



*The EasyWay*©

The EasyWay© - ist, wenn du fühlst, dass du das Richtige tust. Lebe dein Potenzial mit Leichtigkeit.

# Ankern

- Ein Anker ist der Auslöser einer Reiz-Reaktionskette.
- So etwas wie ein Erinner-mich oder
- So etwas wie Portschlüssel zu bestimmten Emotionen – für alle die Harry Potter kennen
- Zuerst erforscht in der Pawlowschen Konditionierung
- Anker können eingesetzt werden, um positive Zustände/ Emotionen schnell herbei zu führen
- Strategien zu installieren
- U.v.m.
- Findest du Beispiele, wo dich ein bestimmtes Lied, ein bestimmter Geruch, ein bestimmtes Bild, eine bestimmte Geste, ein bestimmter Ort ...  
an eine Situation oder ein bestimmtes Gefühl erinnern? Dann hast du bereits Anker in deinem Alltag kennen gelernt.
- Schaffe dir jetzt einen Anker, der dich daran erinnert, dass du selbst an deiner Vision festhalten willst, der dir Kraft, Motivation und ein gutes Gefühl gibt.
- Schritt 1. wähle den Anker aus, z.B. einen Duft, ein Bild, ein Gegenstand, eine Musik...
- Höre nun das Audio und verbinde deine Emotionen mit deinem Anker