

# 6 Anker Technik

## 6.1 Anker

Ein Anker ist die Verknüpfung einer bestimmten Reaktion mit einem Reiz. Jede Emotion, die bisher erlebt wurde, ist in deinem Unterbewusstsein gespeichert und kann mit Hilfe von Ankern jederzeit hervorgerufen werden.

Vielleicht kennst du das auch? Du hörst ein bestimmtes Lied und fühlst dich sofort wie in Situation xy versetzt? Der Duft von Zimt und Nelken lässt dich sofort an Weihnachten und das kuschlige Gefühl von Geborgenheit denken?

So begleiten dich Anker bereits durchs Leben. Wahrscheinlich eher unbewusst, oder? So wie ein Kind, welches auf die brennende Herdplatte greift und Schmerzen erlebt. So hat es die Erfahrung gemacht, „Herdplatte = Schmerz = ich lasse es lieber“

Was wäre, wenn du ab jetzt ganz bewusst dir Anker wählst und setzt? Das macht deine Hypnose nochmal mehr zu einem Selbstwirksamkeits-Tool. So kannst du deine „geleistete Arbeit“ in Hypnose verankern und somit deine Re-Aktion jederzeit verändern, so wie du es dir im Alltag wünschst.

Nutze Ablenkungen im Alltag als posthypnotischen Auslöser (Anker) und benutze sie, um deinem Ziel näher zu kommen.

Beispiel: Dein Ziel ist es, den Stress zu reduzieren und mehr Entspannung zu erleben. In Hypnose fühlst du dich super entspannt, gelöst und vollkommen frei. Anker dann dieses Gefühl zusammen mit dem Telefon klingeln und sage dir „Immer wenn das Telefon klingelt, atme ich ab jetzt tief durch und entspanne mich.“

Der erwünschte Zustand muss einmal in Trance empfunden werden, so dass du ihn als Anker mit in dein Wachbewusstsein nehmen kannst. Bitte betätige dann den Anker weiter fleißig!

Vgl. B. Ahlfeld, S. Strobl. Hypnose lernen Praxishandbuch. 2016. S.158 ff  
Fiederike Gerling. Skript: Die Intelligenz der Selbsthypnose. 2022. S. 67 ff



# 6 Anker Technik

## 6.2 Ankersetzung

Dein Selbsthypnose Anker haben wir dir in Trance gesetzt. Im besten Fall bringt er dich sofort wie bei einer Rutschbahn oder beim beamen an deinen Selbsthypnose-Ort. Es ist die sogenannte Kurzwahl für die Induktionen und Vertiefung.

Du kannst dir auch selbstständig Anker setzen.

Im folgenden eine kleine Anleitung.

Jeder Anker ist eine posthypnotische Suggestion (Befehl der in Trance gegeben wird, sich aber nach der Trance im Wachbewusstsein verwirklicht) MIT einem Anker.

Der Anker kann durch einen

**aktiven Auslöser:** (z.B. Geste)

oder durch einen

**automatischen Auslöser** (Handyklingeln)

gesetzt werden.

Schritt für Schritt Anker setzen:

1. Vor der Hypnose überlegen ob aktiver oder automatischer Auslöser (und ggf. Geste, Wort... festlegen).
2. Vor der Aufwachphase (tiefe Trance) Ankersatz 3-5x wiederholen. Wenn aktiver Auslöser, dann hier im gewünschten Zustand sein und währenddessen Geste aktiv halten.
3. Nach dem Setzen des Ankers, schnell benutzen (mind. innerhalb einer Woche), damit sich die Spur im UB vertiefen kann.

→ Welchen Anker setzt du dir? Welcher passt zu deinem Thema und kann dich im Alltag unterstützen?



# SELBSTHYPNOSE

## IM ALLTAG

Dein Anker / Deine Anker für den Alltag:

Deine Suggestionen für den Alltag

Deine Zeiten für die Selbsthypnose



# 7 Selbsthypnose - Hilfe zur Selbsthilfe

## 7.1 Interventionsmethode: Schaltzentrale

Die Schaltzentrale ist ein mächtiges Werkzeug, um ALLE Prozesse im Körper zu beeinflussen. Nutze die Schalter die wir eingerichtet haben oder/und lasse dir neue Schalter zeigen, richte sie dir ein. Lass dir ganz intuitiv die Schalter zeigen, die gerade wichtig sind. Du musst nicht immer wissen, wofür der Schalter steht, vertraue darauf, dass dein Unterbewusstsein genau weiß, welcher Schalter welchem Zwecke dient. Denke daran, der erste Impuls zählt immer in Hypnose!

Schalter für...

- ...das Verdauungssystem
- ...Immunsystem
- ...Allergiebereitschaft
- ...Knochen, Muskeln, Bewegungsapparat
- ...Lymphsystem
- ...Hormondrüsen / Hormonsystem
- ...Schmerzschalter
- ...Nervensystem
- ...alle Organe
- ...Selbstliebe
- ...

