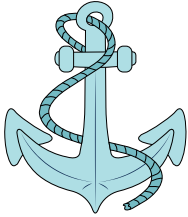


Das Gedankenkarussell stoppen mit der Anker-Übung



Eine einfache Übung um Stress zu bewältigen und Grübeln zu stoppen, ist die **Vergegenwärtigung eines Zustands großer Freude, eines besonderen Glücksgefühls oder Erfolgsmoments.**

So geht's:

- Suche dir eine bequeme Sitz- oder Liegeposition und schließe die Augen.
- Fokussiere dich zunächst ganz auf deinen Körper. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit einmal durch deinen Körper: Von den Füßen angefangen bis zu deinem Kopf. Spüre überall einmal rein.
- Tauche dann in deine Gedankenwelt ein.
- Erinner dich, so genau wie möglich, an eine Situation, in der du sehr glücklich, zufrieden oder euphorisch warst. Was ist in diesem wunderbaren Augenblick passiert?
- Was hast du gefühlt, welche positiven Gedanken schossen dir dabei durch den Kopf? Welche Bilder kannst du sehen? Vielleicht kannst du auch etwas riechen, schmecken oder fühlen, was du in dieser Situation erlebt hast.
- Durchlebe diesen Moment so intensiv wie möglich! Koste das Erlebte noch einmal aus.
- Versuche für diesen Moment ein Symbol/Bild/Tier zu finden, welches diesen Moment/diesen Gefühlszustand gut repräsentieren kann.
- Verlasse nun die schöne Erinnerung mit einem Lächeln.
- Erinner dich immer wieder an diesen Glücksmoment (Anker!), wenn sich dein Gedankenkarussell dreht.
- Extra Tipp: Ein kleiner Talisman, der das gewählte Symbol/Bild/Tier verkörpert, kann dich bei der Übung im Alltag unterstützen und erinnern!