

## 18. Ich feuere mich an!

### Einen Anker setzen

Zusätzliche Integrierungsübung, um Ihre Selbstachtung und Ihr Selbstvertrauen zu vergrößern:

Im NLP nennt man die absichtliche oder unabsichtliche Verkettung von Ursachen (englisch: *stimulus*) und Wirkung (englisch: *response*) einen Anker (englisch: *anchor*).

Eine absichtliche Verkettung ist zum Beispiel:

Das berühmte Hundeexperiment, das Iwan Petrowitsch Pawlow bereits im Jahre 1905 durchführte. Seitdem kennt man das Experiment als den "Pawlowschen Hund".

Eine unabsichtliche Verkettung ist zum Beispiel: Sie hören einen bestimmten Song und Sie denken gleich wieder zurück an Ihre erste Liebe! Sie nehmen wieder bestimmte Gerüche von damals wahr und fühlen die Schmetterlinge wieder im Bauch! Es gibt viele unabsichtliche Verkettungen in unserem Gedächtnis; die meisten entstehen unbewusst.

In dieser Anleitung lernen Sie **bewusst** einen Anker zu setzen.

Wenn Sie in einer neuen oder bestimmten Situation an den eigenen Fähigkeiten zweifeln oder über den eigenen Schatten springen möchten, dann können Sie einen solchen Anker bei sich selbst als Hilfsquelle setzen, um z.B. fest an sich selbst zu glauben.

Bevor Sie anfangen, lesen und praktizieren Sie dann bitte zuerst **Kapitel 3. Assoziieren und Dissoziieren.**

### Schritt 1:

Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört arbeiten können und machen Sie es sich bequem!

### Schritt 2:

Wählen Sie drei (ganz) unterschiedliche Situationen aus Ihrer Vergangenheit, wo Ihr Selbstvertrauen sehr hoch war und Sie fest an sich selbst geglaubt haben.

Denken Sie konzentriert an jede einzelne Situation und haben Sie wieder klar vor Augen, was damals passiert ist, wie Sie sich damals verhalten haben und wie Sie sich bei dem, was Sie damals erfahren haben, fühlten. Allein oder zusammen mit anderen. Gehen Sie noch einmal genussvoll in jeder einzelnen dieser drei Situationen auf...Vielleicht hören, fühlen oder riechen Sie sogar etwas dabei, vielleicht etwas, was Sie schon längst vergessen hatten. Nehmen Sie sich genug Zeit, sich mit dieser ausgewählten Situation voll zu assoziieren (G7). Für eine gute Konzentration könnte es unterstützend sein, dabei die Augen zu schließen. *Assoziiert bedeutet, in einer Situation voll aufzugehen.*

**Schritt 3:**

Wählen Sie danach diejenige Situation mit der stärksten, intensivsten Erfahrung aus und wählen Sie diese Situation, um den Anker zu setzen.

**Schritt 4:**

Überlegen Sie nun, wo Sie den Anker setzen wollen, an welcher Stelle Ihres Körpers genau die positive Erinnerung verankert werden soll. **Wichtig ist es hierbei, dass der Anker nicht mit anderen verwechselt werden und einfach wiederholt werden kann, wenn Sie ihn brauchen.** Gut erreichbare und unauffällige Körperstellen sind zum Beispiel: das Umfassen vom Armgelenk, bestimmte Fingerspitzen zusammenführen, eine Hand über den anderen Handrücken legen oder vielleicht bevorzugen Sie einen leichten Druck mit der Handfläche auf einen Oberschenkel oder auf den Unterarm. Wählen Sie intuitiv die Stelle, die Ihnen richtig erscheint.

(Tipp beim Examen: Mit den Fingern einen leichten Druck auf den Kugelschreiber ausüben.)

**Schritt 5: den Anker setzen**

Denken Sie nochmals konzentriert an ihre gewählte intensivste Situation, wo Ihr Selbstvertrauen am stärksten war, und holen Sie sich erneut alle schönen Bilder, Gefühle, Geräusche und eventuellen Gerüche aus der Vergangenheit in die Gegenwart.

Und **kurz vor dem Moment**, wenn Sie das schöne (selbstachtende) Gefühl **am stärksten und intensivsten spüren**, drücken Sie dabei leicht auf die von Ihnen ausgewählte Körperstelle.

**Wichtig:** Wiederholen Sie den gleichen Prozess ab Schritt 5 noch zweimal.

**Schritt 6:**

Gehen Sie bewusst aus dem Erleben heraus, und machen Sie dann eine kleine Pause, in dem Sie etwas trinken oder entspannt an etwas ganz anderes denken.

**Schritt 7:**

Testen Sie dann den Anker. Berühren Sie mit dem gleichen Druck die ausgewählte Körperstelle und testen Sie, ob das neue erwünschte Gefühl automatisch entsteht. Aktivieren Sie (unauffällig) den Anker, wann und wo Sie ihn brauchen und genießen Sie ihn.

**Hausaufgaben:** Am Anfang täglich den Anker als Übung aktivieren.

**Viel Erfolg!**

**Auf die gleiche Weise können Sie sich auch noch andere Anker als Hilfsquelle setzen.**

*Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:*

**Kapitel: 3. Assoziieren und dissoziieren 5. Mach Schluss mit dem Flohzirkus im Ohr! 21. Angst umsetzen; Was ist das Schlimmste, was (mir) passieren könnte?**

## a. Kinderanleitung: **Ich feuere mich an!**

### Einen Anker setzen bei Kindern

### Über den eigenen Schatten springen

In dieser Anleitung lernen Sie, bewusst einen Anker bei einem Kind zu setzen. *Was das inhaltlich bedeutet, finden Sie in der Anleitung Kapitel XX. auf Seite 76 für Erwachsene.*

Auf diese Weise können zusätzliche Hilfsquellen für unterschiedliche Ziele für Kinder zustande kommen und im Alltag bestärkend verwendet werden.

Bevor Sie anfangen, lesen Sie dann auch bitte zuerst **Kapitel 3.: Assoziieren und Dissoziieren**

### Beispiel Ziel:

Wenn ein Kind in einer neuen oder bestimmten Situation an eigenen Fähigkeiten zweifelt oder über den eigenen Schatten springen möchte, dann können Sie dem Kind helfen, einen Anker bei sich selbst als zusätzliche Hilfsquelle anzubringen, um im Moment, wenn der Zweifel zuschlägt, fest an sich selbst zu glauben.

### Die Übung:

#### Schritt 1:

Sorgen Sie dafür, dass das Kind und Sie ungestört arbeiten können und sorgen Sie für eine ruhige und entspannte Atmosphäre.

#### Schritt 2:

Helfen Sie dem Kind drei (ganz) unterschiedliche Situationen aus seiner Vergangenheit zu wählen, worin das Selbstvertrauen sehr hoch war und das Kind fest an sich selbst geglaubt hat.

Helfen Sie dem Kind, damit es jede einzelne Situation wieder klar vor Augen hat. Was damals passiert ist, wie es sich damals verhalten hat, und wie es sich bei dem, was es damals erfahren hat, gefühlt hat; allein oder zusammen mit anderen. Lassen Sie das Kind noch einmal genussvoll in jeder Situation aufgehen...Vielleicht hört, fühlt oder riecht es sogar noch etwas dabei, vielleicht etwas, was es schon längst vergessen hatte. Geben Sie dem Kind genug Zeit, sich mit dieser ausgewählten Situation voll zu assoziieren (G7). Für eine gute Konzentration könnte es unterstützend sein, wenn das Kind die Augen schließt. *Assoziiert bedeutet, in einer Situation voll aufzugehen.*

#### Schritt 3:

Lassen Sie das Kind danach diejenige Situation mit der stärksten, intensivsten Erfahrung auswählen und nehmen Sie diese Situation, um den Anker zu setzen.

#### Schritt 4:

Überlegen Sie nun mit dem Kind, wo es den Anker setzen will, an welcher Stelle des Körpers genau die positive Erinnerung verankert werden soll. **Wichtig ist es hierbei, dass der Anker einzigartig, das heißt unverwechselbar mit eventuellen anderen Ankern ist und einfach wiederholt werden kann, wenn es ihn braucht.** Gut erreichbare und unauffällige Körperstellen sind zum Beispiel: das Umfassen vom Armgelenk, bestimmte Fingerspitzen zusammenführen, eine Hand über den anderen Handrücken legen oder vielleicht bevorzugt das Kind einen leichten Druck mit der Handfläche auf einen Oberschenkel oder auf den Unterarm. Lassen Sie das Kind eine Körperstelle aussuchen, die ihm intuitiv richtig erscheint.

#### Zusätzliche Tipps:

- ✓ Bei einer Prüfung oder beim Examen: Mit den Fingern einen leichten Druck auf den Kugelschreiber ausüben.
- ✓ Mit den Händen ein Herz formen, wobei das Kind die Fingernägel und den Daumen dabei leicht gegeneinanderdrücken kann.

#### Schritt 5: Den Anker setzen

Lassen Sie das Kind noch einmal konzentriert an seine gewählten **hilfreichsten und intensivsten** Gedanken denken, so dass es erneut die schönen Bilder, Gefühle und eventuellen Geräusche oder Gerüche aktuell im Kopf und Herzen hat.

Und **kurz vor dem Moment**, in dem das Kind das entsprechende schöne Gefühl wieder **am stärksten fühlt**, drückt es dabei leicht auf die von ihm ausgewählte Körperstelle. So helfen Sie dem Kind den Anker zu setzen.

**Wichtig:** *Wiederholen Sie zusammen den fünften Schritt noch zwei Mal.*

#### Schritt 6:

Machen Sie jetzt eine kleine Pause, worin Sie das Kind zum Beispiel mit einer Frage über etwas ganz anderes, einer lustigen Bemerkung oder einem passenden Kompliment kurz ablenken.

#### Schritt 7:

Testen Sie dann zusammen den Anker. Laden Sie das Kind ein, wiederum auf die ausgewählte Körperstelle einen leichten Druck auszuüben, und testen Sie, ob das neue erwünschte Gefühl automatisch hervorkommt.

Ab sofort kann das Kind eigenständig in jeder erwünschten Situation den Anker (unauffällig) aktivieren. **Hausaufgaben:** *Am Anfang täglich den Anker als Übung aktivieren. Viel Erfolg!*

*Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:*

**Kapitel: 5. Mach Schluss mit dem Flohzirkus im Ohr! 5a. Anleitung für Kinder**

## Kindersong

### *Das Zitterpappel-Lied*

Brauchen Sie einen Song, um Kindern **zwischen 3 bis 4,5,6 Jahren** zu helfen, seine Ängste in innere Zuversicht umzusetzen, damit es sich danach entspannter und gestärkter fühlt?

*(Je nach Kind und emotionaler Stärke)*

Song: *Das Zitterpappellied*

**Ester Berentzen:** Melodie, Songtext © Copyright 2025

**Sophie and Friends:** Arrangement, Gitarre, Gesang, Recording, Mixing und Mastering

*Die Zitterpappel oder Espe ist ein Baum, bei dem die Blätter schon bei ein bisschen Wind anfangen zu zittern. Das passiert durch die Länge der Blattstiele und ihre seitliche Abflachung.*

*Intro: Das Zittern der Blätter*

Zitter-, Zitterpappellied.

Ich singe mit den Blättern mit.

Ichühl mich sicher und entspannt,

sowohl im Abend- wie im Morgenland.

**Ich lass alles los: Pff...**

*Durch den Mund ruhig ausatmen, und durch die Nase strömt die frische, neue Luft wie von selbst in deinen Körper...*

*Gut!*

*Und noch einmal:*

**Ich lass alles los: Pff...**

Das beruhigt mich so herrlich!

Zitter-, Zitterpappellied.

Ich singe mit den Blättern mit.

Ichühl mich sicher und entspannt,

sowohl im Abend- wie im Morgenland.

**Ich schüttele mich...**

*Das Kind schüttelt den rechten Arm, dann folgt der linke Arm. Danach beide Arme. Dann folgen das rechte Bein und das linke Bein. Abschließen mit einem Twist.*

Super! Und noch einmal:

**Ich schüttele mich...**

Das beruhigt mich so herrlich!

Zitter-, Zitterpappellied.

Ich singe mit den Blättern mit.

Ichühl mich sicher und entspannt,

sowohl im Abend- wie im Morgenland.

## Kindersong

### *Das Zitterpappel-Wiegenlied*

Brauchen Sie einen Song, um einem Baby, das sich vor etwas fürchtet, zu helfen, damit es sich nach dem Hören des Songs behütet und entspannter fühlt?

Song: *Das Zitterpappel-  
Wiegenlied*

**Ester Berentzen:** Melodie, Songtext © Copyright 2025

**Sophie and Friends:** Arrangement, Gitarre, Gesang, Recording, Mixing und Mastering

Zitter-, Zitterpappellied.

Wir singen mit den Blättern mit.

Du fühlst dich sicher und entspannt,  
sowohl im Abend- wie im Morgenland.

Ich wiege dich, Scht.....schon gut!

Ich wiege dich, Scht.....

Das beruhigt dich so herrlich!

Zitter-, Zitterpappellied.

Wir singen mit den Blättern mit.

Du fühlst dich sicher und entspannt,  
sowohl im Abend- wie im Morgenland.

Ich wiege dich! Scht..... ja, schön...

Ich wiege dich! Scht.....

Das beruhigt dich so herrlich!