



Gesundheitswerkstatt Regensburg

Psychotherapie bei Ängsten, Grübeln und Schmerzen
praktische integrative Kognitive Verhaltenstherapie

Der WOHLFÜHLANKER

„Eine positive Lebenshaltung macht uns glücklicher.“

Barbara Fredrickson, Prof. auf dem Gebiet der positiven Psychologie

Positive Gefühle helfen uns im Alltag auf vielerlei Hinsicht. Sie schwächen negative Gefühle, sie erweitern unseren Handlungsspielraum, indem wir mehrere Lösungen für Probleme finden und sie geben uns die Fähigkeit mit negativen Erlebnissen und Rückschlägen besser umgehen zu können.

Warum sollen wir diese vielen positiven Ansätze nicht nutzen?

Der Wohlfühlanker hat die Aufgabe positive Gefühle abrufbar zu machen, wenn Sie diese im Alltag benötigen. Bei Angst, Aufregung, Stress

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 gibt es 2 Möglichkeiten.

1. Sie stellen sich ein Erlebnis vor und versuchen sich aktiv in dieses Erlebnis hinein zu versetzen, gerade so als ob Sie es jetzt erleben.
2. Sie erleben gerade ein positives Gefühl, dann ankern Sie es noch während des Erlebens.



Gesundheitswerkstatt Regensburg

Psychotherapie bei Ängsten, Grübeln und Schmerzen
praktische integrative Kognitive Verhaltenstherapie

Zur richtigen Ankerung befolgen Sie bitte folgende Schritte:

- 1) **Setzen** Sie sich bequem auf einen Stuhl, stellen Sie beide Beine auf den Boden und legen sie die Hände locker auf den Schoß.
- 2) Wenn es Ihnen möglich ist, **schließen Sie die Augen**, denn dies verstärkt den Prozess zusätzlich.
- 3) Spüren Sie nun ihre Beine, die fest auf dem Boden stehen.
- 4) **Erinnern** Sie sich jetzt 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.
- 5) Wenn Sie es nicht weiter verstärken können, umfassen Sie Ihr **Handgelenk** und **drücken** dieses für einige Sekunden fest zu. Dann lassen Sie Ihr Handgelenk wieder los. Lassen Sie sich dabei ausreichend Zeit.
- 6) **Atmen** Sie nun tief ein und aus.
- 7) Öffnen Sie langsam Ihre Augen und schütteln leicht Ihre Hände aus.

Sie können unbegrenzt gute Gefühle auf Ihren bereits gesetzten Anker laden. Je intensiver er aufgeladen ist, um so stärker und kraftvoller wirkt er.

Meiden Sie beim Aufladen Emotionen mit Ihnen nahestehenden Menschen oder Tieren. Ankern Sie Frieden, Dankbarkeit und Freude aus der Vergangenheit und Gegenwart. Die Wärme der Sonnenstrahlen, der warme Sand unter den Füßen, der Vogel auf Nachbars Zaun, der blühende Baum, die Kühle des Eises an einem warmen Sommertag... .

Probieren Sie es aus. Je intensiver Sie das Gefühl erleben, desto wirkungsvoller... Sie dürfen ruhig übertreiben.

Auf Ihren neuen Weg!

Ihre Gesundheitsmeechanikerin
Sandra Gensicke