



## Übung 4.6c – Anker setzen

### In Triggersituationen schnell ruhig werden

Wenn wir uns getriggert fühlen, dann verlieren wir oft die Verbindung zu unserem Baby. Diese Übung hilft dir, in Triggersituationen, schneller wieder aus der Wut und in die Verbindung zu kommen.

- Erwinnere dich während einigen Tagen jeden Tag (z.B. abends vor dem Einschlafen) an einen schönen Moment mit deinem Kind. Nimm dir etwas Zeit, um all den schönen Gefühlen wie Liebe, Verbundenheit, Zuneigung, Freude etc. nochmals Raum zu geben.
- Während du diesen Gefühlen nochmals nachspürst, setzt du dir einen sogenannten Anker für diese Gefühle. Ein Anker kann z.B. eine Geste, ein Wort oder ein Duft sein. Das Ziel ist, dass dein Gehirn die Geste, das Wort oder den Duft mit der Zeit immer mehr mit diesen positiven Gefühlen der Verbundenheit und Liebe verknüpft. Du kannst dir z.B. beim Erinnern und Nachfühlen eines schönen Momentes als Anker eine Hand auf den Brustraum legen. Oder du wählst einen Duft, an dem du riechst.
- Auch im Alltag kannst du deinen Anker festigen: Wenn du gerade einen schönen Moment voller Verbundenheit und Liebe erlebst, dann mach dir bewusst, dass es gerade ein schöner Moment ist und setze deinen Anker (lege dir z.B. die Hand auf die Brust oder rieche am Duft, den du z.B. regelmässig auf ein Stoffarmband aufträgst).
- Wenn dich nun eine Situation triggert und du die Verbindung zu deinem Baby verlierst, dann setze deinen eingeübten Anker und nimm dir etwas Zeit, um damit die Verbundenheit und Liebe zu deinem Baby zu aktivieren. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass dein Gehirn den Anker und die Gefühle immer enger verknüpft, so dass du immer schneller aus der Wut und in Verbindung treten kannst.

Zu diesem Tageszeitpunkt will ich mich an einen schönen Moment erinnern:

---

Das ist eine schöne Situation, die mir gerade jetzt in den Sinn kommt:

---

---

So erinnere ich mich daran, dass ich mich erinnern will:

---

Diesen Anker will ich setzen:

---

In diesen Triggersituationen will ich künftig üben, einen Anker zu setzen:

---

---

---