







WOHLFÜHLANKER

Das Abrufen Ihres persönlichen Wohlfühlankers hilft Ihnen im Alltag immer wieder leicht positive Gefühle zu erleben. Dies verbessert Ihr Wohlbefinden nachhaltig und stärkt langfristig Ihr Selbstvertrauen. Voraussetzung ist, dass Sie vorab Ihren Wohlfühlanker installiert (geankert) haben. Hierzu stellt man sich gute Erlebnisse mit intensiven positiven Gefühlen vor, während man beispielsweise sein Handgelenk drückt. Dieser „gesetzte Code“ kann dann bei Bedarf abgerufen werden oder erneut durch positive Gefühle verstärkt werden.

Zur richtigen Ankerung befolgen Sie bitte folgende Schritte:

-  Entspannen Sie sich, indem Sie sich bequem auf dem Stuhl setzen, mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen und 3x tief ein- und ausatmen.
-  Schließen Sie nun Ihre Augen, denn es verstärkt den folgenden Prozess.
-  Erinnern Sie sich an ein positives Erlebnis und erleben Sie es so intensiv als würden sie es erneut erleben. Machen Sie das erlebte Gefühl so stark Sie können.
-  Wenn Sie es nicht weiter verstärken können, umfassen Sie mit Ihrer Hand das andere Handgelenk und drücken Sie für einige Sekunden fest zu. Dann lassen Sie Ihr Handgelenk wieder los.
-  Atmen Sie nun tief ein und aus.
-  Öffnen Sie langsam Ihre Augen und schütteln leicht Ihre Hände aus.

Sie können unbegrenzt gute Gefühle wie Frieden, Dankbarkeit und Freude aus der Vergangenheit und Gegenwart auf Ihren bereits gesetzten Anker stapeln. Das macht Ihren Wohlfühlanker nur noch machtvoller. Probieren Sie es aus😊. Je intensiver Sie das Gefühl erleben, desto wirkungsvoller... Sie dürfen ruhig übertreiben.