

■ Situative Ressourcen-Reaktivierung - mit Bodenankern

Es kann offen oder verdeckt gearbeitet werden.
Zur Darstellung ist hier die offene Vorgehensweise gewählt.

1. Situation benennen / Meta etablieren

A nennt eine bevorstehende Situation, die mit einschränkenden Erwartungen verbunden ist und in der A seine Ressourcen und Fähigkeiten benötigt. A wird gefragt, was er sich stattdessen wünscht. B registriert Schlüsselwörter.

Da die Ressourcen im Moment nicht verfügbar sind und A aktuell keinen Zugang und keinen Glauben daran hat, wird ein Meta-Bereich etabliert.

2. Kontaktaufnahme mit der Situation

B erfragt, wie er die Situation nennen darf – nach Möglichkeit sollten einschränkende Begriffe wie „Problem“, „Prüfungsangst“ etc. **nicht sprachlich verfestigt werden**. Begriffe wie „Situation“ etc. eignen sich deutlich besser. Dies betrifft auch die Benennung auf den Bodenankern.

B lässt A einen Bodenanker für die Situation auslegen und achtet darauf, dass der in angemessener Distanz liegt. A wird nun gebeten, **kurz** auf den Bodenanker zu gehen und dort die Situation einmal assoziiert vorzuerleben.

Erlebe die Situation jetzt einmal so, als würdest du sie in diesem Moment gerade erleben. Gehe in den Moment ganz hinein, nimm wahr, was es wahrzunehmen gibt. Wo du dich befindest, das Umfeld und das damit verbundene Gefühl.

B holt A wieder heraus und bittet um eine Skalierung des Gefühls auf einer Skala von 1 bis 10.

3. Zurück auf Meta

B bittet A dissoziiert rüber zur Situation zu sehen. Er sieht dort „A“ (mit Namen benennen).

*Du siehst „A“ (Namen) in der Situation. Einmal angenommen, du **dürftest „A“ von hier aus ein Geschenk machen**. Was könnte „A“ in der Situation helfen. Welche Ressourcen täten ihm gut?*

*OK gut. Du weißt was das ist. Finde eine Situation, in der du (assoziiert) diese Fähigkeit merkbar hattest. Dann schließe einmal die Augen und sieh dir in deiner Erinnerung noch einmal die Situation genau an, was es zu sehen und sonst noch wahrzunehmen gibt. Erlebe es mit allen Sinnen. Und vor allem nimm noch einmal das damit verbundene **gute Gefühl** deiner Ressource wahr. Und wenn das gute Gefühl auf dem Höhepunkt ist, kannst du es auch auf deine eigene Art und Weise in dir verankern.*

Die Ressource auf einen Bodenanker schreiben und zum Situations-Bodenanker als Geschenk bringen. So etwa 3 Ressourcen finden und hinbringen.

Anmerkung: Möglichst nicht versuchen, die Ressource aus dem Problemkontext zu holen, da sie momentan hier nicht zur Verfügung steht. Wenn genügend Ressourcen hingebacht sind, die Situation noch einmal assoziiert erleben. Ganz und gar im Inneren ankommen lassen. Anschließend noch einmal den neuen kraftvollen Zustand auf der Skala skalieren.

4. Ökologie-Check

Es ist immer sicherer, wenn A noch einmal prüft, ob es Situationen gibt, in denen das neue Verhalten unpassend oder nicht angemessen wäre.