

Anhang Tag 26 - Den Anker setzen

Sie haben sich in dieser 4. Woche intensiv damit beschäftigt, wie Sie Ihrem Gehirn bei der Umprogrammierung in den Zustand des Nichtrauchens behilflich sein können.

Dazu haben wir uns die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist, also Entspannung auf der muskulären Ebene und ihrem Effekt auf die Beruhigung im mentalen Bereich näher angeschaut.

Für Situationen, in denen es mal „ganz schnell“ gehen muss, gibt es effektive Instrumente für die Abkürzung zur Stressbewältigung.

Dies sind so genannte Anker, die ohne Umwege zur sofortigen inneren Entspannung führen. Je nach Vorlieben wählen Sie ein äußeres Signal, optische Dinge wie z. B. einen goldenen Punkt, den Sie ausschneiden und auf eine Stück Papier kleben oder einfach aufmalen. Vielleicht passt für Sie auch ein sensorisches Empfinden wie etwa der kurze, kräftige Druck von Daumen und Zeigefinger. Auch ein mit starken positiven Gefühlen „aufgeladenes“ Wort oder ein ganz kurzer Satz wie eine Formel erfüllen denselben Zweck: All diese Instrumente können Sie in den Zustand der Entspannung mit einbauen, sodass sie untrennbar mit dem wohligen Gefühl von Geborgenheit, der Abwesenheit von Stress, verbunden sind.

Haben Sie dann die Entspannung beendet und befinden sich wieder im normalen Alltags-Geschehen, könne Sie auf Ihren Anker zurückgreifen, wann immer sich ein Stressor ankündigt. Dann kurz auf den farbigen Punkt schauen, den Fingerdruck ausüben, in Gedanken das Positiv-Wort oder die Formel sagen. Sie verbinden sich durch den Anker direkt mental mit Ihrem persönlichen Kraftort. Und mit etwas Übung reagiert der Organismus sofort mit Ruhe statt Aufregung, mit kühlem Kopf statt mit Panik.

Visuelle Anker wie der goldene Punkt machen sich übrigens auch gut auf dem Auto-Lenkrad, dem Handy, in der Ecke des Badezimmerspiegels und vielen Orten mehr. In der Kurzentspannung mit Visualisation und Formel von gestern haben Sie Beispiele für das Setzen effektiver Anker gelernt. Wiederholen Sie es heute gleich noch einmal.

Probieren Sie doch mal diesen **Anti-Stress Drink**: 1 – 2 Stängel Petersilie mit 250 ml Buttermilch im Mixer auf hoher Stufe verquirlen und nach Geschmack mit etwas Meersalz und Minze würzen. Schon 10 g Petersilie decken den Tagesbedarf an Vitamin K; die Nerven freuen sich drüber!