



# VORBEREITUNG FÜR DIE ANKER-ÜBUNG

Wäre es nicht wunderbar, wenn du quasi „auf Knopfdruck“ ein positives Gefühl aktivieren könntest? Wann immer du es in deinem Alltag gut gebrauchen könntest: Vielleicht ein Gefühl von Freude oder Energie als Motivationsschub oder Gelassenheit zur Beruhigung? Vielleicht auch ein Gefühl von Zuversicht oder innerer Stärke vor einer Herausforderung?

Ein sogenannter Anker macht genau dies möglich. Du verknüpfst in dieser Übung ein positives Gefühl aus einer bereits erlebten Situation mit einem Anker – z.B. einem inneren Bild, Geräusch vor dem inneren Ohr, einer bestimmten Körperhaltung oder kleinen Bewegung – um dieses Gefühl dann über die Aktivierung des Ankers im Alltag abzurufen – z.B. dem Imaginieren des Bildes oder des Geräusches bzw. dem Einnehmen der Körperhaltung oder Durchführung der Bewegung.

## DAS SETZEN DES ANKERS LÄUFT IN DREI SCHRITTEN AB:

1. Suche dir zunächst ein hilfreiches Gefühl aus. (Falls du zu einem späteren Zeitpunkt, wenn du den ersten Anker gut trainiert hast, noch ein weiteres Gefühl „verankern“ möchtest, ist das immer möglich nach diesem Ablauf möglich.)
2. Suche dir dann eine Situation aus, in der du dieses hilfreiche Gefühl bereits erlebt hast.
3. Erlebe dann die Situation mit allen Sinnen, die zum positiven Gefühl beigetragen haben, mithilfe der Audio-Datei nach. Stelle dafür sicher, dass du ein paar Minuten ungestört bist (z.B. Türen und ggf. Fenster schließen, Handy stumm stellen, ...)

Wenn du deinen persönlichen Anker gesetzt hast, ist es wichtig, diesen in möglichst neutralen Situationen (vielleicht immer beim Zähneputzen oder Kaffeekochen) zu trainieren, so dass du ihn dann auch gut in herausfordernden oder stressigen Situationen abrufen kannst. Du trainierst den Anker, indem du ihn aktivierst (s.o.) und dem positiven Gefühl kurz nachspürst. Das geht in der Regel recht schnell und wird auch immer unauffälliger, je mehr du das übst.

Ich wünsche dir viel Erfolg und viel Freude mit deinem Anker im Alltag!