

Moment of Excellence (NLP)

Der **Moment of Excellence** ist eine besonders ressourcenreiche Situation im Leben eines jeden Menschen, eine Situation, wo der oder die Betreffende in hervorragender Verfassung, im Vollbesitz aller Kräfte oder einfach gut drauf war.

Anker finden

- Körperstelle zum [Ankern](#) festlegen

"Du möchtest gerne einen ressourcenreichen Zustand für Dich so fest verankern, dass Du ihn bei Bedarf jederzeit aktivieren kannst. Suche Dir dabei eine gut erreichbare Stelle am Körper aus."

Beste Ressource

- Auswahl von drei Situationen, in denen der Coachee im guten Zustand war.

"Finde drei Situationen irgendwann in Deinem Leben, wo Du Dich richtig gut gefühlt hast, oder / und Du in einer exzellenten Verfassung warst."

- Auswahl der besten Situation

"Dann wähle von den drei Situationen eine aus, und zwar diejenige, die Dir jetzt am besten gefällt."

Nacherleben der Situation

"Gehe noch einmal in diese Situation hinein und erlebe sie noch einmal mit all Deinen Sinnen. Genieße das wunderbare Gefühl. Was siehst Du in diesem Moment? Welche Geräusche, Klänge, Worte oder Töne hörst Du? Welche Gefühlseindrücke hast Du in diesem Moment? Gibt es vielleicht einen bestimmten Geruch oder Geschmack in diesem Moment?"

Moment of Excellence und Ankern

"Erlebe noch einmal den entscheidenden Augenblick in dieser Situation. Suche Dir den schönsten Moment heraus. Genieße das wunderbare Gefühl ... und mache es stärker."

- Die Physiologie des Moment of Excellence muss an dieser Stelle kommen. Während dieser Situation Anker setzen. Bei starker Reaktion, starke Berührung - bei schwacher Reaktion, schwache Berührung.

Separator

"Komm wieder ganz hierher zurück!" Besser: "Was für ein Tag ist heute?"

A - weitere Anker

- Einen Titel für den Moment of Excellence finden und die beobachteten Bewegungen ausführen lassen.

"Ich habe an Dir ein paar kleine Veränderungen beobachtet." - beschreiben - "Kannst Du sie jetzt genau so machen und zusätzlich ein Wort finden, welches das Gefühl am besten wieder gibt."

Moment of Excellence (NLP)

B - Anker testen

- Ein neutrales Gespräch führen und dabei unauffällig die Stelle berühren. Die Physiologie des Moment of Excellence muss kommen.

Future Pace

- Den Moment of Excellence in der Vorstellung auf eine zukünftige Situation anwenden, um den Anker zu überprüfen und zu festigen.

"Gibt es demnächst eine Situation, wo Du diesen Zustand gut gebrauchen kannst? Dann denke jetzt daran."

- Gleichzeitig Anker drücken und Physiologie beobachten.

Öko-Check

- Dem Coachee bewusst machen, dass der Moment of Excellence nicht in jede Lebenslage passt.

"Finde drei Situationen, wo dieser Zustand nicht sinnvoll oder angemessen wäre."

