



Der nachfolgende Beitrag beschreibt eine Mediationstechnik. Die Techniken werden als Werkzeuge erfasst. Sie müssen einer Methode zugeordnet werden. Bitte informieren Sie sich über die Werkzeugsystematik. Details zum konkreten Werkzeug finden Sie im Datenbankeintrag. [Werkzeuge](#) helfen bei der Verwirklichung der Mediation. Es ist also wichtig, sie im Einzelnen zu kennen und korrekt anzuwenden.

[Zur Werkzeugsystematik Verzeichnis der Techniken Zum Datenbankeintrag](#)

Anker setzen

Laut Wikipedia ist ein Anker eine "Einrichtung, mit der ein Wasserfahrzeug auf Gewässergrund festgemacht wird, um nicht durch Wind, Strömung, Wellen oder andere Einflüsse abgetrieben zu werden".¹ Der Anker soll ungewünschte Einflüsse verhindern. Es geht darum, etwas festzuhalten. Tatsächlich kann sich das verankerte Schiff nicht weiter bewegen, als die Ankerkette es zulässt. Diesen Ankereffekt (anchoring effect) kennt auch die Kognitionspsychologie. Hier meint der Anker eine Beeinflussung, die sich oft unbewusst auf menschliche Entscheidungen auswirkt. Der Anker ist meist eine Ausgangsinformation, an denen die Folgeinformationen (oder Gedanken) festgehalten werden. Leider wird uns dieser Verankerungseffekt nicht immer bewusst, sodass er auch zur aktiven Beeinflussung (wenn nicht gar zur Manipulation) genutzt werden kann.

Anker ohne Hafen

Das Setzen von Ankern wird auch als ankern bezeichnet. Um seine Wirkungsweise zu verstehen, müssen wir wissen, wie das Gehirn und unser Denken funktioniert. Anders als bei einem Schiff gibt es keinen Hafen oder keine Bucht wo der Kapitän einen Anker werfen kann. Das Gehirn ist ein sich selbst organisierendes Territorium, das aus Milliarden von Nervenzellen besteht, die miteinander verbunden sind.² Die Verbindungen werden Synapsen genannt. Sie ermöglichen den Informationstransport in alle Richtungen. Um in diesem Bild zu bleiben, gibt es also eine Verbindung von Zelle zu Zelle, die mit dem Anker zu vergleichen ist, der das Schiff mit dem Ankergrund verbindet. Anders als bei einem Schiff, wo der Kapitän den Ankerplatz auswählt, übernimmt das Gehirn diese Funktion wie ein Schiff, das sich selbst steuert.

Die Verbindung von Nervenzelle zu Nervenzelle stellt die biologische Grundlage unseres Denkens her. Ganz gleich, ob wir in Bildern denken, wie bei Träumen oder uns Bewegungsabläufe vorstellen oder uns an Gefühle erinnern, immer kommt jeder Sinneseindruck bei mehreren Nervenzellen gleichzeitig an. Der dadurch entstehende Gedanke hinterlässt eine Spur, die wie ein Fingerabdruck im Gehirn hinterlegt wird.³

Warum halten wir an, wenn die Ampel rot zeigt? Das Wissen, dass eine rote Ampel den Befehl zum Anhalten bedeutet, ist in unserem Gehirn gespeichert. Man könnte sagen, dass das Gehirn hier einen Anker gesetzt hat. Das Beispiel zeigt auch, dass die Anker nicht immer rein zufällig gesetzt werden. In einem Prozess des Lernens können sie bewusst gesetzt werden, indem die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt gelenkt wird. Die Fähigkeit, bewusste Anknüpfungspunkte zu bilden, macht sich beispielsweise das NLP zu eigen.

Verwendung

Das NLP oder die [neurolinguistische Programmierung](#) nutzt die Fähigkeit des Gehirns, Gedanken, Emotionen und Assoziationen miteinander zu verknüpfen, indem es dem Gehirn hilft, Verbindungen herzustellen.

In diesem Youtube-Video gibt NLP-Trainer & NLP-Coaching-Trainer Thomas Pandur einen exklusiven Einblick zum Thema Ankern. Er geht auf die Fragen ein,

Was ist ein Anker?

Wie funktioniert ankern?

Welche Arten von Ankern gibt es?

Was kann man damit machen? Und erläutert die Prinzipien des NLP.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein

bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Es wurde im erweiterten Datenschutzmodus eingebettet. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#).

Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [Was ist NLP Ankern?](#) - NLP Techniken einfach erklärt

Auch die Mediation macht sich diese Fähigkeit zu eigen. Wer die Mediation als einen kognitiven Vorgang ansieht,⁴ erkennt viele Ankerpunkte, die durch die Mediation gesetzt werden. Die Zielvereinbarung in der [1.Phase](#) stellt die Suche nach einer Lösung heraus. Automatisch weiß die Partei, dass die Kooperation die dazu passende Strategie ist. Auch wird in der ersten Phase ein Anker in den Nutzen gesetzt. Der Mediator festigt diese Anker, indem er immer wieder daran erinnert, wenn die Parteien abschweifen und in die Konfrontation zurückfallen.

Die Ankersetzung betrifft nicht nur die Parteien. Sie kann auch dem Mediator zugute kommen.

[Beispiel 14404](#) - Ein Grundschullehrer hat sich zu einer Mediationsausbildung entscheiden. Im Training fällt auf, dass er die Parteien bei Rollenspielen stets wie Erstklässler behandelt und angesprochen hat. Der Trainer ermahnt ihn: "Du bist hier ein Mediator, kein Grundschullehrer". Der Lehrer antwortet: "Ja ich weiß, aber das sitzt so tief. Davon komme ich nicht los". "Doch das kannst Du", antwortet der Trainer. Er half dem Lehrer, einen Anker zu setzen.

Den gleichen Effekt erzielen Sie, wenn Sie sich von der Nervosität befreien wollen.

[Beispiel 14405](#) - Bei der integrierten Mediation lernen die Studenten gleich zu Beginn den Grundsatz: "Dem Mediator muss es immer gut gehen". Der Grundsatz prägt sich sofort ein und wird von den Studenten oft zitiert und benannt. Wenn auch in einem anderen Zusammenhang. Der Anker ist jedoch gesetzt. Im Laufe des Trainings erfahren die Studenten immer mehr, was damit eigentlich gemeint ist. Sie sollen entspannt sein, über den Dingen stehen. Es ist ein Baustein, der die Haltung des Mediators nicht nur erklärt, sondern assoziativ ausprägt.

Vorgehensweise

Das Ankern kann schnell gehen, indem die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt gelenkt wird, der bereits assoziativ verknüpft ist. Komplizierter ist es, wenn die Verknüpfung noch nicht im Kopf etabliert ist. Dann muss nachgeholfen werden. Der Mechanismus lässt sich mit erlernten Reflexionen beschreiben. Seit Pawlow wissen wir, dass Reflexe erlernt werden können.⁵ Was in der Biologie gelingt, funktioniert auch in der Psyche. Setzen Sie den Reflex mit der Assoziation gleich. Es ist also möglich, Situationen und Eindrücke mit (anderen) Assoziationen und Emotionen zu verknüpfen. Manchmal genügt ein einfacher Impuls.

[Beispiel 14407](#) - Der Mediator sagt zur Partei: "Sie bekommen immer einen Schreck, wenn das Telefon klingelt. ... Erinnern Sie sich auch an eine Zeit oder Gelegenheit, wo Sie ganz entspannt waren, als das Telefon klingelte?". Jetzt geht der Mediator auf die Erinnerung näher ein und versucht, die Assoziation "Telefon klingelt, kein Problem" zu etablieren.

Manchmal muss nachgeholfen werden, damit sich die andere Assoziation im Kopf der Partei festigt. Jetzt hilft das Wissen des NLP.

Bedeutung für die Mediation

Auch wenn die Ankersetzung als eine eigenständige Technik verstanden wird, nutzt der Mediator mehrere Techniken, um Anker zu setzen. Die Partei wird beispielsweise nicht hören, was der Gegner sagt. Wenn der Gegner z.B. sagt: "Ich mag dich zwar, aber du machst alles falsch ...", wird die Partei nur hören, "du machst alles falsch". Deshalb setzt der Mediator einen Anker auf das, was nicht gehört wurde, indem er wichtige Sätze wiederholt und gegebenenfalls betont. Einen weiteren Anker setzt er, um die Gedankenabschnitte (Phasen) zu markieren. Schließlich setzt er Anker auf die Informationsdimensionen, um die Gedanken ordnen zu können.

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2022-05-05 08:54 / Version .

Siehe auch: [Werkzeuge](#), [Werkzeugsammlung](#), [Technikenverzeichnis](#)
Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

1 Zitat aus <https://de.wikipedia.org/wiki/Anker>

2 Siehe [Denken](#). Es gibt kein übergeordnetes Kontrollsystem im Gehirn.

3 [BR\(Was ist ein Gedanke\)](#) - 2022-04-23

4 Siehe [Mediationstheorie](#)

5 [Gesundheit \(Pawlow, der Entdecker des bedingten Reflexes\)](#) - 2022-05-05