

Urlaubsstimmung per Knopfdruck. Anker setzen für NLP-Einsteiger



Beam dich zurück in den Sommer. Eine einfache Ankerübung zum Wiedererleben von schönen Erinnerungen hilft dir dabei.

Der Herbst ist da und der Winter lässt nicht mehr lange auf sich warten. Und mit ihm die kurzen Tage und die langen Nächte. Herbstwinde holen die letzten Blätter von den Bäumen. Wenn wir rausgehen spüren wir die feuchte Kälte, trotz der dicken Jacke in die wir uns einmummeln müssen. Bald wird der Winter kommen. Auto frei kratzen ist dann angesagt und bei klirrender Kälte sind wir froh, wenn uns dabei nicht die Finger abfrieren. Vorbei die Zeit der lauen Sommernächte in denen wir bis spät abends draußen saßen. Vorbei die Zeit, als wir die Sonne auf der Haut spürten und uns über lachende Menschen in kurzen Röcken und T-Shirts erfreuten. Vorbei die Zeit als wir am See oder im Freibad lagen und uns abends zu Grillen oder im Biergarten mit guten Freunden trafen.

Gut, dass unser Gehirn über die Fähigkeit des Erinnerungsvermögens verfügt. Denn so können wir uns an diese oder auch in jede andere positive Situation zurückerinnern. Und einem gut gesetzten Anker können wir mehr als das. Wir können uns damit wahrhaftig in die schönen Zeiten gefühlt zurück "beamen".

Die hierzu folgende Anker-Übung ist einfach und kann auch alleine, sprich ohne Übungspartner, durchgeführt werden.

Suche dir eine Stelle an deinem Körper den du als Ankerplatz verwendest. Dies kann z.B. das Ohrläppchen sein oder eine bestimmte Stelle an deinem Arm. Wichtig ist hierbei, dass diese Stelle zwar gut für dich zu erreichen ist, jedoch nicht ständig ohnehin berührt wird. Die Hände oder Finger sind daher beispielsweise ungeeignet. Berühre diese Stelle mit einem ganz bestimmten Druck und prüfe ob dies eventuell irgendein Gefühl bei dir auslöst. Wenn nicht, dann ist die Stelle für deine Übung geeignet. Den ganz bestimmen Druck, den du verwendet hast, kannst du dir schon einmal merken.

Jetzt kommt das Schönste an der Übung:

Erinnere dich nun an eine Situation, an die du dich besonders gerne erinnerst. Tauche wieder voll in diese Situation ein und genieße jeden Augenblick in vollen Zügen.

Was hast du damals gesehen? An welche Farben kannst du dich erinnern? Wie war die Helligkeit in der damaligen Situation? Was hast du gehört? Vielleicht eine bestimmte Musik oder bestimmte Stimmen? Wie laut oder leise waren diese Töne damals? Wie hat es sich angefühlt? Wo genau hast du dieses schöne Gefühl wahrgenommen? Was hast du gerochen oder geschmeckt?

Lass dich regelrecht in diese wunderschöne Erinnerung sinken und nimm mit allen Sinnen wahr, was du damals wahrgenommen hast. Und wenn du merkst, dass es fast oder vielleicht sogar ganz genauso ist wie damals, dann übe diesen ganz bestimmten Druck an der von dir gewählten Körperstelle aus.

Komm kurz zurück in die Gegenwart, bevor du damit beginnst dich noch einmal auf diese Reise in deine Vergangenheit zu begeben. Wenn du magst, kannst du beim zweiten Mal die Augen schließen und so die damalige Situation noch intensiver genießen und dann wieder deinen Ankerplatz berühren.

Wiederhole diese Reise noch ein oder zweimal oder sooft es dir Spaß macht und berühre dabei jedes Mal deinen Ankerplatz.

Zum Abschluss berührst du nur den Ankerplatz. Wenn du dich bei deinen Erinnerungs-Reisen wirklich jedes Mal mit der gewünschten Situation assoziiert hast und der Druck auf deinem Ankerplatz jedes Mal in etwa gleich stark war, wirst du dich nun alleine durch diese bestimmte Berührung deines Ankerplatzes in deine Wunsch-Situation gefühlt zurück "beamen."

Viel Spaß mit der Ankerübung wünscht dir
dein T&T Team

