



Der Wohlfühlanker

1. Erden Sie sich indem Sie beide Beine auf den Boden stellen und spüren sie dort kurz hinein. Atmen sie 2x bewusst durch Ihre Nase ein und durch Ihren Mund wieder aus.
2. Testen Sie bitte einmal wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihr Handgelenk drücken. Probieren Sie aus, welche Seite sich besser anfühlt. (Hinweis: Wenn es unangenehm sein sollte, dann suchen Sie sich eine andere Stelle am Körper, die Sie gut erreichen können und die sich angenehm anfühlt.)
3. Wenn Sie können schließen Sie jetzt die Augen. Konzentrieren Sie sich jetzt bitte auf ein „positives Gefühl“. Das kann ein Gefühl von Stolz oder Dankbarkeit sein. Das kann ein Ort sein, an dem Sie sich wohl fühlen (Kraftort). Das kann eine besondere Situation sein. Wichtig! Das Gefühl oder die Situation darf nicht an eine andere Person oder an ein Tier gebunden sein. Denn diese können sich durch unvorhergesehene Dinge wieder ändern und eventuell negativ behaftet sein. Ihre persönliche Erfahrung kann Ihnen aber keiner mehr nehmen.

4. Wenn das Gefühl am Stärksten ist, umfassen Sie bitte Ihr Handgelenk und drücken dieses für 1-2 Sekunden. Lassen Sie nun wieder los.
5. Atmen Sie bewusst tief ein, halten Sie die Luft kurz (für 1-2 Sekunden) an und atmen Sie dann bewusst wieder aus.
6. Öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen, bewegen Sie Ihre Füße und stehen Sie auf und schütteln sich leicht.

7. Wenn Sie mögen, können Sie nun die Schritte 3 – 7 wiederholen und das nächste Gefühl verankern. Wenn Sie kein Gefühl mehr verankern möchten gehen Sie über zum nächsten Schritt

8. TESTEN: Schließen sie jetzt wieder die Augen und konzentrieren Sie sich auf etwas, dass Sie verärgert hat. Nehmen Sie einen Ärger, der auf einer Skala von 0 (gar kein Ärger) bis 10 (großer Ärger) etwa bei 4-5 liegt. Wenn Sie den Ärger spüren, drücken Sie bitte Ihr Handgelenk an der Stelle, wo Sie eben den Wohlfühlanker gesetzt haben, und spüren Sie was passiert. Hat sich etwas verändert? Bei welcher Zahl auf der Skala ist Ihr Ärger jetzt?





Hinweis: Es ist wichtig nach jedem Ankern aufzustehen und sich kurz zu bewegen, weil das positiv verankerte Gefühl dann die Möglichkeit hat ins gigantische Unterbewusstsein (GUB) einzusickern und sich dort festzusetzen. Und noch etwas Schönes...Sie können nichts falsch machen und Sie können nicht zu viel verankern. Je mehr, desto besser. Und das Positive spricht sich übrigens im GUB herum!

Viel Erfolg!

Die Quelle ist in Dir!

Andrea Kistenich

Heilpraktikerin für Psychotherapie

