



Ankern

Die Machtlosigkeit vor kritischen Situationen überwinden!

„Tu was du kannst, mit dem was du hast, wo immer du bist.“ - Theodore Roosevelt

Viele würden gerne mit dem Rauchen aufhören. Es gelingt Ihnen aber nicht. Was mag wohl die Ursache sein, dass wir uns so verhalten, wie wir es eigentlich gar nicht wollen.

Ein großer Teil unseres Verhaltens besteht aus unbewusst programmierten Reaktionen. Bei Stress greifen wir gerne mal nach einer Zigarette oder nach Alkohol oder zu Drogen. Anker sind, auch in Situationen vor Themen, die uns große Ängste und Sorgen bereiten, ein Segen. Ein Vortrag vor einer großen Menge steht an oder ein Termin beim Vorgesetzten steht an.

Hier stehen wir teilweise machtlos da und haben nicht die Kraft oder den Glauben an uns, diese Situationen erfolgreich zu meistern. Hier denken wir nicht darüber nach, sondern tun es automatisch. Hier können wir das Experiment von Pawlow mit den Hunden heranziehen, die beim Klingelton Speichel gebildet haben, da sie von Futter im Napf ausgegangen waren.

Viele würden ihr Verhalten gerne ändern, glauben aber, es nicht kontrollieren zu können. Die Lösung liegt darin, sich diese Vorgänge bewusst zu machen, um unerwünschte Anker durch solche ersetzen zu können, die automatisch erwünschte Zustände auslösen.

In der Psychologie spricht man in diesem Zusammenhang von einem konditionierten oder bedingten Reflex. Wenn Sie beispielsweise den typischen Desinfektionsgeruch beim Zahnarzt oder im Krankenhaus riechen, dann kommen Angst- und Stressgefühle auf.

Oder wenn Sie ein bestimmtes Lied hören, das Sie an Ihre große Liebe erinnert, dann kommen hier starke Gefühle auf. Beim Ankern geht es jedoch nicht um diese unfreiwilligen Konditionierungen, sondern um das bewusste Platzieren von Auslösern für einen bestimmten Zweck. Beim Ankern werden alle unsere fünf Modalitäten (VAKOG) herangezogen. Ein Anker wirkt um so stärker, je mehr Sinneseindrücke in den Prozess involviert sind.

Tan Coaching

Levent Tan M.A. Dipl. Soziologie/Politik
zert. Business- und Mentalcoach
www.pm-tan.de