



Duftanker setzen

Workbook



von Julia Hauer, aromarei e.U.



Vorwort

Julia Hauer, MA
zertifizierte Aromapraktikerin
Craniosacral Praktikerin

Als Mama weiß ich genau wie stressig der Alltag sein kann. Kinderbetreuung, Haushalt am laufen halten, Arbeit...

Und dann soll man noch für sich selbst sorgen. Dafür bleibt oft keine Zeit.



Ätherische Öle lassen sich ganz **leicht** in den **Alltag** integrieren. Es reichen bereits **kurze Duftimpulse** um sich zu entspannen und denn Stress loszulassen. Wichtig ist, sie regelmäßig anzuwenden.

Mit diesem Workbook stelle ich dir die **Ankermethode** sowie **sechs Düfte**, die sich hervorragend zum Entspannen eignen, vor. Der Adventkalender von Sarah eignet sich bestens um die wohltuenden Düfte während der Übungen und Meditationen wirken zu lassen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren!

Du bist noch auf der Suche nach 100% naturreinen ätherischen Ölen? Dann empfehle ich dir das Vorarlberger Familienunternehmen [feeling](#) (Partner Link). Dort findest du hochwertige Produkte.



Kontakt:

✉ info@aromarei.at

🌐 www.aromarei.at

📷 [die aromarei](#)

📺 [aromarei](#)

Was ist ein Duftanker?

Mit einem Duftanker kannst du positive Situationen durch wiederholtes Training automatisiert abrufen



„Ankern“ ist eine bekannte Technik aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), bei der ein bestimmter Reiz oder Auslöser immer die gleiche Reaktion auslöst. Dabei handelt es sich um eine erlernte Reaktion.

Du hast in der Disco früher immer ein bestimmtes Lied gehört und wild dazu getanzt? Dann wird dich dieses Lied auch heute noch in dieselbe Stimmung wie damals versetzen – du bekommst Lust auszugehen und zu tanzen.

Viele Anker entstehen unbewusst (Lied in der Disco, Parfum das an den Urlaub erinnert oder eine bestimmte Bewegung, die du als Kind gemacht hast).

Doch wir können den Anker auch dazu einsetzen um ein bestimmtes Gefühl bewusst hervorzurufen, wie zum Beispiel das Gefühl der Entspannung und Ruhe in einer stressigen Situation (viel Arbeit im Büro; Kinder, die zuhause streiten...)

Dafür werden wir einen Duftanker nutzen. Du erstellst dir aus 100% naturreinen ätherischen Ölen deine Wohlfühl-Duftmischung und verknüpfst diese Mischung mit einer Situation, in der du dich gelassen und entspannt fühlst.

So kannst du dieses Gefühl der Entspannung während belastender Situationen durch das Riechen der Duftmischung hervorrufen.

Warum Duftanker verwenden?

Düfte speichern sich automatisch mit dem Erlebten im limbischen System ab

Der Geruchssinn ist direkt mit dem limbischen System verbunden. Das limbische System ist der Teil des Gehirns, in dem Gefühle entstehen und Erlebnisse & Düfte abgespeichert werden.

Wurdest du schon einmal durch einen Duft an ein bestimmtes Ereignis oder eine Situation erinnert? Du riechst Vanille und plötzlich befindest du dich als kleines Kind in der Küche deiner Mama, die gerade Vanillekipferl bäckt.

Oder ein bestimmtes Parfum, welches du im Urlaub getragen hast und jedes Mal wenn du es riechst, wirst du in diese Zeit zurück versetzt und fühlst automatisch die Unbeschwertheit von damals?

Düfte werden gemeinsam mit dem Erlebten abgespeichert. Riechen wir den Duft nochmals, wird automatisch die Situation abgerufen. Diese Funktion unseres Gehirns können wir uns zunutze machen und Duftanker setzen.

So kannst du während stressigen Zeiten mit deiner Wohlfühl-Duftmischung einen entspannten Zustand hervorrufen und profitierst von diesem positiven Gefühl.



Duftanker setzen

Mit diesen Schritten setzt du deinen Duftanker

Schritt 1

Bereite deine Wohlfühl-Duftmischung vor

Deine Wohlfühl-Duftmischung besteht aus 1-3 verschiedenen ätherischen Ölen, die für dich sehr gut duften. Die Mischung kann im Diffuser/in der Duftlampe verwendet werden.

Du kannst auch 1-2 Tropfen davon auf ein Taschentuch tropfen oder dir einen Roll On damit erstellen (5 Tropfen in 10ml Trägeröl).

Schritt 2

Verwende die Wohlfühl-Duftmischung während Yoga/Meditation

Bevor du die Meditation oder Yoga-Übung beginnst, stelle sicher, dass du deine Wohlfühl-Duftmischung gut riechen kannst. Versuche die Duftmischung immer wieder bewusst wahrzunehmen um sie so mit dem Gefühl der Entspannung und der Gelassenheit zu koppeln.

Schritt 3

Regelmäßige Wiederholung

Um deine Wohlfühl-Duftmischung zu verankern, wiederhole den Vorgang regelmäßig. Ein wiederholtes Verankern über einen Zeitraum von mehreren Wochen ist nötig um den Zustand im benötigten Moment hervorrufen zu können.



Ätherische Öle

Hier findest du ätherische Öle, die sich bestens eignen um zu entspannen, den Alltagsstress loszulassen und sich fallen zu lassen. Such dir jene Düfte aus, die am besten für dich duften.

Mandarine rot



Der süße Duft der Mandarine rot schenkt **Beruhigung** und **Geborgenheit**. Er lässt **Gedankenkarussells**, die den Schlaf verhindern **ausschalten**. Das ätherische Öle verhilft zu himmlischer **Entspannung** und **Gelassenheit**.

Lavendel fein



Das ätherische Öl des Lavendels ist sehr beliebt. Es wirkt **beruhigend** und entspannend auf Körper und Psyche. So hilft es **Stress** und Nervosität zu **lösen**, gibt **Energie** bei Erschöpfung, lässt uns klarer sehen und verhilft zu **gutem Schlaf**.

Jasmin sambac



Der schwere blumige Duft von Jasmin sambac wirkt besonders stark auf das **Nervensystem**. Es hat eine stark **entspannende** und **angstlösende** Wirkung. Mit dem Öl fällt es besonders leicht sich **fallen zu lassen** und **abzuschalten**.

Benzoe



Der vanillige Duft schenkt ein Gefühl der **Geborgenheit**, Sicherheit und des Trosts. Benzoe wird auch gern **Kuscheldecke** der Aromatherapie genannt. Mit seinem Duft fühlt man sich schnell **gewärmt** und **entspannt**.

Rosengeranie



Das blumig duftende Öl wird überall dort eingesetzt wo **Harmonie** und **Gleichgewicht** hergestellt werden soll. Es wirkt **ausgleichend**, wenn Menschen starken **Gefühlsbelastungen** ausgesetzt sind und sich unausgeglichen fühlen.

Blutorange



Das ätherische Öl der Blutorange vermittelt **Heiterkeit** und die **wärmende** Energie der Sonne. Sein weicher süßer Duft eignet sich toll um zu **entspannen**, Ängste dürfen sich **lösen** und der tägliche **Alltagsstress** kann **abfallen**.