

Anleitung zum Ankern

„Ankern“ bezeichnet in der Psychologie konditionierte Reiz-Reaktions-Verknüpfungen. Ein ursprünglich neutraler Reiz (z. B. eine Berührung, ein Wort oder ein Bild) wird wiederholt mit einem emotionalen Zustand gekoppelt, sodass der Reiz später diesen Zustand zuverlässig mitaktiviert. Mit anderen Worten wird ein positiver emotionaler Zustand mit einem inneren oder äußeren Symbol zu verbunden – ähnlich wie ein Duft, ein Lied oder ein Bild automatisch Erinnerungen und Gefühle wecken kann.

Wann ist Ankern sinnvoll?

Ankern eignet sich besonders für:

- akuten Stress
- Prüfungs- oder Auftrittssituationen
- emotionale Selbstberuhigung
- Aktivierung von Zuversicht, Ruhe oder Fokus

Vorbereitung

Wählen Sie einen:

1. Zielzustand

z. B. Ruhe, Sicherheit, Zuversicht, Freude

2. Neutralen Reiz (Anker)

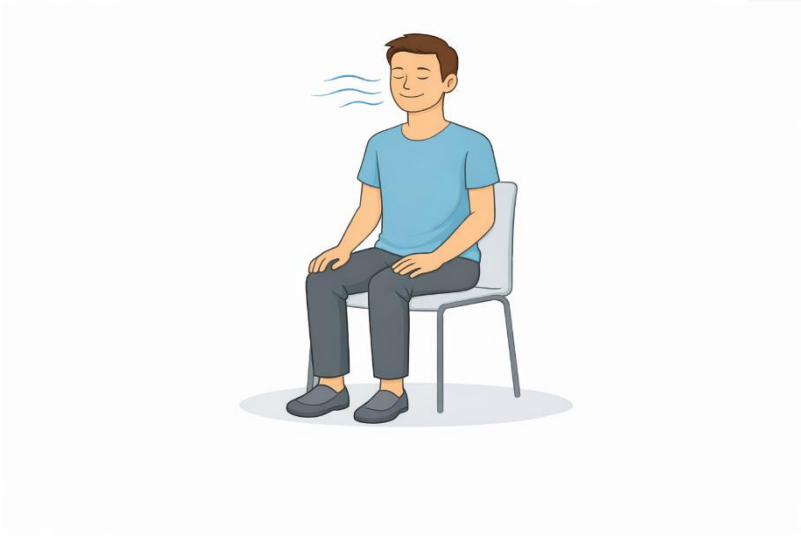
- kurze Berührung (z. B. Daumen & Zeigefinger)
- leises Wort
- inneres Bild

Der Reiz sollte unauffällig sein und im Alltag verfügbar.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie eine Anleitung.

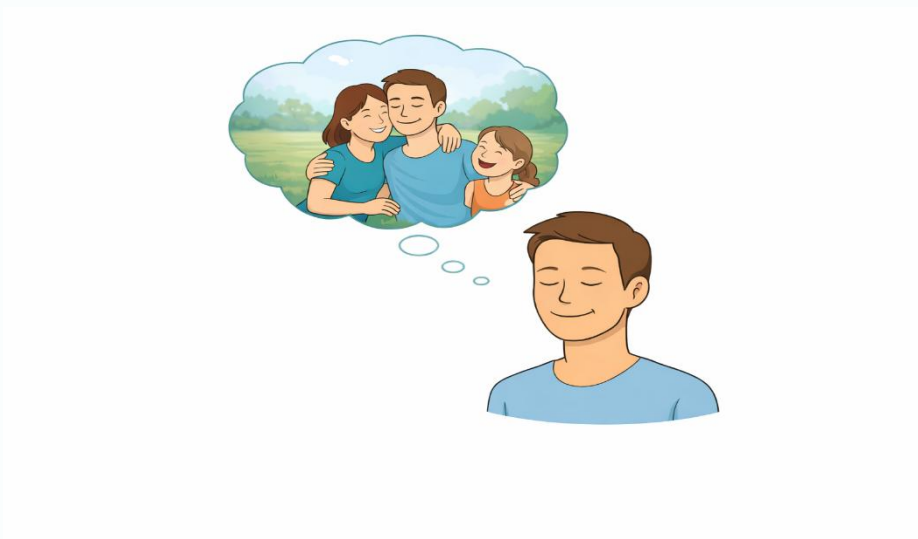
Anleitung

Schritt 1 – Zur Ruhe kommen



Schließen Sie, wenn Sie möchten, die Augen. Spüren Sie den Boden unter Ihnen, den Kontakt Ihres Körpers mit dem Stuhl oder der Unterlage. Atmen Sie tief ein ... und langsam aus. Lassen Sie mit jedem Ausatmen etwas Anspannung los. Alles darf jetzt so sein, wie es ist. Kein Ziel, kein Muss – einfach nur wahrnehmen.

Schritt 2– Erinnerung an einen positiven Moment



Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie sich wirklich gut gefühlt haben.

Ein Augenblick großer Freude, Erfolg oder Geborgenheit. Vielleicht war es ein Moment, in dem Sie stolz waren, geliebt wurden oder etwas geschafft haben, was Ihnen wichtig war.

Sehen Sie die Szene vor Ihrem inneren Auge.

Wo sind Sie?

Wer ist bei Ihnen?

Was sehen Sie?

Welche Geräusche oder Gerüche sind da?

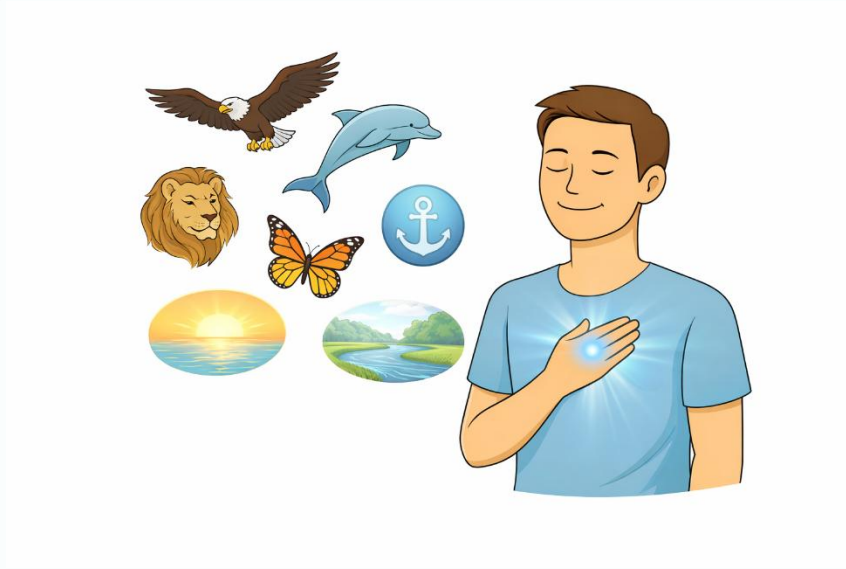
Spüren Sie, was Sie damals gefühlt haben.

Lassen Sie dieses Gefühl wieder entstehen – ruhig, warm, lebendig.

Atmen Sie dieses Gefühl tief ein. Lassen Sie es sich in Ihrem Körper ausbreiten – in Brust, Bauch, Schultern, Armen. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Gesicht entspannt, Ihr Herz ruhig schlägt.

Hinweis: Die multisensorische Aktivierung (Einbeziehung mehrerer Sinne) verstärkt dabei die Gedächtnisspuren.

Schritt 3 – Den Anker setzen



Und jetzt, in diesem angenehmen Zustand, wählen Sie ein Symbol, das genau zu diesem Gefühl passt. Vielleicht ein Tier, das diese Stärke, Freiheit oder Freude verkörpert – ein Adler, ein Delfin, ein Löwe, ein Schmetterling. Oder vielleicht ein Bild: ein Sonnenaufgang, ein Fluss, eine Farbe, ein Klang. Dieses Symbol ist Ihr persönlicher Anker.

Verbinden Sie es fest mit Ihrem Gefühl. Stellen Sie sich vor, wie dieses Symbol Ihr Gefühl „speichert“ – wie ein leuchtender Punkt in Ihnen, auf den Sie jederzeit zurückgreifen können.

Hinweis: Die zeitliche Nähe zwischen Emotion und Reiz ist ein entscheidender Aspekt.

Schritt 4 – Rückkehr

Lassen Sie das Bild nun langsam verblassen. Das Gefühl darf bleiben – ruhig und klar. Atmen Sie noch einmal tief ein ... und aus. Spüren Sie wieder den Kontakt mit dem Boden.

Bewegen Sie leicht Hände und Füße. Und wenn Sie so weit sind, öffnen Sie langsam Ihre Augen.

Schritt 5 - Wiederholen

Wiederholen Sie die Schritte 1–4 **3–5-mal in ruhigen, unbelasteten Situationen.**

Möglichst an **verschiedenen Tagen.**

Hinweis: Verteiltes Üben ist wirksamer als einmaliges intensives Training.

Schritt 6 - Anker anwenden

In einer realen Stress- oder Belastungssituation: Lösen Sie den Anker aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Körperempfindungen. Was ist jetzt minimal leichter als zuvor?

Hinweis: Es geht nicht um vollständige Entspannung und Ruhe, sondern u.a. um die Wahrnehmung kleiner Veränderungen körperlicher Signale, um eine veränderte Regulierbarkeit von Emotionen, Verbesserungen im Denken (z.B. weniger katastrophisieren) und die Wiedererlangung von Handlungsfähigkeit.