



PEGASUS

Business Coaching

3. Finden Sie zwei, drei Wörter für die angenehme Resonanz, die von dieser Wohlfühlzelle ausgeht:

angenehm warm oder angenehm kühl?

leichtes oder intensives Gefühl?

ruhig oder bewegt – wie beispielsweise leicht kribbelnd?

Assoziation an eine Farbe, ein Bild?

Assoziation an einen Klang, eine Melodie, an ein Geräusch?

Assoziation an einen Geruch oder einen Geschmack?

4. Fühlen Sie nach, wie angenehm die Empfindung auf einer positiven Skala zwischen 0 und 10 ausfällt: Liegt sie bei eins, vier, sechs? Machen Sie nur eine ungefähre Einschätzung.

5. Dann spüren Sie einfach weiter mit nun anhaltend geschlossenen Augen zu diesem Wellness-Empfinden hin, während das „Ding-Dong“ weiterläuft. Fühlen Sie nach, wie sich die positive Resonanz der Zelle ganz allmählich steigert und ausbreitet – und sei es nur einen weiteren halben Punkt nach oben auf der Skala.

6. Spüren Sie weiter nach mit der Vorstellung: diese Wellness-Resonanz der Wohlfühl-Zelle kann wie eine Quelle in Ihrem Körper wirken und sich von dort aus langsam ausbreiten. Wie würde das Gehen, welche Richtung nimmt die Wirkung?

Nach allen Seiten gleichzeitig, in eine Richtung, gerade oder in Kreisen?

Fließend, wie in Wellen?

Ausstrahlend?

Verbreitung über die Haut, innerlich über die Nervenbahnen und Meridiane oder

gar über den Blutkreislauf?

7. Setzen Sie die Übung fort, bis sich die Wellness-Resonanz mindestens um einen Punkt gesteigert hat. Dann genießen Sie weiter, solange es gut tut.