

## Safe Place - Ruhig werden

In der Stresssituation sind Gefühle von Angst, Unsicherheit, Nervosität und Angespanntheit eher hinderlich und werden als störend wahrgenommen. Wichtig ist es, schnell die mentale Ruhe und Gelassenheit zubekommen die unsere erforderlichen Handlungen unterstützen und nicht blockieren.

Mit einer Visualisierungsübung und dem setzen eines Ankerwortes zu arbeiten hat sich bei Profisportlern und Elitesoldaten gleichermaßen bewährt und ist sehr einfach zu erlernen und anzuwenden.

Im Vorwege muss ein Codewort im Unterbewusstsein abgespeichert werden, welches im Zusammenhang mit der Berührung einer ausgewählten Stelle am Körper aktiviert wird. Das in der Situation gedachte oder auch gesprochene Codewort und das berühren und drücken des festgelegten Punktes am Körper, wird einen Zustand der augenblicklichen Entspannung einleiten und die Stressempfindung stark reduzieren. Beides, Wort und Körperpunkt, wirkt nur im Zusammenspiel eines vorher im Geiste installierten imaginiertem Ruheplatz, auch Safe Place oder Happy Place genannt.

Dieser Ort kann ein Ort aus deiner Erinnerung sein, an dem du dich unsagbar wohl gefühlt hast oder er kann auch komplett deiner Fantasie entspringen, nur sollte es immer der selbe Ort sein, um die gleichen schönen, sicheren und harmonischen Empfindungen bei dir auslösen.

Gehe dazu, im Vorwege, folgender Maßen vor:

- Finde einen Ort wo du ungestört bist.
- Entspanne dich und lass deinen Atem ruhig und gleichmäßig werden. 4 – 7 – 8 Atmung
- Gehe gedanklich zu einem Platz, an dem du dich unsagbar wohl fühlst.
- Dieser kann ein realer Ort aus deiner Erinnerung sein oder ein Ort aus deiner Fantasie. Er muss Harmonie und ein Wohlgefühl bei dir auslösen und an nichts negativen gekoppelt sein.
- Wenn du dort bist nehme an diesem Ort alles wahr. Den Geruch, die Farben, die weitere Umgebung. Versuche alle Sinne dazu einzusetzen. Schaue ob du liegst oder sitzt und spüre in dich hinein, wie es diese Harmonie in dir erzeugt.

- Denke dir nun ein Codewort aus. Dieses kann den Ort beschreiben oder ein Gefühl das du dort hast.
- Verbleibe einige Minuten dort und spüre den Namen und den Ort wie sie zusammengehören.
- Nun komme wieder aus der Tiefenentspannung langsam heraus.
- Nehme nun einen Punkt an deinem Körper. Zum Beispiel eine Fingerkuppen zum Mudrazeichen, Gouverneursmeridian, Herzchakra oder die Handinnenfläche als Referenzpunkt zum Codewort.
- Berühre diesen und denke wieder an deinen Ort der Glückseligkeit.
- Fühle die wohlige Verbindung von Ort, Wort und Druckpunkt.
- Nun hast du deinen Anker gesetzt.
- Probiere es gleich aus und sage dein Codewort und drücke die Stelle die du ausgewählt hast, um dich zu entspannen.

Übe diese Art der Entspannung, denn Mentaltraining ist wie jedes andere Training auch. Desto mehr du übst umso leichter fällt es dir bald.

In einer Stresssituation brauchst du dann nur noch dein Codewort denken oder vor dir hinsagen und den Druckpunkt aktivieren, denn dein Unterbewusstsein ist jetzt darauf programmiert deine Konditionierung umzusetzen. Du kannst es vor Prüfungen, Auftritten, sportlichen Wettkämpfen, polizeilichen und militärischen Einsätzen oder überall dort wo du dich unter Druck fühlst oder Angst empfindest einsetzen.