24. TAG

SELBSTLIEBE ANKER

Ein Selbstliebe-Anker ist eine psychologische Technik, bei der positive und liebevolle Gedanken mit einem konkreten visuellen Reiz, in diesem Fall dem Anblick des eigenen Spiegelbilds, verknüpft werden. Dieser Anker soll dazu dienen, deine Selbstkritik zu überwinden und eine liebevollere Selbstwahrnehmung zu etablieren, insbesondere in herausfordernden Situationen.

Ziel:

Das Ziel dieser Übung ist es, eine liebevollere Selbstwahrnehmung zu fördern und Selbstkritik zu überwinden, indem positive und stärkende Gedanken mit dem Anblick des eigenen Spiegelbilds verknüpft werden. Der Selbstliebe-Anker, in Form des Lächelns und der positiven Gedanken beim Anblick des Spiegelbilds, soll dazu beitragen, die Klientin in herausfordernden Situationen zu stärken und eine positive Selbsthaltung zu verankern.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Atme tief ein und konzentriere dich darauf, eine liebevolle Einstellung zu dir selbst zu entwickeln.

1. SCHRITT - SELBSTREFLEXION:

Überlege, welche positiven Gedanken oder Affirmationen dich stärken könnten. Sie könnten sich auf deine persönlichen Erfolge, Stärken oder auf die Liebe zu dir selbst beziehen.

2. SCHRITT - VERANKERUNG:

Verbinde diese Gedanken mit einer physischen Geste oder Berührung. Dies kann das Zusammenführen der Handflächen im Herzbereich oder eine andere Geste sein, die für dich bedeutungsvoll ist.

3. SCHRITT - ÜBUNG:

Wiederhole diese Verankerung regelmäßig. Nutze Momente, in denen du dich entspannen kannst, um die Verbindung zwischen der Geste und den positiven Gedanken zu verstärken.

4. SCHRITT - INTEGRATION IM ALLTAG:

Integriere diese Verankerung bewusst in deinen Alltag. Nutze sie in herausfordernden Momenten oder einfach als tägliche Praxis, um deine Selbstliebe zu stärken.

Übung: Selbstliebe Anker

Reflexion

- **Bewusstsein für Emotionen:** Reflektiere, welche Emotionen oder Empfindungen während der Verankerungsübung aufgetreten sind. Achte besonders darauf, ob sich positive Gefühle oder ein gesteigertes Selbstwertgefühl eingestellt haben.
- **Auswirkungen im Alltag:** Überlege, wie sich die Ankerübung auf deinen Alltag ausgewirkt hat. Hast du bemerkt, dass du in herausfordernden Situationen eher auf positive Weise reagiert hast? Gab es Veränderungen in deiner Selbstwahrnehmung?
- **Anpassungen vornehmen:** Falls notwendig, passe die Verankerungsübung an, um sie noch effektiver zu gestalten. Du kannst die Affirmationen oder die physische Geste an deine individuellen Bedürfnisse anpassen, um die positiven Effekte zu verstärken.
- **Fortsetzung der Praxis:** Betrachte die Selbstliebe-Anker-Übung als kontinuierlichen Prozess. Setze sie in deiner täglichen Routine fort und beobachte, wie sich deine Selbstliebe und dein Selbstbewusstsein weiterentwickeln.

Übung: Selbstliebe Anker