

Wolken & Anker [„Mindfulness/NLP“ Anker –MNA-] K.M.S.-MNA

Wenn Sie sich nachgestresst fühlen.
Nutzen Sie diese kleine Übung um Ihr Stimmung schnell und effektiv zu verbessern.
Aktuelle und zurückliegende **negative/belastende** Eindrücke können damit effektiv abgebaut werden.

Nehmen Sie eine entspannte Position ein, ganz wie Sie es mögen, es gibt keine vorgeschriebene Position für diese Übung. -Und daher auch leicht einsetzbar.

Schließen Sie die Augen und atmen Sie 2-3 mal tief, bis in den Bauch, ein.

Dann stellen Sie sich DIE Situation(en) vor, die Ihnen unangenehm war und die Sie unter Druck und Stress gebracht haben.

Wenn Sie die Eindrücke wieder in Erinnerung haben, stellen Sie sich diese negative Eindrücke bitte als eine dunkle Wolke vor.

Betrachten Sie dann die Wolke eine Weile vor Ihrem inneren Auge und lassen das Bild der Wolke „lebendig“ werden.

Wenn die Wolke für Sie „spürbar“ ist, stellen Sie sich vor, dass die Wolke langsam „weiterzieht“ bis diese am Horizont verschwindet.

Beurteilen Sie die Wolke **nicht**, vermeiden Sie Kritik oder ähnliches, beobachten Sie nur wie diese langsam immer mehr und mehr „verschwindet“ und „verblasst“.

Durch eine Beurteilung geben Sie den negativen Gedanken lediglich wieder „Raum“

Atmen Sie dabei ruhig und konzentriert (in den Bauch) weiter.....
und verbleiben Sie eine Weile in der Situation und genießen das Verschwinden der negativen Wolke.

Sie werden bemerken, dass das Gefühl von Stress/Anspannung sich langsam auflöst.

Diese Übung können Sie so oft wie Sie mögen einsetzen, sie ist ein effektives und nicht aufwendiges Instrument um Ihre Stimmung zu verbessern und um zu Ausgeglichenheit zu führen.

Sie können als zweiten Schritt, diese kleine Übung auf einen Zettel aufschreiben und diesen bei sich (Tasche, Geldbörse...) aufbewahren.

Was geschieht dadurch?

Sie haben einen „Anker“ gesetzt, der Sie an diese Übung erinnert und ein „Nichtvergessen“ in Ihnen etabliert. Der Anker bewirkt einen kognitiven Impuls der Ihnen hilft, noch einfacher diese Antistress/ Entschleunigungsübung „parat“ zu haben.

Anmerkung:

Dieses kleine „Werkzeug“ ist so effektiv und simpel, dass dieser Anker auch früher schon existierte, denken Sie nur an den Knoten im Taschentuch, nach guter alter Art.

-Einen Knoten in das Handy macht man ja nun nicht gerade heutzutage. -

Viel Erfolg und auch Freude beim ausprobieren und erleben!