

Moment of Excellence - Moment of Excellence Sleep

Ein „Moment of Excellence“ ist:

- einerseits eine Bezeichnung für einen Top -Zustand, eine Situation, in der viele Ressourcen vorhanden sind, wo der oder die Betreffende in hervorragender Verfassung war, sich im Vollbesitz ihrer Kräfte fühlt oder einfach "gut drauf" war.

Beispiele sind Erlebnisse von Freude, Kreativität, Energie oder Zustände, in denen eine Person sich kraftvoll, mutig, erfolgreich, ... gefühlt hat. Ein „Moment of Excellence“ ist immer mit einem positiven Selbst - Wert, mit einer positiven Vorstellung über die eigene Identität verbunden.

Das Ziel ist, im Alltag genau dann unsere kraftvollen Seiten zur Verfügung zu haben, wenn wir sie am dringendsten brauchen (und wir uns normalerweise nicht daran erinnern, dass wir auch kraft -und machtvoll sind).

- andererseits auch eine Bezeichnung für eine Technik, durch die Moment von Kraft, Stärke, Selbstbewusstsein, Potenz „erzeugt“ / abgerufen / erreicht werden kann.

Anleitung, um einen Moment of Excellence zu nutzen:

1. Sich an einen Moment of Excellence erinnern:

"Denk an eine Situation, in der Du Dich sehr wohl und angenehm gefühlt hast, und/oder sehr erfolgreich warst, und/oder all Deine Ressourcen zur Verfügung gehabt hast, an eine Situation in der Du kraftvoll warst und (ohne jeden Zweifel) an Dich selbst geglaubt hast."

2. Moment mit allen Sinnen erleben:

"Du schaust Dir diese Situation mit Deinem inneren Auge an, siehst was es dort zu sehen gibt, die Menschen, die Dinge, die Farben, den Ort. Du hörst hin, was es dort zu hören gibt, die Stimmen von anderen, Deine Stimme, Geräusche, Töne. Du riechst hin, was es dort zu riechen gibt. Du spürst hin, wie angenehm das ist, wie Du Dich fühlst, lässt Dich erneut tiefer und tiefer in diesen wundervoll kraftvollen Zustand hineinsinken."

3. In eine Bewegung umsetzen => Bewegungsanker setzen

(kinästhetisch: "Und wenn Du tief in diesem Moment der Kraft bist, kreierte aus all dem eine Bewegung(sfolge) (groß oder klein), die zu diesem Erlebnis natürlich passt und die das Erlebte für Dich wiedergibt..."

Damit setzt sich A selbst einen Bewegungsanker.

4. Eine Bezeichnung finden => auditiven Anker setzen:
"...und wähle Dir ein Kennwort oder einen Satz, der Dich an diesen Moment of Excellence erinnert."
5. Visuell unterstützen => visuellen Anker setzen:
„Und wenn es Dir hilft, sieh das Wort, das Du Dir ausgewählt hast auch geschrieben und gib ihm eine Farbe und Form, die die Qualität Deines Moment of Excellence ausdrückt oder denk Dir ein Symbol aus, in welchem Du dieselbe Verfassung wiedergespiegelt sehen kannst!“
5. Future Pace:
"In welcher Situation kannst Du diesen inneren Zustand brauchen?"

Und mit der gleichen Anleitung kannst du einen **Moment of Excellence auch für deinen Schlaf** nützen. Stell dir vor, du schläfst gut - wie fühlt sich das an? Was macht es mit dir? Was spürst du?

Jetzt wirst du sagen; „An meinen Schlaf kann ich mich ja nicht erinnern!“

Das stimmt, allerdings weißt du sehr gut, ob du gut geschlafen hast, wie es dir am Morgen geht, ob durchgeschlafen hast (du öfter wach warst)

Also kannst du dieses Wissen gut verwenden für deinen Moment of Excellence Sleep und auch das einfließen lassen, das für dich einen guten Schlaf ausmacht.



Unsere inneren Erlebniswelten sind immer mit unserer äusseren Form – also unserer Haltung und unseren äusserlich sichtbaren Bewegungen – verknüpft. Unsere Mimik, unsere Gestik, unsere grossen, bewussten, willkürlichen Bewegungen wie auch unsere kleinen, unbewussten, sogenannte ideomotorischen Bewegungen

²

; sie alle sind Spiegel unserer inneren Denkabläufe. So, wie wir uns ganz gewisse Bewegungen, eine bestimmte verbale Ausdrucksform usw. aneignen, sie trainieren können, um ganz bestimmte Wirkungen bei uns selbst und/oder bei anderen hervorzurufen, so können wir auch ganz bestimmte Lebenssituationen, in denen wir besonders ressourcenvoll waren, wieder erinnern und die in dieser ressourcenvollen Situation erfahrenen Gefühle über damit verbundene subtile Bewegungen ankern. Diesen Anker können wir später wieder nutzen (utilisieren), um uns selbst in einen guten Zustand zu versetzen.

Beim Wiedererinnern und Nachbauen der Physiologie aus dem exzellenten Zustand ist ganz besondere Präzision gefordert. Wir experimentieren so lange mit der Modellierung des ursprünglichen Zustandes, bis unser Coachee uns zeigt, dass er voll und ganz das besondere Gefühl dieses damaligen Augenblicks wieder erinnert. Und jetzt geht es darum, diese damit verbundenen, oft sehr subtilen Bewegungen und die Körperhaltung genau zu bestimmen, die den damaligen Zustand wie in einem «Freeze» in einem einzigen Auslöser wiedergibt, welcher jederzeit durch unseren Coachee selbst – völlig unauffällig – betätigt werden kann (Selbstanker)

Du kannst dir das vorstellen wie einen Zauber- ring, den du nur am Finger zu drehen brauchst und – simsalabim – ist der Zustand hergestellt.

eingesetzt werden.

z.B.: „Ist für morgen Regen angesagt?“

„Wo hast du geparkt?“ Etc.

Unterstütze dabei deinen Coachee wenn nötig mit VAKOG-Informationen, die er dir vorhin beschrieben hat.

1 Moment of Excellence

(MoE) auswählen

Hilf deinem Coachee eine Erfolgssituation aus seiner Vergangenheit zu finden und diese

möglichst genau zu rekonstruieren, indem du sinnesspezifische Fragen stellst:
Finde drei Situationen in deinem Leben, in

welchen du ausgesprochen ressourcenvoll warst.

Wähle die aus, die dir am besten gefällt.

Vergegenwärtige die Situation mit allen

Sinnen:

Wo bist du?

Wie ist deine Körperhaltung?

Was siehst du in diesem Moment?

Welche Geräusche, Klänge, Worte oder

Töne hörst du?

Welche Körpergefühle nimmst du wahr?

Was riechst und was schmeckst du?

Nimm den entscheidenden, den schönsten

Moment, genieße ihn in vollen Zügen.

Achte jetzt auf die Physiologie, die Körperhaltung und auch die kleinsten ideomotorischen Bewegungen deines Coachees.

Mit diesen Fragen hilfst du dem Coachee in sich selbst nachzuforschen, abzutauchen und damit mehr und mehr in diesen exzellenten Zustand zu kommen.

Das Kennwort kannst du in den folgenden Schritten wieder gut gebrauchen, da es eine verdichtete

Information für den Zustand ist, den dein Coachee erlebt. Dieses Wort kann in der Folge als Verstärker
Gib nun diesem Erleben ein Kennwort, das diesen Zustand am besten trifft.

Setze anschliessend einen Separator

3

.

Instruiere dann deinen Coachee, die ideomotorischen Bewegungen zu machen und die Physiologie zu benutzen, um willentlich in den MoE zu kommen:

Nun mach die Bewegung, die zu deinem MoE gehört und erlebe, wie sie all deine Ressourcen aus diesem Moment für dich aktiviert.

Um die Vorstellung eines CoE zu unterstützen, kannst du mit einer Schnur einen Kreis auslegen.

Diese Schnur kann der Coachee später mitnehmen; sie wird als zusätzlicher Anker dienen.

Du kannst hier das Kennwort als Verstärker nutzen. Unterstütze dabei deinen Coachee immer wieder

mit den VAKOG-Informationen, die er dir in Schritt 1 beschrieben hat.

2 Circle of Excellence

(CoE) einrichten

Dein Coachee stellt sich einen Kreis vor sich auf dem Boden vor. Wir nennen ihn den Circle of Excellence. Er ist unser Bodenanker: Stell dir einen Kreis auf dem Boden vor dir vor. Wähle eine Farbe für ihn aus und färbe ihn mit deiner Lieblingsfarbe ein.

3 MoE auslösen und im CoE ankern

Lasse nun den Coachee mit der ideomotorischen Bewegung den MoE auszulösen um diesen mit allen Sinnen (VAKOG) zu erinnern:

Nun mach die kleine Bewegung, die zu deinem MoE gehört und erlebe diesen MoE wieder – mit all deinen Sinnen.

Sobald die Ressource voll da ist, tippst du dem Coachee auf die Schultern, worauf er in den CoE treten soll. Dort lässt du ihn mit allen Sinnen den MoE erleben:

Mach nun einen Schritt in deinen CoE und erlebe dort alle deine Ressourcen. Koste sie maximal aus.

Die Metaposition ist eine dissoziierte Position. Der Coachee ist hier Beobachter seines Selbst. Das heißt, du sprichst über den Coachee im CoE in der dritten Person. Achte auch darauf, dass der Coachee dies in seinen Antworten ebenfalls tut. Fällt er in die Assoziation zurück (spricht von ICH statt von ER/SIE) dann wiederhole sanft seine Aussagen in der dritten Person: du meinst, ER hat“
„Ah, SIE ist ...“

4 Auf Metaposition gehen

Führe deinen Coachee nun auf die Metaposition. Aus dieser überblickt er den CoE und erlebt dissoziiert sein eigenes Selbst. Hier kann er überprüfen, ob er diesen MoE in seiner schönsten Form erlebt hat:

Schau aus dieser Position auf dein eigenes Selbst. Wie gefällt dir „Name des Coachees sagen“ in diesem MoE? Gibt es etwas an Ressourcen, das „Name sagen“ noch zusätzlich brauchen könnte, um diesen MoE sogar noch mehr zu genießen?

Der Coachee kann bei Bedarf die gewünschten, weiteren Ressourcen aus der Metaposition in den CoE übertragen. Dazu kann er einen imaginären Lichtstrahl von ihm, in der Metaposition, zu dem eigenen Selbst im CoE aufbauen:

Und da du weißt, wie sich solche Ressourcen

anfühlen, bitte ich dich, diese deinem eigenen Selbst zu schicken. du kannst dafür einen imaginären Lichtstrahl zu „Name sagen“ senden und so die Ressourcen übertragen. Schau genau hin, wie sich dadurch das ganze «So Sein» von „Name sagen“ verändert. Mach das so lange, bis du zufrieden bist.

Ankerübung – Moment of Excellence

Es gibt Momente, in denen wir uns besonders klar, stark, sortiert und energievoll fühlen. Diese lassen sich für eine effektive und jederzeit abrufbare Technik des Selbstmanagements nutzen, den „Moment of Excellence“ oder die „Ankerübung“. In Momenten, in denen Sie sich gestresst, unklar, schlapp oder sonstwie nicht gut fühlen, in einer Konfliktsituation oder wenn Sie etwas vortragen müssen oder ähnliches, können Sie diese einfache, aber wirksame Mentaltechnik aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) einsetzen. Viele Spitzensportler nutzen sie vor Wettkämpfen, auch Sie können sich damit in einen Zustand der Klarheit, Lösungsorientiertheit, Stärke bringen. Und das geht so:

Finden Sie einen „Moment of Excellence“

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört 20-30 Minuten für sich alleine verbringen können. Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Und erinnern Sie sich an drei Lebenssituationen, in denen Sie sich besonders stark, klar, kraftvoll gefühlt haben, in denen Sie vollen Zugang zu Ihren Stärken und Fähigkeiten hatten und dies spüren konnten. Das mag eine Bergtour sein, eine gut gelöste schwierige Aufgabe, ein erfolgreiches Vorstellungsgespräch, nur als Beispiele. Vergegenwärtigen Sie sich diese drei schönen Situationen – und suchen Sie spontan die eine davon aus, in der Sie sich am allerbesten, am allerstärksten, am allerklarsten gefühlt haben.

Versuchen Sie, diese Situation mit allen Sinnen nachzuerleben, in sie in allen Einzelheiten nochmals einzutauchen: Was sehen Sie? Was hören Sie? Was riechen, was fühlen Sie? Wie ist Ihre Körperhaltung? Wie fühlt sich Ihr Atem an?

Zoomen Sie sich quasi in den „Moment of Excellence“ hinein, in ganz groß, ganz bunt, kosten Sie ihn ganz intensiv aus, in vollen Zügen. Geben Sie diesem Moment ein kurzes Kennwort, eine Überschrift – und setzen Sie anschließend einen so genannten Separator: Öffnen Sie die Augen, trinken Sie ein Glas Wasser, gehen Sie ein paar Schritte oder ähnliches, kommen Sie wieder im Hier und Jetzt an.

Setzen Sie einen Anker

Unsere äußere Haltung, unsere Gestik und Mimik spiegelt immer unser inneres Erleben wieder. Äußere Reize lösen aber auch umgekehrt innere Zustände aus. Und das können Sie jetzt bewusst nutzen: Begeben Sie sich wieder in eine bequeme Haltung, schließen Sie, wenn

Sie mögen, wieder die Augen – und rufen Sie sich über Ihr Kennwort Ihre Erfolgssituation wieder auf. Tauchen Sie mit allen Sinnen in den Moment ein, fühlen Sie die Kraft und Freude und Klarheit aus dieser „Alles läuft!“-Situation!

Finden Sie jetzt eine Geste oder Berührung, die zu diesem Erfolgsmoment passt und die Sie am besten jederzeit ausführen können, auch in einem Meeting, beim Autofahren o.ä., ohne dass sie anderen groß auffällt. Das ist der so genannte Anker! Spüren Sie, wie sich die Situation und die damit verbundene Kraft, Klarheit und Zuversicht durch Ihre Geste verstärkt, kosten Sie den Erfolgsmoment eine kurze Weile aus. Testen Sie, ob Sie durch eine leicht andere oder verstärkte Geste den Kraftzustand intensivieren können. Oder ob der Anker schon so perfekt für Sie passt.

Und setzen Sie wieder einen Separator: Öffnen Sie die Augen, nehmen Sie bewusst die Farben, die Töne, Gerüche, Geräusche um sich herum wahr, gehen Sie ein paar Schritte, schütteln Sie Ihre Glieder, gähnen Sie oder Ähnliches.

Testen Sie den Anker

Machen Sie es sich wieder bequem. Führen Sie Ihre gewählte Bewegung aus, und spüren Sie, wie die Kraft aus dem „Moment of Excellence“ zurückkommt! Spüren Sie der Situation mit allen Sinnen nach. Und setzen Sie erneut einen kurzen Separator, finden Sie wieder ins Hier und Jetzt.

Suchen Sie sich Zielsituationen

Das anstehende Telefonat mit dem Finanzamt, die nächste Begegnung mit dem Chef, das Kritikgespräch mit dem Mitarbeiter: Überlegen Sie sich drei Situationen in der nächsten Zeit, in denen Sie die Kraft und Freude aus Ihrem „Moment of Excellence“ nutzen wollen. Geben Sie jeder dieser drei Situationen ein kurzes Kennwort.

Versetzen Sie sich in die erste der drei Zielsituationen. Und setzen Sie nun Ihren Anker ein: Führen Sie Ihre „Erfolgsgeste“ oder -berührung aus, und stellen Sie sich vor, wie Sie all die Ressourcen aus Ihrem Moment of Excellence in die schwierige Situation hineintransferieren. Kosten Sie die Zielsituation aus, mit all der Kraft und Klarheit, die Sie über den Anker aufrufen können. Woran merken Sie, dass Ihr „Zauberring“ funktioniert? Woran merken es andere?

Setzen Sie wieder den Separator – und gehen Sie nach dem gleichen Verfahren die nächste Zielsituation durch. Und dann die dritte Zielsituation.

Üben Sie den Anker

Je häufiger Sie den Anker in Normalsituationen aufrufen, desto schneller und zuverlässiger steht er Ihnen in schwierigen Momenten zur Verfügung. Üben Sie daher die Technik drei Wochen lang täglich, am besten zu festgelegten Zeiten: beim Zähneputzen, vor dem

Aussteigen aus dem Auto oder so. Manche Menschen schreiben sich sogar eine Erinnerung in den Terminkalender im Smartphone – sie finden sicher einen Umgang mit dem Anker, der für Sie passt.

Viel Erfolg und Freude bei der Arbeit mit Ihrem Anker!