

Einprägen und Abrufen eines Wohlfühlankers

Wohlfühlanker einprägen

Vorbereitung:

- Suche Dir drei **Wohlfühlerlebnisse** (WFE) aus und notiere sie.
- Suche Dir einen **Ankerpunkt**, also geeignete Stelle Deines Körpers aus, wo Du die Wohlfühlerlebnisse verankern möchtest.

Verankere ab nun regelmäßig in Deinem Alltag Wohlfühlerlebnisse in Deinem Ankerpunkt, indem Du...

Möglichkeit 1

1. ... die Augen schließt und einmal ruhig tief ein- und ausatmet.
2. Dir ein WFE so gut es geht vorstellst und nachfühlst.
3. dann, wenn Du es Dir gut genug vorstellen kannst, Deinen Ankerpunkt für ein paar Sekunden sanft drückst.
4. abschließend nochmals ruhig tief ein- und ausatmet und die Augen wieder öffnest.
5. das nun mit dem zweiten und dritten WFE wiederholst: zwischen den Durchgängen einmal kurz Armen und Beine ausschütteln und wieder von vorne beginnen.

Möglichkeit 2

1. ...wenn Du direkt gerade etwas sehr Schönes erlebst, dann in diesem Moment Deinen Ankerpunkt für ein paar Sekunden sanft drückst.

Du kannst die gleichen Wohlfühlerlebnisse mehrfach in Deinen Ankerpunkt einprägen, aber auch nach und nach ruhig immer weitere, neue Wohlfühlerlebnisse einprägen und den Wohlfühlanker so „immer weiter aufladen“.

*Je regelmäßiger und selbstverständlicher Du das in Deinem Alltag tust, umso intensiver wird das gute Gefühl beim **Abrufen des Wohlfühlankers** werden.*

Wohlfühlerlebnisse

sind Situationen und Erlebnisse, in denen Du Dich wohlfühlst oder an die Du Dich mit Wohlgefühl erinnerst, wie z.B. ein schöner Sonnenaufgang, ein Wald, ein schöner Duft, eine schöne Melodie, ein schöner Geschmack, Dein Lieblingsort und so vieles mehr. Auch Wunschvorstellungen wie schöne Fantasieorte gehen.

Wichtig: Die Wohlfühlerlebnisse mögen bitte keinen Bezug zu Dir nahestehenden Personen oder Tieren haben bzw. diese beinhalten.

Ankerpunkt

Der Ankerpunkt ist eine Stelle Deines Körpers, die Du zum Verankern des Wohlfühlerlebnisses *sanft* drückst. In der Regel ist dafür gut geeignet: eines Deiner Handgelenke oder Deine Handinnenfläche oder ein Finger. Wichtig ist nur, dass es sich ok anfühlt, die Stelle zu drücken und dass es fortan immer die gleiche Stelle bleibt.

Wohlfühlanker abrufen

Wenn Du Deinen Ankerpunkt regelmäßig mit Wohlfühlerlebnissen „aufgeladen“ hast, kannst Du ihn jederzeit in z.B. belastenden Situationen aktivieren, indem Du ihn sanft drückst. Dein Gehirn wird sich dann an die damit eingepprägten guten Gefühle erinnern und sie aufrufen!