



Der Wohlfühlanker

1. **Erden:** Stellen Sie beide Beine auf den Boden und spüren sie dort kurz hinein. Atmen sie 2 Mal bewusst durch Ihre Nase ein und durch Ihren Mund wieder aus.
2. **Testen:** Wie fühlt es sich an, wenn Sie Ihr Handgelenk drücken? Probieren Sie aus, welche Seite sich besser anfühlt. 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 möglich **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 oder auch eine besondere, schöne Situation . **Wichtig!** Das Gefühl oder die Situation darf nicht an eine andere Person oder ein Tier gebunden sein, da diese Erfahrungen oft ambivalent sein können. Ihre positive 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?

Viel Erfolg!

Ihr Angstlotse

Mario Hauff

Heilpraktiker für Psychotherapie

Kontakt: mha@angstlotse.de – 05103 672 4017