

## Der Wohlfühlanker

**Der Wohlfühlanker** ist eine sehr starke und mächtige, universell einsetzbare Musterunterbrechung. Er erhöht die Selbstwirksamkeit, ist überall und unbemerkt einsetzbar, ruft gute Gefühle hervor und aktiviert den Präfrontalen Cortex. Dadurch sind Sie wieder in der Lage Klarheit in Ihrem Denken zu erreichen und Lösungsorientierte Ansätze zu finden.

**Vor dem allerersten Mal:** Testen Sie Ihr Handgelenk. -> Umfassen und drücken Sie Ihr Handgelenk. Kommt da irgendetwas hoch? -> Wenn Ja, dann das andere Handgelenk testen. Wenn Sie das für Sie passende Handgelenk gefunden haben, können Sie zum nächsten Schritt gehen.

**Was brauchen Sie?** Sie benötigen zum Verankern mind. 3 oder mehr positive Wohlfühlerlebnisse, die nur mit Ihnen zu tun haben. Das kann zum Beispiel eine bestandene Prüfung sein, eine Tätigkeit, die Sie gerne ausführen, ein besonderer Ort, an dem Sie sich gerne aufhalten, der Sonnenauf- oder -untergang aus dem letzten Urlaub, die Tasse Kaffee am Morgen. Wenn Sie sich Ihre positiven Erlebnisse notiert haben, kann es losgehen.

### Nun beginnen Sie mit dem Verankern

1. Stellen Sie beide Füße auf den Boden.
2. Schließen Sie Ihre Augen.
3. Atmen Sie langsam tief ein und aus.
4. Erinnern Sie sich jetzt an ein positives Erlebnis.
5. Und wenn es stark genug für Sie ist, dann umgreifen Sie Ihr Handgelenk, drücken es für einige Sekunden (ca.3 Sekunden) und lassen es dann wieder los.
6. Atmen Sie langsam tief ein und aus. Und öffnen Sie Ihre Augen.
7. Jetzt stehen Sie bitte auf. Arme und Beine schütteln. Und wieder setzen.
8. Prima! Jetzt ankern Sie das nächste positive Erlebnis. Beginnen Sie wieder bei Punkt 1 und wiederholen Sie Punkt 1 - 8, bis Sie alle positiven Erlebnisse verankert haben
9. Nachdem Sie nun alles verankert haben. Wie geht es Ihnen jetzt?

**Einmal langt nicht!** Denn unser Gehirn formt sich nach seiner regelmäßigen Nutzung. Je regelmäßiger Sie weitere neue positive Gefühle / Erlebnisse verankern, desto stärker wird Ihr ganz persönlicher Wohlfühlanker.

**Nun können Sie den Wohlfühlanker einsetzen.** Immer, wenn sich ein belastendes Gefühl in Ihnen bemerkbar macht, drücken Sie Ihr Handgelenk für einige Sekunden und beobachten Sie, wie Sie sich wieder anfangen besser zu fühlen.

**Viel Erfolg!**