

AngstfreiAtmen

Lösungsorientierte Psychotherapie und Beratung mit der Kognitiven Verhaltenstherapie

Anschrift: Am Rübgarten 2 a, 65510 Idstein-Ehrenbach, Tel.: 06126/9571273

Der Wohlfühlanker | Das Installieren des Wohlfühlankers

Anmerkung: Sie benötigen 3 x Wohlfühlerlebnisse (positive) Erlebnisse, das braucht nichts Großartiges sein. Es reicht ein schöner Spaziergang, ein Sonnenuntergang, ein letzter Urlaub – der Ihnen positiv in Erinnerung geblieben ist. Haben Sie das. Dann geht's los!

- ✚ Setzen Sie sich bequem hin, stellen beide Füße hüftbreit auf den Boden, legen beide Hände locker auf die Oberschenkel, schließen Sie ihre Augen. Atmen Sie tief durch die Nase ein, halten die Luft ca. 1-2-3 Sekunden lang an und kräftig durch den Mund wieder aus. Gut so!

Nun machen Sie sich **Ihr 1. Wohlfühlerlebnis** so stark als möglich. Lassen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen. Und wenn Sie so weit sind, Sie fühlen das Erlebnis (als wäre es gerade passiert), dann verankern Sie es selbständig an Ihrem ausgewählten Handgelenk. Sie umfassen mit der Hand Ihr Handgelenk und drücken es ca. 1-2-3 Sekunden lang. Gut so!

Lassen Sie Ihre Augen geschlossen. Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Dies wiederholen Sie bitte noch einmal.

Öffnen Sie Ihre Augen. Kommen im Raum an und stehen auf. Laufen Sie ein wenig im Zimmer umher und schütteln Ihre Handgelenke und Fußgelenke aus.

- ✚ Setzen Sie sich bitte wieder hin, schließen Ihre Augen, Füße hüftbreit aufstellen, Hände locker auf die Oberschenkel ablegen. Atmen Sie tief durch die Nase ein, halten die Luft 1-2-3 Sekunden an und kräftig durch den Mund wieder aus. Dies wiederholen Sie noch einmal. Gut so!

Nun machen Sie sich **Ihr 2. Wohlfühlerlebnis** so stark als möglich. Lassen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen. Und wenn Sie so weit sind, dann verankern Sie es selbständig an Ihrem ausgewählten Handgelenk. Sie umfassen mit der Hand Ihr Handgelenk und drücken es ca. 1-2-3 Sekunden lang. Gut so!

Lassen Sie Ihre Augen geschlossen. Atmen Sie einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Dies wiederholen Sie bitte noch einmal.

Öffnen Sie Ihre Augen. Kommen im Raum an und stehen auf. Laufen Sie ein wenig im Zimmer umher und schütteln Ihre Handgelenke und Fußgelenke aus.

- ✚ Setzen Sie sich bitte wieder hin, schließen Ihre Augen, Füße hüftbreit aufstellen, Hände locker auf die Oberschenkel ablegen. Atmen Sie tief durch die Nase ein, halten die Luft 1-2-3 Sekunden an und kräftig durch den Mund wieder aus. Dies wiederholen Sie noch einmal. Gut so!

Nun machen Sie sich **Ihr 3. Wohlfühlerlebnis** so stark als möglich. Lassen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen. Und wenn Sie so weit sind, dann verankern Sie es selbständig an Ihrem ausgewählten Handgelenk. Sie umfassen mit der Hand Ihr Handgelenk und drücken es ca. 1-2-3 Sekunden lang. Gut so!

Lassen Sie Ihre Augen geschlossen. Atmen Sie einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder kräftig aus. Dies wiederholen Sie bitte noch einmal.

Öffnen Sie Ihre Augen. Kommen im Raum an und stehen auf. Laufen Sie ein wenig im Zimmer umher und schütteln Ihre Handgelenke und Fußgelenke aus.

Jetzt kommen wir zum TESTEN:

Sie benötigen ein Erlebnis, dass Sie mittelgradig aufgeregt hat. Gehen Sie wie oben in das Gefühl hinein (Augenschluss, Atmung etc.). Wenn Ihr negatives Gefühl am Stärksten ist, dann umgreifen Sie Ihr Handgelenk und lassen es nach ca. 3 bis 6 Sekunden wieder los. Es sollte Ihnen bereits besser gehen. Gut gemacht!

Positiv denken. Gedanken(gut) lenken.

Ihre Kerstin Zirpel von AngstfreiAtmen

Kerstin Zirpel – Heilpraktikerin für Psychotherapie – Webseite: www.angstfreiatmen.de –

E-Mail: praxis@angstfreiatmen.de