



Ankergriff -Anleitung-



Der Ankergriff ist eine wirksame und einfache Übung, die Dir hilft, Dich schnell zu beruhigen, wenn Du nervös oder gestresst bist. Hier erfährst Du Schritt für Schritt, wie's geht:

1. Hände in Position bringen:

- Streck beide Hände vor Dir aus und mach mit den Daumen ein "L", so wie wenn Du etwas zeigen würdest.

2. Rechte Hand um den Daumen der linken Hand legen:

- Greif mit Deiner rechten Hand den Daumen der linken Hand.

3. Linke Hand um den Zeigefinger der rechten Hand legen:

- Deine linke Hand greift nun den Zeigefinger der rechten Hand.

4. Abwechselndes Drücken:

- Drück jetzt leicht abwechselnd mit der rechten und linken Hand auf den jeweiligen Finger – wie beim Halten eines Fahrradlenkers.

5. Verlangsamen:

- Werde langsam etwas langsamer mit dem Drücken, um noch ruhiger zu werden.

6. Wie lange?

- Mach das für 1–2 Minuten oder solange, bis du merkst, dass du ruhiger wirst.

Optional kannst Du die Hände auch hinter Deinem Rücken “verankern”, sodass diese Technik wirklich nahezu unsichtbar für andere bleibt.