



BEISPIELE FÜR ANKER IN GESPRÄCHS- SITUATIONEN

interculture.de
Jena ◊ Berlin ◊ Hamburg

MENTALE ANKER

- Ein persönlicher Satz wie:
 - „Ich bin da, ohne zu drängen.“
 - „Ich lade ein – nicht ein.“
 - „Ich bin offen für das, was entsteht.“
- Eine innere Frage zur Fokussierung:
 - „Was braucht mein Gegenüber gerade wirklich?“
 - „Was macht Beziehung hier möglich?“

KÖRPERLICH-EMOTIONALE ANKER

- Tiefes Durchatmen vor dem nächsten Gesprächsbeitrag
- Eine kleine Geste, z. B. Hand auf Herz oder kurz beide Füße spüren
- Augenkontakt bewusst aufnehmen und halten
- Kurze Erdungsübung: z. B. „beide Füße auf dem Boden spüren“
- Den eigenen Atem als Rückbindung nutzen: „Ich atme aus, ich bin da.“

VISUELLE ODER MATERIELLE ANKER

- Ein Symbol oder Gegenstand (z. B. kleiner Stein, Holzfigur, Karte), das mit einer Coachinghaltung verbunden ist.
- Ein Stichwort auf dem Notizzettel oder Flipchart: „Raum geben“, „Verbindung vor Lösung“, „Nicht wissen dürfen“.
- Ein farbiger Punkt auf dem Laptop oder Notizbuch, der an eine bestimmte Haltung erinnert.

ROUTINEN ALS ANKER IM ALLTAG

- in kurzer Check-in vor jedem Coachingstart: „Was ist meine Intention für diesen Kontakt?“
- Nach jedem Gespräch eine Minute Reflexion: „Worauf habe ich geachtet? Was hat Verbindung gestärkt?“
- Feste Rituale für Anfang oder Ende einer Sitzung (z. B. Stille, bewusstes Innehalten).