

## ■ Moment of Excellence 1 – mit Ankern

### 1. Situation finden

**B bittet A, drei Situationen zu suchen, in denen er ein Maximum an positiver Energie und Fähigkeiten zur Verfügung hatte, also Momente, wo er sich in exzellenter Verfassung befunden hat.**

Die Situationen müssen nicht verbal geäußert werden, es genügt ein Hinweis, sobald etwas gefunden wurde. B kalibriert sich auf A, um an der Physiologie zu erkennen, welcher der drei Zustände der intensivste ist.

B bittet A von den drei Situationen die Beste zu nehmen.

B kann A anhand der Beobachtungen dabei unterstützen.

### 2. Anker setzen

A überlegt, an welche Stelle ein kinästhetischer Anker gesetzt werden soll. B führt A **assoziiert** in die gewählte Situation hinein:

*Erlebe die Situation jetzt noch einmal – so, als würdest du sie jetzt, in diesem Moment gerade erleben. Gehe noch einmal zu dem Moment, wo dieses exzellente Gefühl am stärksten ist. Wie ist deine Körperhaltung, dein Körperempfinden? Was siehst du ... vielleicht gibt es ja auch etwas zu hören ... und nimm einfach dieses wunderbar gute Gefühl wahr. Genieße es und erlaube dir, einfach noch etwas länger darin zu verweilen.*

Kurz bevor der Höhepunkt des Zustandes erreicht wird, wird der Anker gesetzt.

B achtet auf kleine ideomotorische Bewegungen, während sich A im „Moment of Excellence“ befindet.

B holt A aus dem „Moment of Excellence“ wieder heraus.

### 3. Anker vertiefen (weitere Sinneskanäle)

Der Moment of Excellence wird nun **zusätzlich zum kinästhetischen Anker noch auditiv, visuell und evtl. ideomotorisch** geankert:

B beschreibt A dazu die ideomotorischen Bewegungen, die er wahrgenommen hat. A wird eingeladen, diese Bewegungen im Detail zu wiederholen.

Weiterhin soll A sich ein passendes Wort/Ton und ein passendes Bild/Farbe etc. für den Moment of Excellence aussuchen.

**A soll nun den kinästhetischen Anker abfeuern, die Bewegung machen, sich das Wort sagen und das Bild sehen.**

### 4. Separator

### 5. Future Pace (vorerleben)

B bittet A, intensiv an eine zukünftige Situation zu denken, in der diese Ressourcen nützlich sein können und bittet A dann, den Anker abzufeuern. Woran kann A erkennen, dass die geankerten Ressourcen in der jeweiligen Situation nützlich und hilfreich sein könnten? Wie kann A sicherstellen, dass er sich in der besagten Situation an den Anker erinnert?

### 6. Ökologie-Check

A wird aufgefordert, sich drei Situationen zu überlegen, in denen der „Moment of Excellence“ unpassend oder nicht angemessen wäre.