



# Anker setzen



## Vorab

Ein Anker ist ein Stimulus, der mit einem physiologischen Zustand verbunden ist und ihn auslöst. Alltägliche Anker sind zum Beispiel eine Lieblingsmusik, die eine angenehme Erinnerung zurückbringt, positiv besetzte Gerüche oder die Stimme eines geliebten Menschen.



## Impuls

Anker können bewusst gesetzt und genutzt werden. Wenn eine erwünschte Reaktion absichtlich und gezielt mit einem Auslöser – mit einem Wort, einer Geste, einer Berührung etc.– verbunden wurde, provoziert derselbe Auslöser in einer anderen Situation die gewünschte emotionale Reaktion.

In 4 Schritten:

1. Entspannen
2. Visualisieren
3. Anker setzen (Im Podcast war es eine Berührung, es kann aber auch ein Duft oder eine Musik sein)
4. Wiederholen



## Im Anschluss

Du wiederholst dieses Muster immer wieder. Es kann helfen, dem Anker eine „Überschrift“, also einen Titel zu geben.



## Weiterführende Anmerkung

Das Ankern funktioniert auch außerhalb eines therapeutischen Prozesses. Du kannst in wenigen Sitzungen bei einer Hypnose-Therapeut\*in oder einer NLP-Coach\*in damit Experimentieren.