

# Meinen Anker finden

## Übung:

(aus dem Buch „Mama werden mit Hypnobirthing“ von Bianca Maria Henkel/Jhari Gerlind Kornetzky)

„Nimm eine angenehme Position ein. Schließe deine Augen. Konzentriere dich nun auf deinen Atem. Du fühlst, dass du mit jeder Ausatmung gelöster und ruhiger wirst. Jegliche Anspannung fällt von dir ab.“

Stelle dir nun vor: (Visuell)

Einen Sonnenuntergang am Meer.

Einen großen, kräftigen, starken Baum.

Eine Rosenknospe, die sich gerade öffnet.

Jetzt nimm wahr: (Olfaktorisch)

Den Geruch dieser Rose.

Den Geruch frische Wäsche.

Den Geruch von frisch gebackenem Kuchen.

Jetzt schmecke: (Gustatorisch)

Den Geschmack dieses frisch gebackenen Kuchens.

Den Geschmack von frischen Beeren.

Den Geschmack von klarem Wasser aus einem Gebirgsbach.

Jetzt höre: (Akustisch)

Das Plätschern dieses Baches.

Das Zwitschern von Vögeln im Frühling.

Die Stimme eines geliebten Menschen.

Jetzt stell dir vor: (Kinästhetisch)

Eine herzliche Umarmung dieses geliebten Menschen.

Kaltes Wasser auf deinen Füßen.

Warme Sonnenstrahlen in deinem Gesicht.

Beispiele für Anker:

- Die sich öffnende Blume
- Blaue Satinbänder
- Ausgedruckte Fotos

- Ätherische Öle
- Düfte

- Zitronenwasser
- Bonbon
- Eiswürfel
- Dunkle Schokolade

- Musik
- Meeresrauschen/Kaminfeuer
- Partner spricht mit dir „Lass los“
- „Mach den Kiefer auf“

- Partner legt Hand auf Schulter
- Selbst Ohrläppchen/Handgelenk
- Massage
- Wärmflasche auf unteren Rücken

➔ Für alle: Affirmationen!

Welche Sinneseindrücke konntest du dir am einfachsten merken?

Welche Sinneseindrücke konntest du dir am schwersten oder gar nicht visualisieren?