

WohlfühlAnker

Stelle Sie beide Füße fest auf den Boden

und schließen Ihre Augen

Atmen Sie
langsam tief ein
und aus

**Erinnern Sie sich jetzt
an das positive Erlebnis**



**und wenn es stark genug für Sie ist
dann umgreifen Sie ihr Handgelenk
drücken es für einige Sekunden
und lasse es dann wieder los**

Atmen
Sie jetzt langsam
ein und aus

und öffnen Sie ihre Augen

wenn sie sitzen, stehen Sie kurz auf...
Arme und Beine ausschütteln

Wie geht es Ihnen jetzt?