



PEGASUS

Business Coaching

- ☺ Wenn die ersten angenehmen Emotionen, Gefühle, Assoziationen auftauchen, wird genauso fortgefahren:
 - Erlebtes und Gefühltes in Worte fassen: „Es ist leicht, es fühlt sich frei an ... etc.“
 - Bilder und Metaphern finden: „Wie ein Sonnenstrahl ...“
 - Positive Wörter, Bilder und Metaphern im Rhythmus der Musik wahrnehmen und denken
 - Achtung: in der deutschen Sprache bitte für den Ausdruck „Entspannung“ gleich ein positives Wort finden: „löst sich“, „wird frei“, „wird locker“, denn das Wort „Entspannung“ ist ein getarntes „Krokodil“!
- ☺ Sie setzen den Prozess bis zur optimalen Entspannung /bis zum bestmöglichen Ergebnis fort. Ein gutes Ergebnis kann auch sein, dass Sie an die ursprüngliche Szene denken und plötzlich einen angenehmen Abstand dazu verspüren. Auf jeden Fall hat sich nun das subjektive Empfinden auf der Skala um mindestens einen Punkt positiv verbessert.

Hinweis:

- 👉 Das Erleben verläuft in Wellen, genau wie die Musik: jedes Auf und Ab wird auf die beschriebene Weise erlaubt, gefühlt, mit Worten und Gedanken fokussiert und dann wieder „entlassen“.
- 👉 Zeichen für die das Einsetzen der ausgleichenden, beruhigenden Wirkung:
 - ☺ Tiefes Durchatmen
 - ☺ Deutliches Schlucken
 - ☺ Gähnen