



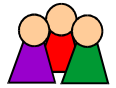
Moment of excellence

man gönnt sich ja sonst nichts ...

Jedes innere Erleben *ist* an eine bestimmte körperliche Haltung gekoppelt, eine bestimmte Art sich zu bewegen, da zu sitzen, den Kopf zu halten oder die Hände zu bewegen.

Dies bedeutet, es gibt sogenannte Selbstanker, meist Körperhaltungen und kleine Körperbewegungen, die mit ganz bestimmten Situationen und Gefühlen fest, aber meist unbewußt, verbunden sind.

Der zur Seite geneigte Kopf und das langsame Streichen des Kinns kann beispielsweise mit intensivem Nachdenken einhergehen. Tiefes Atmen und leicht angespannte Lippen sind bei manchen Menschen mit dem Zustand der Konzentration verbunden.



NLP = no longer Problems

Übung

Besprecht in der Gruppe oder notiere einmal für dich selbst alle Selbstanker (Körperhaltungen/Bewegungen), die du von dir schon kennst. Mit welchem inneren Erleben sind sie gekoppelt? Beobachte dich einmal einen Tag lang unter diesem Aspekt. Wo gibt es Dinge, die nach einem bestimmten Auslöser automatisch ablaufen?

Auch die Erinnerung an eine wunderschöne Situation, ein unbeschreibliches Gefühl oder einen exzellenten *Zustand* geht einher mit einem bestimmten körperlichen Phänomen. Kenne ich diesen Selbstanker, kann ich ihn bewußt benutzen, um zu diesem Zustand, diesem *moment of excellence* Zugang zu bekommen.

Beim Nachbauen der Physiologie in der Übung ist es wichtig, so genau wie möglich zu sein, bis über die Körperhaltung das Gefühl wieder zurückkommt. (Manchmal sind es Kleinigkeiten, die den Unterschied ausmachen!) Dann wird diese Bewegung/Haltung in Zusammenarbeit mit A so reduziert, daß sie überall, sogar am Arbeitsplatz oder in der Öffentlichkeit benutzt werden kann und nur er/sie diesen Selbstanker kennt.

Beim Benutzen des Selbstankers im Alltag verhält es sich wie mit einem Zauberring. Einmal drehen reicht, um den Erfolg zu überprüfen. Wenn es nicht funktioniert, versucht es lieber in einer anderen Situation noch einmal.