



PERSENT∞ CONCEPT
Gerd Felber

Beratung - Vermittlung - Vertrieb

Konzepte zur
Persönlichkeitsentwicklung und
zielorientierten Kommunikation

Die Sternschritt – Ankertechnik* Gerd Felber

Ein kleiner Ausflug:

Sie haben doch auch schon einmal Basketball gespielt und kennen daher den Sternschritt bereits. Eine elegante Schritt-Technik. Beim Sternschritt darf ein Fuß beliebig oft gehoben und auf dem Boden abgesetzt werden. Der andere Fuß muss währenddessen am Boden bleiben. Er darf nur gedreht, jedoch nicht nachgezogen werden. Er bleibt fest mit dem Boden verankert. Dieser Fuß wird als Standfuß bezeichnet. Stand- und Spielfuß dürfen nicht gewechselt werden.

Ein kleines Vorwort:

Die Sternschritt-Ankertechnik* ist ein neues Format und vereint die bereits bekannten NLP-Themen: Arbeit mit Bodenankern, Anker verschmelzen, Anker stapeln.

Sie eignet sich sehr gut zur Vertiefung der aufgeführten Techniken und wurde bereits erfolgreich in unsere NLP-Practitioner-Ausbildung 2004 integriert.

Eine kleine Anleitung:

Das „Problem“ (P) wird am Boden verankert und dient als Mittelpunkt.

Die 4 – 6 Ressourcen (R1 bis R6) werden geankert und kreisförmig um „P“ angeordnet.

Aus der Metaposition wird eine Verbindungslinie zwischen den Ressourcen visualisiert.

Der „Gecoachte“ bestimmt seine Laufrichtung.

Er stellt sich nun mit beiden Beinen auf den Problemanker und setzt dann **einen** Fuss auf einen seiner Resourceanker (R).

Sternschritt:

Das „Ressource-Bein“ (RB) wird auf alle vorhandenen Ankerplätze bewegt.

Mindestens 1 mal. Das „Problem-Bein“ (PB) bleibt in der Mitte stehen.

Danach wird das „Problem-Bein“ neben das „Ressource-Bein“ gestellt und wird dadurch auch zu einem „Ressource-Bein“.

Alle Ressource-Anker (R1 bis R6) werden 2-3 mal abgelaufen/gestapelt.

Aus der Metaposition wird der Öko-Check gestartet und der Problemanker wird noch einmal gefeuert.

Feedback

