechtzeitig aufhören.



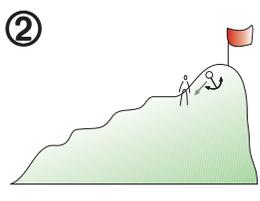
Grundsätzlich erfolgt das Ankeren in 4 Schritten:

①



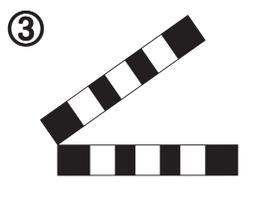
INTENSIVE
assoziierte
ERINNERUNG
an eine Erfahrung

②



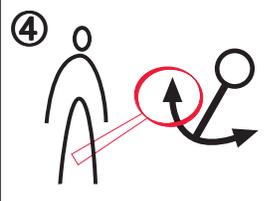
Kurz vor
dem Höhepunkt den
ANKER SETZEN

③



SEPARATOR:
inneren Zustand
verändern

④



TEST:
Anker erneut
auslösen

Außerdem ist insbesondere beim Setzen von kinästhetischen Ankeren zu beachten (vgl. Ötsch/Stahl, S. 23):

- Erinnernte Situationen können nur geankert werden, wenn A in der Originalsituation assoziiert war (dissoziiertes Erleben ist nicht intensiv genug!)
- **Kein Ankeren ohne Rapport**
daher A auch vorher um Erlaubnis fragen, wo ihm / ihr eine Berührung angenehm ist.
Auch Druck und Intensität des Ankerns sind rapportabhängig (Körpersignale beachten).
- Ankernde **Berührung nur, solange der innere Zustand wirkt** – sonst besteht Gefahr, den Anker wieder zu löschen.
- Im übrigen: **ständige Beobachtung der Physiologie** und ihrer Veränderungen!!

Anwendung

- ◆ **Analyse der aktiven Anker im Alltag**, also der Reize, die uns täglich automatisch und meist unbewußt beeinflussen und bestimmte Reaktionen oder Stimmungen auslösen, z. B.:
Auffinden von positiven bzw. negativen Ankern am Arbeitsplatz, um sie zu nutzen bzw. zu beseitigen oder zu neutralisieren.
Auffinden von sogenannten kalibrierten Schleifen, um sie bewußt aufzulösen (vgl. Master-Set oder Ötsch/ Stahl: Das Wörterbuch des NLP).
- ◆ **Bewußtes Installieren von Ankern** (Anker setzen), um bestimmte Wirkungen bei sich oder anderen zu erzielen, insbesondere *sich selbst ankern* (lassen), um innere Zustände zu steuern und um Zugang zu den persönlichen Ressourcen zu schaffen (z. B. Raumanker = Plätze für bestimmte Fähigkeiten / Tätigkeiten oder Körperanker wie beim Moment of Excellence).
Anker in der Kommunikation oder im Unterricht einsetzen, um die Präsentation interessant zu gestalten und um verschiedene Inhalte zu unterstreichen (z. B. durch Körpersprache, Gestik, Stimm-Modulation, Fingerschnipsen etc.).
- ◆ **Löschen von Ankern**, die eine unerwünschte Reaktion hervorrufen bzw. sie in ihrer Wirkung abschwächen, z. B. durch *Anker verschmelzen*.

Anwendung

Nutzungs- und Variationsmöglichkeiten, insbesondere:

- ◆ **Anker intensivieren** durch *genaues Abfragen der Details in jedem Wahrnehmungskanal*, z. B. »Was trägt am stärksten zu dem guten Gefühl bei? Ist es das, was du sehen kannst? Was genau an dem, was du siehst (Gesichtsausdruck, Körperhaltung oder eine Geste)? Was genau am Gesichtsausdruck wirkt so auf dich?« (usw.) Dadurch wird üblicherweise das Wiedererleben intensiviert und kann dann geankert werden.
- ◆ **Anker kombinieren**, d. h., *gleichzeitiges Ankern über mehrere Sinneskanäle*, z. B. kinästhetisch und auditiv, was mittels Synästhesie die Wirkung des Ankers verstärkt. Später genügt einer der beiden Anker, um die Reaktion auszulösen.
- ◆ **Anker stapeln**, d. h., *mehrere ressourcenvolle Situationen an der gleichen Stelle ankern*, wodurch beim späteren Auslösen des Ankers alle Ressourcen gleichzeitig verfügbar werden.
- ◆ **Anker reaktivieren**, d. h., schwach gewordene Anker durch *erneutes Wiedererleben* und erneutes Ankern wiederbeleben.
- ◆ **Auditive Anker im Gespräch oder Vortrag**
Immer, wenn ein Gegenüber deutliche Anzeichen für Aufmerksamkeit, Freude oder Zustimmung zeigt, kann man diese Reaktionen akustisch »markieren« durch Veränderung der Stimmqualität / Intonation oder durch Geräusche wie mit dem Finger oder Ring auf etwas klopfen etc. Nach einigen Wiederholungen wird das Geräusch zu einem Anker, über den bestimmte Zustände des Gegenübers wieder aktiviert werden können.
- ◆ **Verschmelzen mit Hilfe visueller Anker**, um *zwei gegensätzliche Zustände oder Meinungen / Ansichten zu integrieren*, z. B. alle Äußerungen der Beteiligten zu einer ähnlichen Ansicht mit einer Geste der einen Hand begleiten (markieren). Alle Äußerungen der Beteiligten mit gegenteiliger Ansicht mit einer Geste der anderen Hand markieren. Beide Hände dann unter Einsatz hypnotischer Sprache zusammenführen.
- ◆ **Uptime-Anker**, d. h., sich selbst einen Anker setzen in einem Zustand, in dem die *eigene Aufmerksamkeit ganz nach außen* (auf andere Menschen und deren Reaktionen anstatt nach innen auf die eigenen Gedanken und Gefühle) *gerichtet* ist, als Voraussetzung für genaue Wahrnehmung und Rapport. Über den Anker kann dieser Zustand später bei Bedarf wieder aktiviert werden.

