

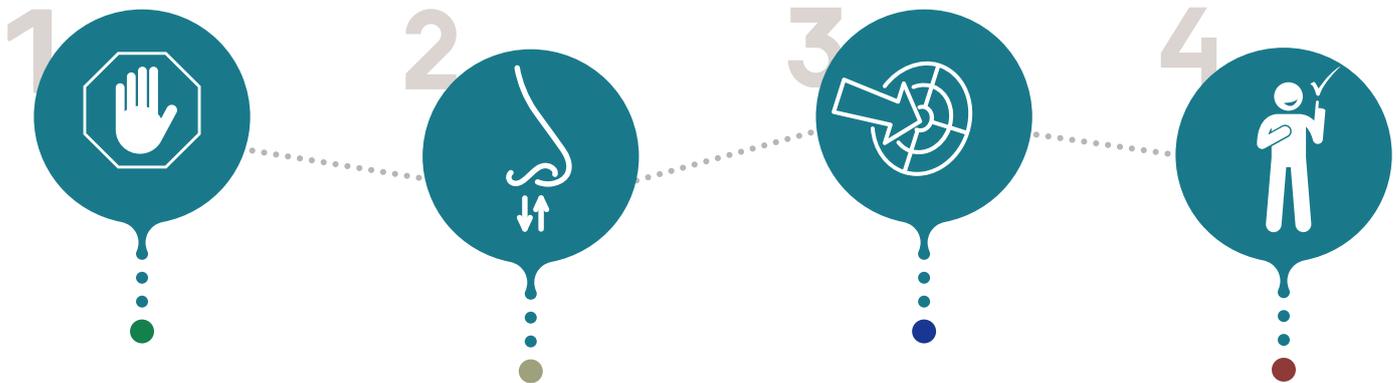


S-E-K-T

Ankerübung in belastenden Situationen

Diese Übung wird in vier Schritten durchgeführt, sie dient als Anker in belastenden Situationen. Sie hilft dabei, bei sich zu bleiben und einen klaren Kopf zu bewahren. Somit kann das Tun stattfinden und man ist Handlungsfähig.

Anleitung



STOP

Ich unterbreche innerlich die Situation und trete in Gedanken (oder real) einen Schritt zurück um einen Überblick zu behalten über das was mich im Moment herausfordert.

STOP: Ich bin nicht Spielball der Situation.

EINATMEN

Ich atme tief durch. (Hebe evtl. die Arme)
Das lockert die Muskulatur und signalisiert meinem Unterbewusstsein: keine Gefahr, und es hilft mir einen kühlen Kopf zu bewahren.

KONZENTRATION

Kurz innehalten, bei mir ankommen (oder auch die Hand aufs Herz legen) hilft mir, mich nicht zu verlieren.

Vielleicht hilft ein Merksatz: In der Ruhe liegt die Kraft, oder nach 1 kommt 2. Was ist jetzt wichtig?

Ich konzentriere mich und agiere Schritt für Schritt.

TUN

Das was jetzt dran ist, gehe ich aktiv an. Kann ich die Situation aktiv gestalten, verändern?

Halte ich sie aus, wie sie ist oder trete ich für mich ein und verlasse sie?!