

## **Nutzen Sie die Kraft Ihres Körpergedächtnisses für Ihr Wohlfühl**

### **Schöne Momente verfliegen im Nu**

Schöne Momente verfliegen im Nu, unangenehme kleben wie Kaugummi an unseren Schuhsohlen: Der langersehnte Urlaub, die liebevoll vorbereitete Familienfeier, das leckere Essen mit Freunden, die tolle Abschlussfeier ....

Dagegen die unangenehme Auseinandersetzung vor versammelter Mannschaft mit dem Chef oder dem Lebenspartner, das bevorstehende Gespräch mit dem gestressten Professor an der Uni oder mit dem Meister, das frustrierende Telefonat mit den Kindern ....

Drehen Sie den Spieß doch einfach mal um. Jetzt fragen Sie sich vielleicht, wie geht das denn???

Sorgen Sie dafür, dass Ihre schönen Momente sich bei Ihnen wohl fühlen und bei Ihnen bleiben. Lassen Sie Ihre schönen Momente

heimisch werden und nutzen Sie dabei zum Beispiel eines Ihrer Handgelenke.

## **Ihr erstes Mal**

Beim ersten Mal probieren Sie für sich aus, welches Handgelenk sich für Sie am besten anfühlt. Umfassen Sie mit der linken Hand Ihr rechtes Handgelenk. Halten Sie kurz inne und spüren Sie in sich hinein. Dann wechseln Sie und umfassen mit Ihrer rechten Hand Ihr linkes Handgelenk. Nehmen Sie das Handgelenk, welches für Sie am angenehmsten ist und bleiben Sie dabei.

Damit haben Sie den ersten Schritt erfolgreich gemeistert.

## **Werden Sie zum schöne Momente Magneten**

Nun zum zweiten Schritt: Jedes Mal, wenn Sie etwas für Sie Schönes erleben, umfassen Sie Ihr bevorzugtes Handgelenk und drücken es kurz, wenn das gute Gefühl am intensivsten ist. So laden Sie Ihren Wohlfühlanker mit schönen Gefühlen und Ereignissen auf und schärfen Ihren Blick für die oft kleinen zauberhaften Momente Ihres Lebens.

Nutzen Sie all Ihre Sinne dazu, Sie helfen Ihnen dabei. Alles, was Ihnen ein Lächeln auf Ihr Gesicht zaubert und ein gutes Gefühl schenkt. Zum Beispiel ein schöner Sonnenuntergang, Ihr Lieblingsessen, der Duft und die Farben einer Blumenwiese, ein Passant oder eine Passantin, der oder die sie im Vorbeigehen anlächelt...

### **Nutzen Sie Ihren Wohlfühlanker, wenn sich eine schlechte Stimmung anpirschen will**

Wenn Sie merken, da ist ein mieses Gefühl oder schlechte Laune im Anmarsch, die sich in Ihnen ausbreiten will, lösen Sie den WFA aus. Drücken Sie kurz Ihr Handgelenk und denken Sie an Ihre schönen aufgeladenen Gefühle und Ereignisse. Es braucht vielleicht ein bisschen Übung, aber je mehr angenehme Gefühle und Ereignisse Sie aufgeladen haben, desto automatischer können Sie diese wieder abrufen.

### **Die kleine Hilfe für zwischendurch**

Sie können den WFA überall nutzen. Wichtig ist, dass Sie ihn immer wieder aufladen. Tun Sie sich selbst den Gefallen und achten Sie bewusst auf die kleinen, schönen Augenblicke des Tages.

Mit ein bisschen Training Ihrer Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung werden Sie merken, wie Sie plötzlich immer öfter etwas für Sie Schönes wahrnehmen und entdecken. Es lohnt sich für Sie und Sie tun sich etwas Gutes. Das kann ich Ihnen sowohl aus eigener Erfahrung als auch aus der Erfahrung von zahlreichen KlientInnen bestätigen.