

Dein persönlicher Anker für mentale Stärke

Mentale Stärke entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch deine Entscheidung mehr in dich selbst zu vertrauen. Dein Vertrauen, dass du passende, flexible Lösungen finden wirst, wenn es im Leben schwierig wird. Wenn du geduldig bist und dran bleibst.

Heute gestaltest du dir einen persönlichen Anker, der dich in schwierigen Momenten erinnert: Du bist auf deinem Weg.

1. Wähle deinen Gegenstand:

Beispiele:

Ein Stein aus der Natur

Ein kleines Armband

Ein Anhänger, eine Münze, ein besonderes Symbol, etwas das du schon besitzt...

Welcher Gegenstand fühlt sich für dich richtig an?

2. Wähle deinen Satz:

Ein Satz, der dich stärkt und beruhigt. Vielleicht aus dem Kurs oder aus deinem Alltag.

Beispiele:

"This too shall pass."

"Das geht auch vorbei."

"Ich darf meinem Weg vertrauen."

"Kein Gefühl bleibt für immer."



Mein persönlicher Satz:

3. Lade deinen Gegenstand mit Bedeutung auf:

Beispiele:

Halte ihn in deiner Hand.

Schließe die Augen.

Spüre den Gegenstand in deiner Hand. Lasse dir Zeit.

Sprich deinen Satz dreimal laut oder leise.

Spüre, wie er dich erinnert: Du bist sicher. Du darfst vertrauen.

Optional: Nutze danach eine Technik, die du im Kurs gelernt hast (z. B. Dreiecksatmung, kurze Pause, Ausrichtung auf dein Zukunfts-Ich).

Tipp: Trage deinen Anker im Alltag bei dir oder lege ihn sichtbar hin – als kleine, stille Erinnerung an deine innere Stärke.

