

4.7 wingwave-Übung Einheit 3

Übung Einheit 3: Kraftquellen bewusst aktivieren – Teil 1

1. Denken Sie an eine zukünftige Situation, in der Sie besonders gut positive Emotionsqualitäten gebrauchen können.
2. Bestimmen Sie einen „Erfolgsschalter“: Finger, Daumen, großer Zeh usw.
3. Denken Sie nun an eine vergangene Situation, in der Sie genau die emotionalen Ressourcen hatten, welche Sie sich für die zukünftige Situation wünschen: Freude, Spaß, Gelassenheit, Begeisterung, Mut, Wachsamkeit, Reaktionsschnelligkeit, Humor, Distanz usw. Dabei ist es völlig egal, in welcher konkreten Situation das war. Entscheidend ist nicht, was Sie gemacht haben, sondern *wie*, also *mit welcher inneren Aktivierung* Sie die Situation gemeistert oder positiv erlebt haben. Hier ein paar Beispiele:

Kontakt zu bedeutsamen Menschen (Oma, Schulfreund)

Filme

ein Lieblingsessen

ein Ort (Zoo, Kirchturm etc.)

schöne Einkaufs-Highlights: das Lieblings-T-Shirt, das erste eigene Auto

Aktivitäten wie Spiele, Tretboot fahren, Gummitwist

4. Suchen Sie den besten Moment heraus, den Sie ab jetzt fokussieren, und machen Sie einen Bodyscan: Wo im Körper spüren Sie das positive Körperecho? Welchen Wert ordnen Sie dem guten Gefühl auf der Wellness-Skala von 0 bis 10 zu?
5. Nun hören Sie beim Hineinspüren die **wingwave**-Musik, bis das Wellness-Erlebnis nicht mehr zu steigern ist.
6. Spüren Sie das gute Gefühl, denken Sie an den positiven Ich-Satz und wackeln Sie jetzt zum Verankern mit dem „Erfolgsschalter“
7. Nun denken Sie an die zukünftige Situation (vielleicht an einen Leistungsmoment), und benutzen Sie dabei Ihren Erfolgsschalter. Auf diese Weise hat Ihr Unbewusstes schon jetzt das zukünftige Ereignis mit positiver Emotionsenergie in Verbindung gebracht.
8. Verankern sie das positive Erlebnis durch ein paar Minuten Weiterhören der **wingwave**-Musik oder durch weitere langsame Augenbewegungen, wackeln Sie dabei weiterhin mit dem Erfolgsschalter.
9. In der Situation „live“ setzen Sie dann gezielt Ihren Erfolgsschalter ein.