

Mein Wohlfühlanker (WFA)



Warum ich ihn habe:

- ✓ Mein WFA ist mein Werkzeug, zu **guten Gefühlen** und in **positive Stimmung** zu kommen
- ✓ Gute Gefühle motivieren mich, ich **fühle mich besser**
- ✓ Die guten Gefühle, die positive Stimmung ist an/ **in meinem Körper** verankert mit dem WFA
- ✓ Ich kann auf ihn **selbstständig** zugreifen, er steht mir **überall und jederzeit** zur Verfügung

Wie ich meinen Wohlfühlanker aktiviere:

- ✓ Ich nehme mir ein paar Minuten Zeit 
- ✓ Ich habe drei Gute-Gefühle-Erlebnisse parat **3X** 
- ✓ Ich setze mich entspannt und bequem hin, schließe die Augen, spüre, wie meine Füße den Boden berühren. 
- ✓ Ich lasse das erste Gute-Gefühle-Erlebnis in mir entstehen und mache es **so stark wie möglich**. Um richtig reinzukommen, gehe ich **möglichst sinnlich** rein, sehe, höre, spüre so intensiv wie möglich. Dabei lasse ich mir so viel Zeit wie ich brauche.



- ✓ Wenn das gute Gefühl **am intensivsten** ist, umfasse ich mit der Hand das andere Handgelenk, drücke es für einige Sekunden und lasse es wieder los.



- ✓ Ich atme einmal tief ein und aus, öffne beim Ausatmen die Augen
- ✓ Ich stehe kurz auf, strecke, schüttele mich.

- ✓ Damit ist mein erstes Gute-Gefühle-Erlebnis verankert und gesichert. 

- ✓ Die nächsten Gute-Gefühle-Erlebnisse lade ich in der gleichen Weise auf meinen WFA.

Zum Testen des WFA gehe ich so vor: Ich schließe die Augen und erinnere mich an eine leicht unangenehme/ stressige Situation der letzten Zeit. Ich umfasse meinen WFA, drücke mit der Hand das andere Handgelenk für einige Sekunden. Mit dem aktivierten WFA fühlt sich die Situation nicht annähernd so unangenehm/ stressig an wie vorher. Ich habe mir ein gutes Gefühl geschaffen. 😊

