NLP For Business Opdracht 10

Opdracht 10 Ankeren

Inleiding

Met deze nieuwe opdracht begin je met het aanbrengen van ankers.
Deze opdracht bestaat uit twee delen.

1. Het aanbrengen van een hulpbron Anker.
2. Het gebruiken van Ankers als interventie.

Zoals je in het boek kunt lezen vanaf pagina 156, is een anker een bewust aangebrachte stimulus respons reactie.

Opvoeding is bijvoorbeeld conditionering pur sang.
We ankeren onze kinderen constant en ook bijvoorbeeld reclame is een vorm van ankeren.
Door de herhaling van boodschappen- door straffen en belonen is je brein gecondiotioneerd om wenselijk gedrag te vertonen in de meest wisselende contexten.
Aangepast noemen we dat.
NLP maakt bewust gebruik van dit proces maar dan om je onhandige ankers te desensibiliseren en werkzame ankers te activeren.

Waarom zou je dat willen?

Het is handig omdat je flexibiliteit verhoogt om te kiezen hoe jij je wilt voelen in plaats van hoe de context bepaalt hoe jij je voelt.
In welke context kan jij dat goed gebruiken?
Denk aan presentaties, onderhandelingen met een hoog belang, sollicitatie gesprekken etc.
Onbewuste ankers hebben we al, denk aan een bepaalde geur die je onmiddellijk terugbrengt naar een X situatie of omgeving.

"Als ik bijvoorbeeld, pas gemaaid gras ruik, ben ik onmiddellijk in mijn oude zwembad herinneringen, waar ik veel was na schooltijd."

Geur ankers ontstaan het meest onbewust en werken super krachtig,
Vandaar dat er zoveel aandacht is voor parfums en zeepjes.
Ze ankeren de bijbehorende suggesties van liefde, weelde, geluk etc.
Dit vermogen kun je zelf bewust oppakken om al je bestaande hulpbronnen nog makkelijker voor je beschikbaar te maken.

Deel 1 hulpbronnen ankeren.

Kijk eerst naar film 9 over Ankeren en doe je inspiratie op.
Ga vervolgens toepassen wat de man in de film doet.

- Leef je in zoals je dat in de opdracht 9 met hulpbronnen al gedaan hebt.
- Als je merkt dat je stemming opkomt, gebruik je een fysiek anker punt.
- Dat kan een knokkel zijn, een oorlel of een vuist zijn.
- Houd het ongeveer 7 seconden vast, zodat je precies de top van het gevoel meeneemt.
- Doe het zonodig meerdere keren.
- Testen doe je door het Anker af te vuren.

Merk op, dat je spontaan de gewenste stemming ondergaat.
Schrijf je ervaringen op en oefen dit zoveel mogelijk.
Tijdens de lesblokken krijg je een life demonstratie en krijg je zelf de mogelijkheid om hele sterke ankers tot je beschikking te krijgen.
Ankeren is overigens een leuke toegankelijke oefening om te oefenen met anderen.

Deel 2 Ankeren als interventie.

Je kunt ankeren tevens als interventie inzetten.
Met een interventie desensibiliseer je onbewuste ankers.

Tijdens de NLP Practitioner krijg je drie interventies die gebaseerd zijn op ankeren:

1. Collaps anchoring
2. Chaining anchoring
3. Change personal history.

In dit tweede deel zie je de collaps in twee films.
Zo krijg je een idee van de werkwijze en de mogelijkheden.
Chaining anchoring en Change personal history doen we tijdens de training.

1. Kijk film 10. Collaps anchoring deel 1

2. Kijk film 11. Collaps anchoring deel 2

3. Heb je al een situatie gevonden voor deze interventie?

Ter voorbereiding van de chaining anchoring:

Lees in het boek de uitleg op pag 157.

- Ga voor jezelf na,waar je iets wilt maar waar de stappen net te groot lijken.
- Beschrijf dat voor jezelf.
- Maak alvast een contrast frame.
- Waar sta je nu qua interne staat en welke interne staat helpt als eerste stap richting de gewenste situatie?

Ter voorbereiding van de change personal history:

Lees de uitleg in het boek op pag 169.

Reflecteer welke belemmerende emoties steeds opnieuw de kop steken, waarvan je zegt of denkt:
Dit is *de story of my life*…
Schrijf dat op en daarmee werken we tijdens het lesblok.

Tot slot

Ik ben erg benieuwd naar je ervaringen.
Schrijf het uit en stuur het op.

Succes!

Jose Schaeffer