

Resilient auch in herausfordernden Situationen: Die Ankermethode

Mit der Anker-Methode kannst du positive Gefühle, die du bereits erlebt hast, jederzeit bewusst abrufen. Diese Methode ist besonders hilfreich für Menschen mit Prüfungsangst, um Blockaden zu lösen und sich sowohl vor als auch während der Prüfungen oder beim Lernen zu entspannen. Regelmäßige Anwendung verstärkt die Wirksamkeit dieser Technik.

Die Anker-Methode basiert auf dem Prinzip der Reiz-Reaktions-Kopplung. Ein bestimmter Reiz wird mit positiven Ressourcen wie Emotionen, Fähigkeiten, Einstellungen und Werten verknüpft. Durch diese gezielte Verknüpfung kannst du die gewünschten positiven Gefühle jederzeit aktivieren.

Anleitung zur Anker-Methode

1. Wähle ein Gefühl & einen Anker aus,

das du jederzeit abrufbar machen möchtest, z.B. Mut, Selbstvertrauen, Entspannung, Lebensfreude, Glück oder Zufriedenheit.

Entscheide,

welchen Anker du nutzen möchtest:

- Olfaktorischer Anker (Duft: z.B. Aromaöl, Parfüm, ein Obst...)
- Visueller Anker (inneres Bild, ausgedrucktes Bild...)
- Kinesiologischer Anker (Körperbewegung, Massageball...)
- Auditiver Anker (Musik, Ton...)

2. Suche Referenzerfahrungen,

denke dabei an eine vergangene Situation, in der du das ausgewählte Gefühl intensiv erlebt hast. Schließe die Augen und tauche vollständig in diese positive Erfahrung ein:

- Wen oder was siehst du in dieser Situation?
- Welche Geräusche nimmst du wahr?
- Welche Düfte und Geschmäcker kannst du wahrnehmen?
- Welche Gedanken hattest du in diesem Moment?
- Wie fühlst du dich in dieser Situation? Wo im Körper spürst du dieses Gefühl?

3. Wiederhole Referenzerfahrungen um sie zu ankern,

indem du dich entspannst und erneut vollständig in das Gefühl und die Situation eintauchst. Wenn du das Gefühl intensiv erlebst, setze deinen Anker:

- Beim kinästhetischen Ankern: Drücke deinen Ankerpunkt (z.B. Daumen und Zeigefinger zusammendrücken)
- Beim olfaktorischen Anker rieche an dem ausgewählten Duft, wenn das Gefühl am intensivsten ist.
- Beim visuellen Ankern: Lasse ein Symbol oder Bild entstehen, das dich jederzeit an das Gefühl erinnert. Denke an dieses Symbol, um das Gefühl zu aktivieren.

4. **Überprüfe,**

ob der Ankerpunkt oder das Symbol das gewünschte Gefühl auslöst:

- Wenn nein: Falls es nicht sofort gelingt, wiederhole die Übung ab Punkt 3 oder wähle eine andere Referenzerfahrung bei Punkt 2.
- Wenn ja: Freue dich über deinen Erfolg und genieße das positive Gefühl, welches du nun jederzeit aktivieren kannst.

Mit der regelmäßigen Anwendung dieser Methode wirst du immer besser darin, positive Gefühle in herausfordernden Situationen abzurufen. Nutze diese Technik, um Prüfungsphasen entspannter und selbstbewusster zu meistern.

Interesse an mehr Tools? Schreib uns an resonanz@hda.tu-darmstadt.de