

# Arbeitsblatt 7

## Meine Gegenwartsanker

Name und Datum: \_\_\_\_\_

### 1) Zwei Anker für unterwegs:

---

---

... und ich verwende sie bei folgenden drei  
Gelegenheiten:

---

---

---

2) Fünf Anker bei mir daheim für Momente mit  
Mattscheibe:

---

---

---

---

---

**3) Drei Anker am Arbeitsplatz:**

---

---

---

**... die ich in folgenden drei Situationen nutze:**

---

---

---

**4) Ein Nüchternheits-Anker für den Start in den Tag:**

---

---

**Mein Krafttier oder meine Lieblingspflanze:**

---

**Was ich daran mag:**

---

**Krafttier oder Lieblingspflanze kann ich wo und wie  
als Gegenwartsanker platzieren:**

---

---