Anker-Sätze für Dein Nervensystem

16 Kärtchen,
die Dein Nervensystem
daran erinnern:
Du bist sicher.

Wir schaffen das

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

Hallo und schön, dass Du da bist!

In diesen Anker-Sätzen findest Du:

16 Sätze, die Dein Nervensystem beruhigen.

Worte, die Dich wieder zu Dir zurückholen.

Sätze für Kopf, Körper, Gefühle und innere Ruhe.

So kannst Du sie nutzen:

* Als Übersicht für Dich - zum Immer-wieder-Durchlesen.

* Zum Ausschneiden - nimm Dir genau den Satz, den Du gerade brauchst.

* Als tägliche Begleiter - auf Deinem Schreibtisch, im Geldbeutel oder am Spiegel.

* Jederzeit nutzbar - leise, unauffällig, aber wirksam.

Hallo, ich bin Klara Hanstein!
Psychologin, Psychotherapeutin und
2 fach-SPIEGEL-Bestseller-Autorin.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der eigene Körper plötzlich zum Gegner wird. Wenn Angst, Unruhe oder Panik übernehmen und man nicht mehr weiß, wie man da wieder rausfindet.

Was für mich alles verändert hat, war die **Arbeit mit meinem Nervensystem**. Indem ich ihm immer wieder sanfte Signale von Sicherheit gegeben habe, habe ich in meine **tiefe innere Ruhe** zurückgefunden.
Diese Anker-Sätze sind ein Teil davon. Und vielleicht sind sie auch für Dich ein erster, kleiner Schritt zurück zu Dir.

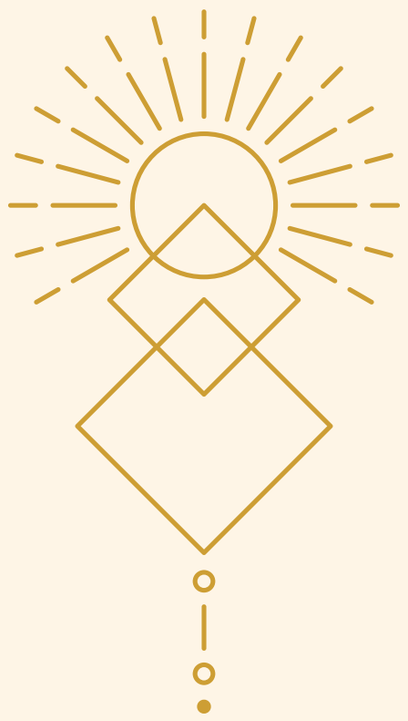
Sie sind dafür da, Dich in Momenten Deines Alltags sanft zu begleiten.
Zurück in Deinen Körper.
Zurück in Deine Ruhe.
Zurück zu Dir.
Wir schaffen das.

Deine Klara

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

Für Momente, wenn Du angespannt bist...

Ich wünsche Dir, dass diese Sätze
Dich in angespannten Momenten
begleiten dürfen.
Dass sie Dich daran erinnern,
dass Du sicher bist.
Und dass Entspannung Schritt für
Schritt wieder möglich wird.



KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

ICH BIN HIER.
UND ICH BIN SICHER.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

ALLES, WAS ICH GERADE FÜHLE, DARF DA SEIN.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

ICH BIN FÜR MICH DA.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

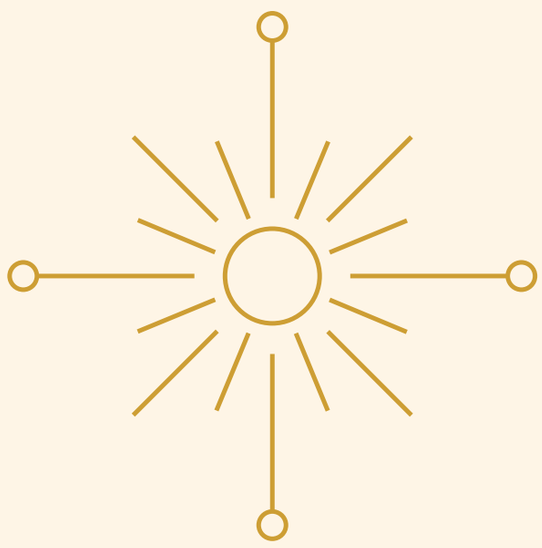
ICH LASSE MEINE SCHULTERN SINKEN. ENTSPANNE MEIN GESICHT. LOCKERE MEINE ARME. ATME DURCH. UND LASSE LOS.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

Für Momente, wenn die Gedanken nicht mehr aufhören

Diese Sätze dürfen Dir dabei helfen,
aus dem Gedankenkarussell
auszusteigen und Dich wieder
mehr mit dem Hier und Jetzt
zu verbinden.
Du musst nicht jedem
Gedanken glauben.



ES WIRD WIEDER
LEICHTER WERDEN.
ICH DARF MIR DAFÜR
ZEIT GEBEN.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

DIESER MOMENT
DARF GERADE SO SEIN,
WIE ER IST.
DIESER GEDANKE **DARF**
SO SEIN, WIE ER IST.
DIESES GEFÜHL **DARF**
SO SEIN, WIE ES IST.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

ICH MUSS GERADE
NICHTS LÖSEN.
ICH MUSS NICHTS
ENTSCHEIDEN.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

DIESER
GEDANKE
GEHT
VORBEI.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

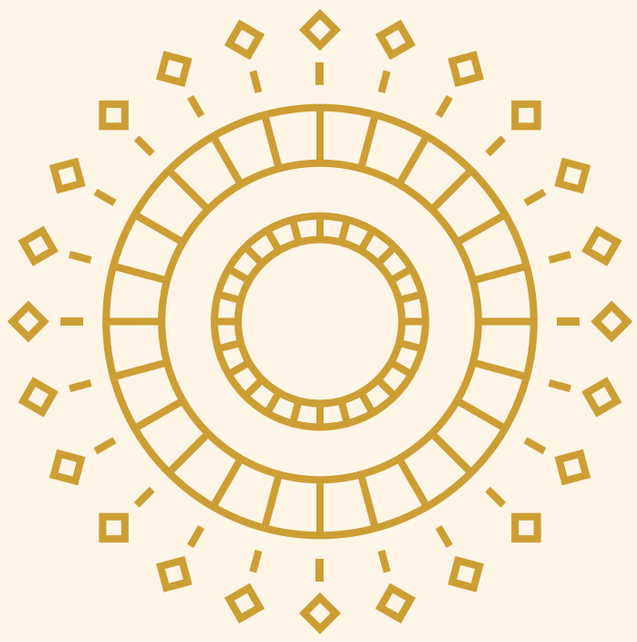
Für Momente, wenn Du den Kontakt zu Dir verloren hast

Diese Sätze sollen Dich daran erinnern, dass Dein Körper den Weg zurück in die Ruhe kennt.

Und dass Du jederzeit wieder bei Dir ankommen darfst.

Ganz langsam.

In Deinem Tempo.



KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

MIT JEDEM
ATEMZUG WIRD ES EIN
BISSCHEN RUHIGER
IN MIR.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

ICH VERTRAUE
MIR UND MEINEM
KÖRPER. ICH KOMME
DA WIEDER DURCH.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

DIESER MOMENT
DEFINIERT NICHT
MEIN LEBEN.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

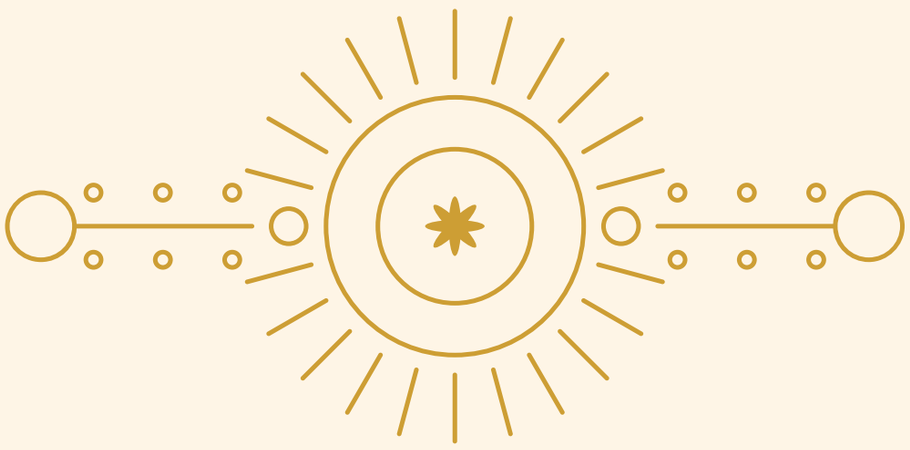
ICH DARF ABSTAND
DAVON NEHMEN,
WENN ES MIR NICHT
GUTTUT.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

Für Momente, wenn Du Dir zu viel Druck machst

Ich wünsche Dir, dass
diese Sätze Dich daran erinnern,
sanfter mit Dir selbst zu sein.
Dass Du nicht immer
funktionieren musst.
Und dass Du Dir Zeit
lassen darfst.



KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

ICH DARF MICH
AUSRUHEN OHNE
MICH ZU ERKLÄREN.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

ICH DARF
EINFACH ICH SEIN.
UND DAS IST OKAY.
ICH BIN OKAY.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

ICH MUSS
HEUTE NICHTS
MEHR BEWEISEN.
ICH BIN AUCH SO
GENUG.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

EIN KLEINER
SCHRITT GENÜGT.
IN MEINEM TEMPO
IST ES RICHTIG.

WIR SCHAFFEN DAS.

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

Vielleicht hast Du beim Lesen gemerkt, dass es ein bisschen ruhiger in Dir geworden ist. Als hättest Du innerlich aufgeatmet.
Dass Du ein Stück mehr bei Dir angekommen bist.
Und genau darum geht es:

Dein Nervensystem darf sich immer wieder beruhigen.
Und ich wünsche Dir, dass Du Dich immer wieder in Deine innere Ruhe zurückbringen kannst.

Wenn Du jetzt spürst, dass Du Dir **mehr Gelassenheit im Alltag** und ein **ruhigeres Nervensystem** wünschst, dann habe ich etwas für Dich:

HEIMREISE - 28-tägiges Online-Retreat für überreizte Nervensysteme

Befreie Dich von Angstgedanken, körperlicher Anspannung und schlaflosen Nächten

- 28 Tage Übungen zur Nervensystem-Regulation
- Schritt für Schritt in Deine innere Ruhe
- mehr Verbindung zu Dir, Deinem Körper und Deinem Leben

Am 24.06. geht es los!

Zu Deiner Heimreise* (Das ist ein Link.)

*https://klarahanstein.com/heimreise-warteliste/

Diese Inhalte dienen dem Informationszweck und ersetzen keine psychotherapeutische und/oder fachärztliche Behandlung. Körperliche Beschwerden sollten immer ärztlich abgeklärt werden. Ausgeprägte psychische Leidenszustände sollten psychotherapeutisch und/oder psychiatrisch behandelt werden.

Die Anker-Sätze wurden von Mag. Klara Hanstein entwickelt und sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung ohne ausdrückliche Zustimmung der Autorin ist nicht gestattet.

Impressum:
Mag. Klara Hanstein
Klinische Psychologin - Systemische Psychotherapeutin
Bauernstr. 1
A-4600 Wels
https://klarahanstein.com
info@klarahanstein.com
© Klara Hanstein

KLARA HANSTEIN
FÜR KOPF UND HERZ

Ich freue mich, wenn wir uns gemeinsam auf die Reise machen.
Wir schaffen das.

Deine Klara