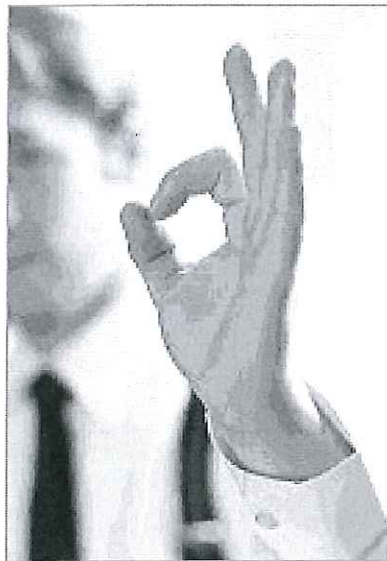


# Hoofdstuk 6:

# Ankeren



## Leeswijzer Hoofdstuk 6: ankeren

Mensen zijn geconditioneerde wezens. Zo kan een bepaald woord iemand meteen in een vrolijke toestand brengen, een liedje voor een droevige toestand zorgen en kan de geur van kaneel het beeld van kaneelstokken oproepen met het spannende gevoel van de kermis. In al deze gevallen zorgt een stimulus (prikkel) voor een specifieke respons (reactie). NLP maakt bewust gebruik van dergelijke geconditioneerde responsen, oftewel ankers, om klanten in een bepaalde gemoedstoestand te brengen. Dit hoofdstuk gaat over ankers.



### Overzicht van dit hoofdstuk

Dit hoofdstuk is opgebouwd rondom de volgende twee thema's:

1. Ankeren
2. Ankertechnieken
  - a. Hulpbronanker
  - b. Stapelanker
  - c. Collapsing anchors
  - d. Piece of cake
  - e. Circle of excellence
  - f. New behaviour generator
  - g. Chaining anchors

We eindigen met de doelen onder het kopje *NLP-vaardig* én een aantal tips voor zelfstudie en de oefenavonden onder het kopje *Zelf aan de slag*.

## 6.1. Ankeren

### Kennismaken met ankeren

Denk eens aan een lied dat een bijzondere betekenis voor jou heeft.

- Om welk nummer gaat het?
- Welke betekenis heeft dit lied voor je?
- Welke concrete ervaring(en) horen hierbij?
- Welke stemming veroorzaakt dit lied bij jou?



Elke keer als je dit lied weer hoort, zie je die concrete ervaring(en) weer voor je en ervaar je die stemming weer. Soms is dat gevoel intens, soms minder. In NLP-taal zeggen we dan dat een bepaalde stimulus een respons oproept. In de oefening die je net gedaan hebt, is het liedje de stimulus en de reactie die dit liedje oproept (de beelden, de gevoelens en wat nog meer) is de respons.

Op deze manier hebben we onbewust ontelbaar veel stimuli aan responsen gekoppeld. Realiseer je dat deze stimuli automatisch een bepaalde respons oproepen. Je kunt de respons niet niet ervaren, niet tegenhouden. In NLP gebruiken we deze vorm van koppelen bewust. We noemen dat ankeren.

### Wat is ankeren?

Ankeren is het bewust koppelen van een stimulus aan een respons. Er zijn verschillende soorten ankers:



- Auditieve ankers*  
Een auditieve prikkel (stimulus), zoals een liedje of een geluid, roept een bijzondere ervaring (respons) op.
- Visuele ankers*  
Een visuele prikkel (stimulus), zoals een foto, de letter M langs de snelweg, een gebouw, roept een bepaalde respons op.
- Kinesthetische ankers*  
Een streling of een tastzinmoment (stimulus), zoals het vasthouden van wol, zand, huid of een andere materie, zorgt voor een gevoelservaring (respons).
- Olfactorische ankers*  
Een geur, zoals die van vers brood, zout water (stimulus), brengt je in een bepaalde stemming (respons).
- Gustatorische ankers*  
De smaak van zoute drop, spruitjes of bloed brengt je in een specifieke stemming.

Zoals je ziet, kan elk zintuigkanaal gebruikt worden voor het oproepen van een specifieke beleving. Sommige ankers zijn universeel, wat wil zeggen dat iedereen ongeveer dezelfde respons heeft op de zintuiglijke stimulus. Wat doe jij als een rood verkeerslicht ziet? Wat doe jij als je een telefoon hoort rinkelen? Wat gebeurt er bij je als je een sirene hoort? Naast deze universele ankers zijn er persoonlijke ankers die voor iedereen strikt persoonlijk zijn.



## Wat zegt de NLP-encyclopedie?

In NLP geeft ankeren het proces weer waarbij je een interne respons zorgvuldig koppelt aan een bepaalde prikkel zodat deze respons te allen tijde weer opgeroepen kan worden.

### Pavlov

Ankeren lijkt in die zin op wat Pavlov met zijn honden deed in zijn beroemde onderzoek naar conditionering. Pavlov nam waar dat zijn honden begonnen te kwijlen als ze eten zagen. Hij was benieuwd of hij deze kwijlreactie (respons) ook via een andere prikkel kon oproepen. Daarom liet hij telkens een bel klinken als de honden gevoerd werden. Na een tijdje liet hij alleen de bel horen, zonder de honden eten te geven. De honden begonnen toch te kwijlen en daarmee had hij aangetoond dat gedrag aan te leren en te controleren is.

### Verskil ankeren en conditioneren

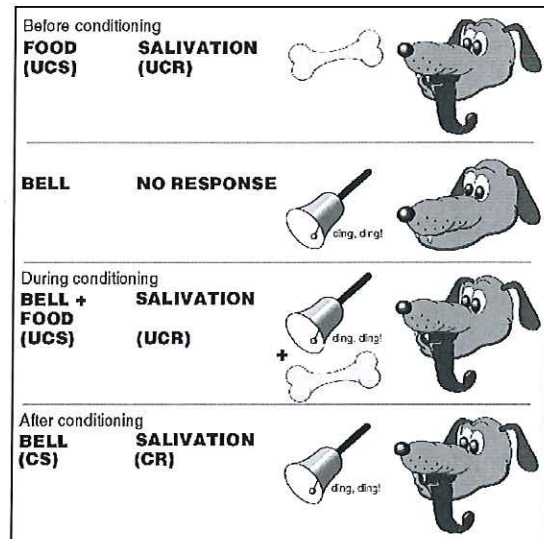
Dilts ziet echter een duidelijk verschil tussen ankeren en conditioneren. Bij het traditionele conditioneren gaat het altijd om een externe stimulus uit de omgeving die een gedragsrespons oproept. Bij ankeren kan de stimulus ook intern zijn (een gedachte) en uit de respons zich niet enkel in gedrag, maar vooral ook in een interne staat of een stemming. Bij conditioneren zorgt persoon X voor de stimulus die tot een respons leidt bij persoon Y, bij ankeren kan iemand zelf zijn eigen stimulus-respons controleren.

### Hoe kwam ankeren in NLP?

Bandler en Grinder kwamen op het idee van ankeren tijdens het modelleren van de beroemde hypnotherapeut Milton Erickson. Erickson kon erg goed iemand in hypnose brengen, maar hij gebruikte soms ook andere strategieën om bij iemand een interne toestand op te roepen die niets met hypnose te maken had. Rond 1976 ontwikkelden zij hun eerste ankertechnieken, zoals de 'collapsing anchors'.

### Het anker uitwerpen

Dilts voegt toe dat de term 'ankeren' een bewust gekozen metafoor is. In de scheepsvaart wordt een anker door de bemanning uitgeworpen om het schip op een bepaalde plaats te houden zodat het niet kan afdrijven. In coaching werkt het psychologische anker ook zo. Het is geen mechanisch trucje om even snel een gevoel op te roepen, maar een referentiepunt dat de klant helpt om zijn interne toestand te stabiliseren. Ankers zorgen voor een focus op een specifieke ervaring zodat we niet wegdrijven op de oceaan van ervaringen.





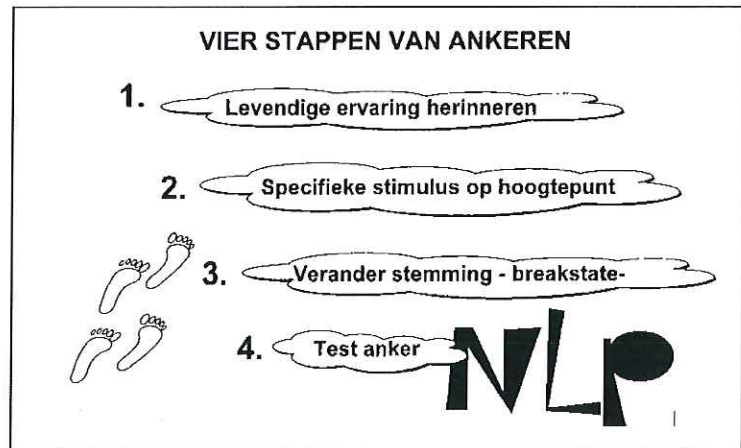
## Hoe anker je?

Het proces van ankeren bestaat uit vier hoofdstappen.

### De vier hoofdstappen

Wat zijn de vier stappen van ankeren?

1. Laat iemand een levendige ervaring uit het verleden herinneren en definieer de stemming.
2. Zorg voor een specifieke stimulus op het hoogtepunt van de ervaring (associëren) en leg deze vast (ankeren).
3. Verander de stemming door middel van een "breakstate".
4. Vuur het anker af als test.



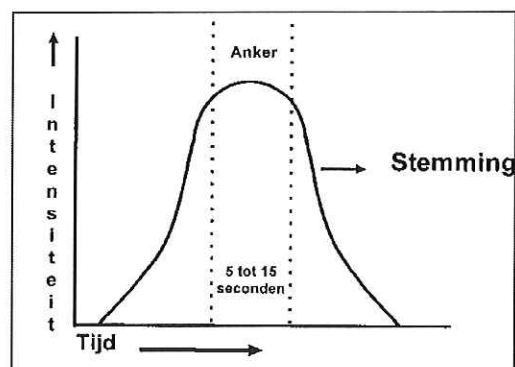
### Levendige ervaring

De eerste stap is: breng iemand in een bepaalde toestand. Dit kan een spontaan opgekomen gevoel zijn of een geïnduceerde toestand. Een geïnduceerde toestand is een stemming die je als coach bij de ander oproept, bijvoorbeeld door te vragen naar een referentie-ervaring ("herinner je een moment waarop je je heel sterk voelde"). Het is belangrijk dat de persoon de ervaring volledig geassocieerd beleeft. Als de persoon geassocieerd is, beleeft hij als het ware het moment opnieuw, hij zit in zijn eigen lichaam, hoort wat hij toen hoorde, ziet wat hij toen zag. Als iemand gedissocieerd is, kijkt hij van een afstand naar zichzelf.

Het is verder belangrijk dat het gevoel intensief en congruent is. Met het volgende specifieke taalgebruik brengen we de persoon in een intensieve en congruente toestand: "Kun je je een moment herinneren waarop je volledig X was (X = gevoelstoestand, bijv. ontspannen)? Kun je je een specifiek moment herinneren? Als je terug gaat naar die tijd, stap dan in je lichaam en zie door je eigen ogen wat je toen zag, hoor wat je toen hoorde en voel wat je voelde." Mensen raken op verschillende wijzen (snelheden) in een bepaalde gemoedstoestand, dus is het van belang om te kalibreren wanneer iemand de ervaring totaal geassocieerd beleeft. Je kunt ook vragen aan mensen om aan te geven wanneer ze de piek van het gevoel behorend bij de ervaring bereikt hebben, door middel van een knikje met het hoofd of met een handbeweging.

### Specifieke stimulus

De tweede stap bestaat uit het geven van een specifieke stimulus tijdens de piek van de ervaring. Je plaatst een specifieke stimulus aan het begin van de piek en op het moment dat de piek bereikt is, stopt het anker. Een anker wordt tussen 5 en 15 seconden aangehouden, een kinesthetisch anker duurt 15 seconden.



## Breakstate

De volgende stap bestaat uit het veranderen van de gemoedstoestand van de persoon. Haal hem/haar uit het gevoel waarin hij/zij zich bevond, door iets de te vragen over iets anders, te laten wandelen en/of diep in- en uit te ademen. Zorg voor een andere interne representatie.

## Test

Activeer het anker op dezelfde manier en neem waar of de persoon in dezelfde gemoedstoestand komt door het anker. Let erop dat het anker op exact dezelfde wijze en op dezelfde plaats afgevuurd wordt .



## Wat zijn aandachtspunten bij het ankeren?

Bij het ankeren houd je altijd rekening met vier sleutels en een aantal regels.

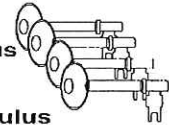
### Vier sleutels

Wat zijn de vier sleutels voor succesvol ankeren?

- Zorg voor een goede intensiteit van de ervaring
- Zorg voor een goede timing van het anker
- Zorg voor een unieke stimulus
- Zorg ervoor dat je de stimulus kunt herhalen.

### VIER SLEUTELS VOOR SUCCESVOL ANKEREN

1. **Intensiteit van de ervaring**
2. **Timing van anker**
3. **Unieke stimulus**
4. **Herhaling stimulus**



De eerste sleutel bestaat uit de intensiteit van de respons, oftewel de congruentie van de gemoedstoestand. Bij het ankeren zoeken we naar een totaal geassocieerde toestand. De vraag: "zie je jezelf op een afstand of ben je weer in jezelf" leidt naar associatie (in jezelf) of dissociatie (zien op afstand).

Het tweede element is de timing van het anker. Het anker dient geplaatst te worden vlak voor de piek en te worden losgelaten op het hoogtepunt van de piek. Wanneer een anker te lang vast gehouden wordt, bestaat de kans dat de persoon in een andere ervaring of toestand komt, waardoor er twee gevoelens worden verbonden.

De stimulus hoort uniek te zijn. Wanneer je een anker installeert op een plek van het lichaam (kinesthetisch anker) wat veel vaker aangeraakt wordt, bijvoorbeeld een handdruk, zal het anker verzwakken aangezien verschillende mensen dat anker gebruiken. Het ankeren van positieve gevoelens in een vuist is vaak succesvol.

De laatste sleutel gaat over de herhaling van het anker. De manier hoe je het anker installeert en daarna opnieuw afvuurt dient hetzelfde te zijn. Als je in je handen klappt (auditief anker), dan dient het de tweede keer exact hetzelfde te zijn zodat het onderbewuste van de persoon het als hetzelfde herkent.

### Regels

Naast deze vier sleutels is er een aantal regels waar je altijd rekening mee houdt.

1. Zorg eerst voor rapport.
2. Leg uit wat je gaat doen en wat de ander kan verwachten.
3. Gebruik een Visueel, Auditief, Kinesthetisch (gevoelens)-anker of combineer ze.
4. Bij kinesthetische ankers: zorg voor een unieke plaats op het lichaam, en controleer of dit een geaccepteerde en veilige plek is die geen andere emoties triggert.
5. Kalibreer de fysiologie (gezichtsuitdrukking, houding e.d.) tijdens de verschillende fasen van de ankertechniek.
6. Hanteer de juiste taal:
  - Weet je een tijd dat je X voelde, weet je een specifiek moment?
  - Stap erin (geassocieerd).
  - Wat zie je, wat hoor je, wat voel je en wat zeg je tegen jezelf?
7. Sluit de techniek af met een TEST en een FUTURE PACE.

## 6.2. Ankertechnieken

NLP kent verschillende ankertechnieken. We gaan in deze manual op de volgende zeven technieken in:

- A. Hulpbronanker
- B. Stapelanker
- C. Collapsing anchors
- D. Piece of cake
- E. Circle of excellence
- F. New Behavior Generator
- G. Chaining anchor (een extra techniek, wordt niet behandeld)



De technieken vind je op de volgende pagina's. We lichten ze hieronder kort toe.



Een hulpbronanker breng je aan als je je klant een krachtige stemming wilt meegeven. Iemand voelt zich bijvoorbeeld onzeker en heeft behoefte aan de hulpbron 'zelfvertrouwen'. Met de techniek 'hulpbronanker' kun je deze hulpbron verankeren.



Een stapelanker werkt in essentie hetzelfde als de techniek van het hulpbronanker, alleen stapel je nu enkele hulpbronnen op elkaar die je allemaal op dezelfde plek ankert.



Je kunt een negatieve stemming laten samenvallen met een krachtige hulpbron. Deze techniek heet 'collapsing anchors'.



Bij de piece of cake-techniek brengen we via een anker een stemming en fysiologie van een goede ervaring over waar de klant aanvankelijk tegenop zag, maar die achteraf enorm was meegefallen.



De circle of excellence is een techniek om hulpbronnen te stapelen met daarbij bijzondere aandacht voor de interne en externe cues die leiden tot een bekrachtigende stemming.



De new behaviour generator is een techniek waarmee we een stemming kunnen ankeren die we niet eerder gehad hebben, door in de huid van een ander te stappen.



De chaining anchor techniek maakt het mogelijk om een stemming te ankeren dat ver weg ligt van onze huidige stemming. Door een ketting van ankers in stappen te ankeren kunnen we een bepaald gevoel opbouwen.

## A. Ankertechniek 1: hulpbronanker

We kunnen een hulpbronanker vestigen met behulp van een basispatroon dat uit acht stappen bestaat:

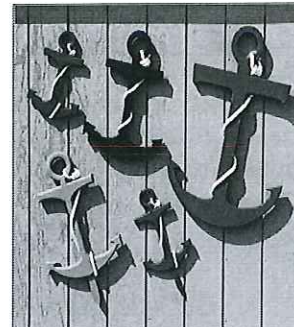


- 1) *Leg uit wat je gaat doen en stel een unieke ankerplaats vast.*  
Voorbeeld: "Ik ga zo dadelijk een anker plaatsen."  
Vragen: "Is deze plek oké voor jou? Plaats je duim tegen je wijsvinger. (= zelfanker)  
Heeft deze beweging betekenis voor jou (check de uniciteit)?"
- 2) *Identificeer de ervaring die de klant wil ankeren.*  
Voorbeeld: Klant: "Ik wil rust."  
Vragen: "Wat is je doel? Welke ervaring, emotie of toestand wil je verankeren? Wat (welke hulpbron) heb je nodig?"
- 3) *Associeer in een soortgelijke ervaring.*  
Voorbeeld: "Doe je ogen dicht en ga naar een moment waarop je rustig was." "Ervaar die rust maar weer in die situatie."  
Vragen: "Wanneer heb je dat gevoel heel duidelijk gehad?"
- 4) *Intensiveer deze ervaring.*  
Voorbeeld: "Maak die rust maar heel groot, heel sterk."  
Vragen: "Wat zie, hoor, voel, ruik, proef en zeg je tegen jezelf?"
- 5) *Kalibreer de non-verbale signalen en check de intensiteit.*  
Voorbeeld: De klant heeft een diepe, lage en trage ademhaling, ontspannen gelaatsspieren en lage schouders.  
Vragen: "Op een schaal van één tot tien: hoe sterk is deze ervaring nu?  
...Maak de ervaring maar sterker: verdubbel het gevoel."
- 6) *Geef een specifieke stimulus op hoogtepunt van de ervaring.*  
Kies een plaats op het lichaam die geen ongewenste associaties heeft en die makkelijk te onthouden is. Deze plaats heb je in de eerste stap al gecheckt bij de klant. Houdt de stimulus 10 seconden aan.
- 7) *Breakstate (de stemming veranderen of afleiden).*  
Leid de aandacht af, zodat de klant in een andere stemming komt en uit de toestand komt waarin hij net verkeerde.  
Voorbeeld: "Kom maar weer langzaam terug. Doe je ogen open."  
Vragen: "Wat ga je morgen/in het weekend doen (afleiden)?"
- 8) *Test het anker.*  
Activeer het anker op precies dezelfde plaats als de eerste keer. Ga na of de ervaring weer wordt beleefd. Kalibreer goed. Blijft de reactie uit of is deze erg zwak, ga dan terug naar stap drie.



## B. Ankertechniek 2: stapelanker

In bepaalde gevallen kan een enkel anker onvoldoende zijn om een gevoelstoestand te veranderen. In dat geval is het nodig om een aantal positieve ervaringen te stapelen om daarmee weerstand te bieden tegen het negatieve gevoel.



Een anker kunnen we zien als een hulpbron; een stapelanker is een versterkte hulpbron die een sterke hindernis of onvermogene stemming beïnvloedt. Een stapelanker is meer dan de som van de afzonderlijke ankers. Hieronder staan de stappen voor het aanbrengen van een stapelanker.

1. Identificeer een onvermogene stemming (negatieve emotie).
2. Identificeer hulpbronnen (uitgedrukt in stemmingen).
  - Wat heb je nodig om de onvermogene stemming te veranderen in een bekrachtigende stemming?
  - Vraag naar ongeveer 3 stemmingen.  
Bijvoorbeeld: - energie  
- ontspanning  
- plezier
3. Volg de 4 hoofdstappen van ankeren. Anker de 3 tot 5 stemmingen op exact dezelfde plaats. Denk ook telkens aan de breakstate. Gebruik telkens de juiste vraagstelling: "Herinner je je een moment waarop je ..... had?"
4. Test: laat de klant in de onvermogene stemming stappen (uit 1) en vuur het anker af. Let goed op non-verbale reacties en vraag: "Hoe is het nu?"
5. Future pace: laat de klant in een situatie in de toekomst stappen waarbij hij de onvermogene stemming wederom zou kunnen ervaren. Hoe zal het dan zijn als de klant zijn anker kan gebruiken?

## C. Ankertechniek 3: **collapsing anchors**

Je kunt een negatieve interne toestand (stemming) neutraliseren door deze samen te laten vallen met een positieve stemming. Hoe doe je dat? Door een anker te creëren voor de negatieve stemming, een anker aan te brengen voor een positieve stemming om vervolgens deze twee ankers samen te laten vallen. In het Engels heet dat **collapsing anchors**: het samen laten vallen van ankers. Hieronder vind je de stappen van dit proces.



1. **Zet het kader neer.**
  - Zorg voor rapport.
  - Leg uit wat je gaat doen.
  - Check de twee ankerplaatsen. "Vind je het goed als ik je knieën aanraak?"
  - Vraag kort naar een huidige situatie die een negatieve stemming oproept. "Heb je een situatie die je een negatief gevoel geeft?" Houd het kort, geen inhoud.
  - Inventariseer de hulpbron. "Welke stemming zou je willen voelen in deze situatie?" Deze twee elementen (de huidige situatie en de hulpbron) ga je vervolgens uitdiepen.
2. **Verlevendig de huidige situatie.**
  - Laat de ander associëren. "Sluit je ogen en denk aan deze situatie. Zie het voor je, hoor wat je daar hoort, voel wat je voelt."
  - Moedig de ander aan het gevoel te ervaren. "Stap helemaal in dat (negatieve) gevoel."
  - Doe een breakstate waardoor de klant uit het negatieve gevoel stapt. "Wat vind je van de schilderijen hier aan de muur?"
3. **Anker de negatieve stemming.**
  - Gebruik de vier stappen van ankeren.
    - a Laat de klant zich een levendige ervaring uit het verleden herinneren.
    - b Zorg voor een specifieke stimulus op het hoogtepunt van de ervaring.
    - c Verander de stemming door een breakstate.
    - d Vuur het anker af en test.
  - Doe daarna een breakstate.
4. **Intensiveer de gewenste hulpbron die een positieve stemming oproept.**
  - Vraag naar de hulpbron. "Wat heb je nodig in deze situatie?"
  - Zoek een sterke referentie-ervaring bij deze stemming. "Wanneer heb je deze stemming heel sterk gevoeld?"
  - Moedig de ander aan het gevoel te ervaren. "Stap helemaal in dit gevoel."
  - Intensiveer dit gevoel. "Maak dit gevoel nog groter."
5. **Anker de gewenste hulpbron op een andere plek.**
  - Gebruik de vier stappen van ankeren.
  - Doe daarna een breakstate.
6. **Vuur beide ankers tegelijkertijd af.**
  - Activeer beide ankers op hetzelfde moment waardoor ze 'samenvallen'. Dit proces van 'samenvallen' heet *collapsing*.
  - Kalibreer de veranderingen bij de klant.
  - Laat het negatieve anker los en houd het positieve anker nog vijf seconden vast.

7. **Reflecteer op de ervaring.**

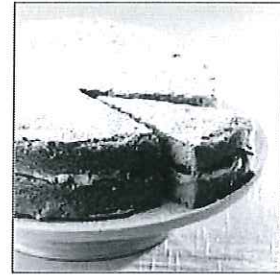
- Vraag aan de klant wat er gebeurde. "Hoe was het? Wat voelde je?"
- Geef terug wat jij waargenomen hebt.

8. **Test en future pace.**

- Breng de klant weer in de oorspronkelijke huidige situatie. "Denk eens terug aan de huidige situatie die je zojuist hebt ingebracht. Hoe is het nu?"
- Vraag naar een moment in de toekomst waarin een soortgelijke situatie zich zou kunnen voordoen. "Hoe is het dan?"

## D. Ankertechniek 4: piece of cake

De slogan "it's a piece of cake" is afkomstig uit de USA en betekent: het is 'n makkie! Bij de piece of cake-techniek brengen we via een anker een stemming en fysiologie van een goede ervaring over. Bijvoorbeeld: iets wat je geleerd hebt waarvan je dacht dat het heel moeilijk zou worden, maar wat achteraf bleek mee te vallen.



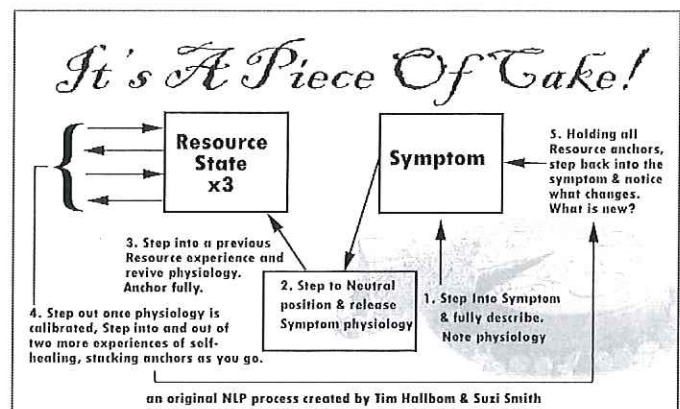
Bij de 'piece of cake' wordt een vermogende stemming geankerd nadat de submodaliteiten in kaart gebracht worden. Vervolgens worden van de onvermogende stemming (iets waar je tegen opziet) de submodaliteiten in kaart gebracht en worden de afwijkende submodaliteiten veranderd. De vermogende stemming wordt ingezet als hulpbron voor de negatieve toekomstverwachting door met een anker van A naar B over te stappen.

1. Identificeer een vroegere ervaring waarbij je ergens tegenop zag en wat achteraf bleek mee te vallen.
2. Breng de (belangrijkste) submodaliteiten van deze ervaring (van het meevallende moment) in kaart. Schrijf op een vel papier een woord dat deze ervaring het sterkst weergeeft. Stap in die ervaring en anker de vermogende stemming.

3. Identificeer een toekomstige ervaring waar je tegenop ziet.
4. Breng de submodaliteiten in kaart en verander de afwijkende submodaliteiten (op dezelfde wijze als 2). Schrijf op een tweede vel papier een woord dat de toekomstige ervaring weergeeft, geformuleerd als een 'doel'.



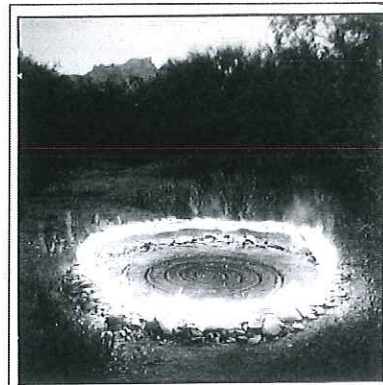
5. Leg het vel papier met het woord dat de toekomstige situatie (waar je tegenop ziet) uitdrukt op de grond. Daarnaast leg je het papier met het woord dat de vermogende stemming uit het verleden uitdrukt. Ga op de vermogende stemming staan en stap in die situatie (geassocieerd), anker dit. Houd het anker vast en stap van het tweede vel over op het eerste (met anker). Houd het anker daar nog 5 sec. vast.
6. Test: "Hoe is het nu?". Future pace. Deze techniek is bedacht door Tim Hallbom en Suzi Smith. In de originele vorm ziet de techniek er als volgt uit (zie de afbeelding hiernaast).



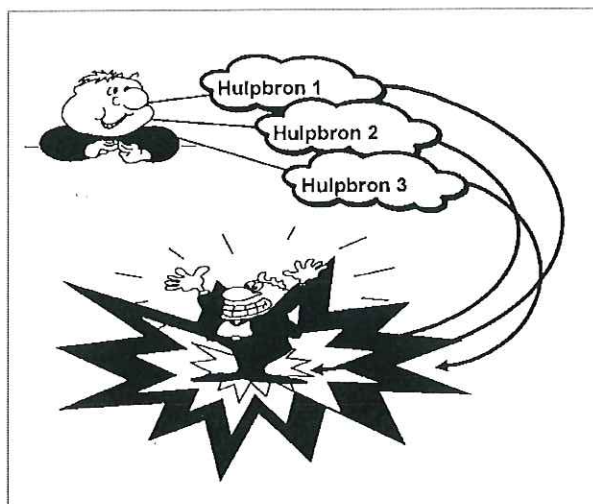
## E. Ankertechniek 5: circle of excellence

Een van de vooronderstellingen van NLP is, dat eenieder de hulpbronnen die hij nodig heeft, al in zich heeft. De kunst is ze te activeren. De "circle of excellence" is een methodiek om hulpbronnen te activeren.

Deze techniek is bedacht door John Grinder en Judith DeLozier. Zij hadden drie doelen voor ogen met deze techniek: inzicht krijgen in je eigen triggers die leiden tot een bekrachtigende stemming, een intern anker creëren waarmee je snel een bekrachtigende stemming kunt oproepen en een oefening in het kalibreren van cues en triggers bij anderen.



1. **Zet het kader.**
  - Zorg voor rapport.
  - Leg uit wat je gaat doen.
2. **Identificeer de beginsituatie.**
  - Zoek een vermogende toestand die de klant wil hebben of een huidige situatie waarin de klant onvermogend is.
  - Identificeer de hulpbronnen (minimaal drie).
  - Check of de hulpbronnen OK zijn.
3. **Creëer een cirkel als plaatsanker.**
  - Laat de klant een cirkel visualiseren. "Zie een cirkel voor je op de grond. Geef de cirkel een vorm, kleur, grootte, materiaal."
  - Houd deze plaats vrij en ga op een andere plek verder.
4. **Veranker de hulpbronnen.**
  - Gebruik de vier stappen van ankeren.
    - a Laat de klant zich een levendige ervaring uit het verleden herinneren.
    - b Zorg voor een specifieke stimulus op het hoogtepunt van de ervaring.
    - c Verander de stemming door een breakstate.
    - d Activeer het anker en test.
  - Gebruik een aparte plaats in de ruimte voor elk anker.



5. **Laad de cirkel met stapelankers op.**

- Laat de klant elke hulpbron meenemen in de cirkel. "Stap weer in je eerste hulpbron, activeer het anker en neem de hulpbron jouw cirkel in. Veranker deze hulpbron nu in je cirkel."
- Doe hetzelfde met de andere hulpbronnen.
- Voeg een extra auditief anker toe: "Geef jouw cirkel nu een naam." Of: "Welk geluid hoort bij deze circle of excellence?"

6. **Test.**

Ervaar nieuwe mogelijkheden.

7. **Future pace.**

Vraag naar een moment in de toekomst waarin een soortgelijke situatie zich zou kunnen voordoen. "Hoe is het dan?"

## F. Ankertechniek 6: new behaviour generator

De New Behaviour Generator (Nieuw Gedrag Generator) is een NLP-techniek die ons helpt om nieuwe hulpbronnen te verankeren. Wanneer mensen over een hulpbron willen kunnen beschikken waarvan ze geloven dat ze niet eerder hebben gehad, dan biedt deze techniek uitkomst. Soms willen we over een kwaliteit of gevoel kunnen beschikken die we niet kunnen oproepen omdat er geen eerdere ervaring is waar we die hulpbron hebben ervaren of gevoeld.



*“Ken je iemand die over die hulpbron beschikt? Ken je iemand die dat heel goed kan?”*  
In dat geval kunnen we in een andere persoon stappen en dat gevoel, dus die hulpbron, verankeren. Dat kan een beroemd persoon zijn, een sportheld, een artiest, een wereldleider, een voorbeeldig persoon, een idool, een dier, een familielid, vriend, een denkbeeldig persoon, een stripfiguur, etc. In elk geval iemand waarin de klant zich goed kan verplaatsen en waarmee de klant zich goed kan associëren. In feite is de nieuw gedrag generator een bewerking van het eerder behandelde Alsof-kader: doe alsof je een andere persoon bent. Wie zou je willen zijn?

### Voorbeeld

Een NLP-cursist wilde graag het gevoel hebben dat hij met gemak een grote menigte kon toespreken. Hij noemde dat het gevoel van ‘gedragen worden door het publiek’. Dat had hij nog niet eerder meegemaakt. Hij had wel onlangs een concert van U2 meegemaakt en het leek hem geweldig om als Bono (de zanger van U2) op het podium te staan in een vol stadion en gedragen te worden door een uitzinnige menigte.

- Stap 1: A vraagt aan B: Welke hulpbron, waarover je nu nog niet beschikt wil je verankeren? B benoemt de hulpbron.
- Stap 2: A vraagt: ken je iemand die over deze hulpbron beschikt, iemand die hier goed in is. Het kan een held van je zijn, een idool, iemand die dit heel goed kan.
- N.B. Voor de oefening kan de coach ook de eerste vraag overslaan en vragen: in wie zou je je willen verplaatsen? Jij zou in de huid willen kruipen van....?
- Stap 3: B ziet de persoon voor zich en stapt in 2<sup>e</sup> positie en wordt die persoon in de voor B relevante context, situatie of houding.
- Stap 4: De coach vraagt: hoe ziet die persoon eruit, wat is opvallend, waar is die persoon en wat doet hij/zij daar? De coach laat de klant die situatie dusdanig verbeelden zodat de hulpbron optimaal ervaren kan worden.
- Stap 5: A laat B nu in die persoon stappen (B gaat in 2<sup>e</sup> positie) en A zorgt ervoor dat B optimaal associeert in die persoon, in die context en met het specifieke gedrag. Wat zie je, wat hoor je, wat voel je en wat zeg je tegen jezelf?
- Stap 6: A laat nu B zelf deze hulpbron op een unieke wijze en plek ankeren. Wanneer iemand zelf niet kan ankeren dan kan A het anker plaatsen. Vervolgens test A het anker (eerst break state!)
- Stap 7: B stapt nu in een situatie waarin hij/zij deze hulpbron nodig heeft en vuurt het anker af. Wissel van rol.

## G. EXTRA Ankertechniek 7: chaining anchors

Bij chaining anchors maken we een ketting van een aantal stemmingen; van een onvermogende stemming naar een vermogende stemming. Een ketting maken we op het moment dat het moeilijk is om ineens een grote stap te kunnen zetten. Een chaining anchor gebruiken we wanneer de huidige situatie en de gewenste situatie te ver uit elkaar liggen.



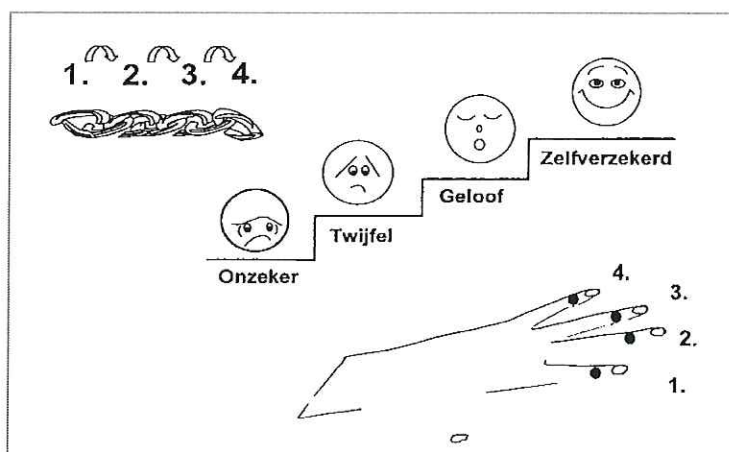
De afstand van bijvoorbeeld ONZEKERHEID naar ZELFVERZEKERHEID kan te groot zijn om met een anker te realiseren. Een ketting van 4 ankers maakt het mogelijk om naar rust te komen, bijvoorbeeld:

### ONZEKER - TWIJFEL - GELOOF - ZELFVERZEKERD

De techniek kent de volgende stappen:

- Stap 1. **HS uitvragen:** identificeer de ongewenste/onvermogen de stemming (HS).
- Stap 2. **GS uitvragen:** identificeer de uiteindelijke gewenste stemming (GS).
- Stap 3. **Ketting uitvragen.** Laat de cliënt bepalen welke tussenliggende stemmingen van de huidige situatie naar de gewenste situatie leiden (TS). Ontwerp daarmee een chain (ketting). Bijv. Onzeker (HS) - Twijfel (TS1) - Geloof (TS2) - Zelfverzekerd (GS)
- Stap 4. **Ankers installeren.** Anker de stemmingen een voor een: HS - TS1 - TS2 - GS. Anker deze stemmingen op de knokkels van een hand: HS = 1<sup>e</sup> knokkel/wijsvinger, TS1 = 2e knokkel, enz. Test elk anker telkens na een break-state.

- Stap 5. **Chain installeren.** Opnieuw de ankers afvuren van HS naar GS met een geleidelijke overgang. Vuur HS af en op het hoogtepunt, TS1 eveneens afvuren en daarna HS loslaten. Op het hoogtepunt van TS1 nu TS2 afvuren en TS1 loslaten. Tenslotte op het hoogtepunt van TS2 nu GS afvuren en dan TS2 loslaten, tenslotte GS 5 seconden alleen vasthouden.



Optioneel: De stappen 5a en 5b kunnen hier ingepast worden.

Stap 6. **Test** de onvermogen de stemming: "Hoe is het nu?"

Stap 7: **Future pace.**



## Keuzestappen

Als de 'chain' is geïnstalleerd dan is het misschien gewenst om de kunstmatige ketting weg te halen, waarmee we meteen toegang krijgen tot de uiteindelijke stemming. Ook is het mogelijk om de tussenankers als een 'scramble' weg te halen en ze te deprogrammeren. De onderstaande stappen 5a en 5b (uit te voeren tussen 5 en 6) kunnen naar keuze ingebouwd worden.

### 5a. Chain versnellen

Herhaal stap 5 en versnel de overgangen. Uiteindelijk ontstaat er één vloeiende beweging, waarbij tenslotte alleen van HS als het ware naar GS wordt gegaan. Als afsluiting wordt GS alleen vastgehouden.

### 5b. Scrambling

Als tussenstap is het mogelijk om de chain te doorbreken door de volgorde van HS-TS1-TS2 en GS door elkaar af te vuren. Hierdoor wordt de oorspronkelijke respons op de stimulus gedéprogrammeerd. Door tijdens de scramble samen met de afgevuurde ankers de bijbehorende woorden door elkaar te noemen wordt dit effect versterkt. De scrambling eindigt altijd met GS.

# NLP-vaardig!

Wat moet je na dit blok **kennen**?

1. Je weet wat ankers zijn en kent de verschillende soorten ankers die aan zintuigsystemen gekoppeld zijn.
2. Je kent het verschil tussen ankeren en conditioneren.
3. Je kent de vier hoofdstappen van ankeren.
4. Je kent de vier sleutels voor succesvol ankeren.
5. Je kent de verschillende ankertechnieken.

Wat moet je na dit blok **kunnen**?

1. Je kunt een hulpbronanker aanbrengen.
2. Je kunt een stapelanker aanbrengen.
3. Je kunt een collapsing anchors uitvoeren.
4. Je kunt een piece of cake uitvoeren.
5. Je kunt een circle of excellence uitvoeren.
6. Je kunt een new behaviour generator uitvoeren.

Wat is het gewenste effect op je **attitude**?

1. Je bent je ervan bewust hoe je als coach ankers plaatst.
2. Je wordt je bewust van de ankers die je wellicht onbedoeld geïnstalleerd hebt.

# Zelf aan de slag

Hieronder vind je allerlei suggesties voor verwerking van de stof uit dit blok. Er zijn suggesties voor jou alleen ('individueel') en suggesties voor de oefenavonden als je met andere cursisten oefent ('groep').



## Individueel

1. Ankers  
Je hebt persoonlijke ankers die gekoppeld zijn aan de verschillende zintuigsystemen. Schrijf voor jezelf minimaal vijf voorbeelden van ankers bij elk zintuigssysteem op.
2. Coachkracht  
Welke hulpbronnen heb jij nodig om in je coachkracht te staan? Selecteer er minimaal 3, maximaal vijf. Voer een circle of excellence uit zodat je deze hulpbronnen altijd bij je hebt als je gaat coachen.
3. Fun anker  
Pas een new behaviour anker bij jezelf toe. Stap in de huid van een ander. Wie zou je wel eens willen zijn? Voel hoe het is om die hulpbron te kunnen oproepen.
4. Experiment  
Nu je het ankeren beheerst ga dan zelf eens bij iemand een chaining anchor techniek plaatsen en ontdek de lol van 'chaining & scrambling'



## Groep

1. Ankerplaatsen  
Bespreek met elkaar wat mogelijke ankerplaatsen zijn die voldoen aan de sleutels van ankeren.
2. Coachkracht  
Welke hulpbronnen heb jij nodig om in je coachkracht te staan? Selecteer er minimaal 3, maximaal vijf. Voer een circle of excellence uit zodat je deze hulpbronnen altijd bij je hebt als je gaat coachen. Help elkaar bij de uitvoering: een coach en enkele observatoren.
3. Ankertechnieken  
Oefen met elkaar de verschillende ankertechnieken.