



PEGASUS

Business Coaching

3.7 wingwave-Übung Einheit 2

3.7.1 Übung Einheit 2: Emotionale Balance – den Stress abfließen lassen

- ☹ Sie denken an ein stressendes Erlebnis oder eine stressende Vorstellung, die sich auch im Körper-Echo unangenehm spiegelt. Oder sie spüren „einfach so“ ein körperliches Unbehagen.
- ☹ Nehmen Sie bitte wahr, in welchem konkreten Bereich Ihres Körpers Sie sich unbehaglich /verspannt /gestresst fühlen.
- ☹ Beschreiben Sie die Körperempfindung mit Worten: „drückend, stechend, kreisend (z.B. bei Anspannung oder einem unguten Magengefühl)“
- ☹ Entwickeln Sie aus diesen Worten ein Bild, eine Metapher:
 - Wie sieht die Empfindung aus?
 - Wie hört sie sich vielleicht an?
 - Formulieren Sie Worte für Ihr Bild: „Es ist, als ob da ein Stein drückt, als wenn ich einen Rucksack trage.“
 - Oder stellen Sie sich das Unbehagen konkret vor: Röntgenbild, gerötetes Gewebe, angespannter Muskelstrang etc.?
- ☹ Geben Sie dem Empfinden/dem stressenden Gedanken eine Zuordnung auf der Skala des subjektiven Erlebens zwischen -10 und + 10, wahrscheinlich wird die Zahl zwischen -10 und der 0 vergeben.



Nun setzen Sie sich die Kopfhörer auf und hören Sie der **wingwave-wave**-Musik zu: die Wellen lassen die unbehaglichen Empfinden einfach nach und nach aus dem Körper herausfließen



- 😊 Denken Sie jetzt die beschreibenden Worte und sehen oder hören Sie das Bild /die Metapher. Denken Sie diese Inhalte im Rhythmus der Musik.
- 😊 Wenn Sie eine kleine Änderung bemerken, formulieren Sie dazu Worte und Sätze wie:
 - „Die Empfindung rutscht nach unten“
 - „Sie kommt wie eine Welle hoch“
 - „Da löst sich etwas auf“
- 😊 Wiederholen Sie diese Sätze oder Worte innerlich wie ein Mantra zur Musik.
- 😊 Lassen Sie auch zu, dass sie an andere Sachen denken müssen:
 - „Ich denke gerade an meine Arbeit“
 - „Welche Emotion geht damit einher?“
 - „Welches Gefühl entsteht im Körper?“
 - „Welche Wörter oder Bilder beschreiben dieses Gefühl?“ usw.Dann kehren Sie wieder zur Körperwahrnehmung zurück.