



PEGASUS

Business Coaching

4.8 Übung Einheit 3: Kraftquellen bewusst aktivieren – Teil 2

1. Sie nehmen eine bequeme Körperhaltung ein und lauschen zunächst ein bis zwei Minuten mit geschlossenen Augen der **wingWave**-Musik mit ihrem „Ding-Dong-Takt“.
2. Nun öffnen Sie wieder die Augen und schauen sich um. Suchen Sie nach irgendeiner Kleinigkeit in der Umgebung, die Sie gern anschauen mögen oder die Sie an etwas Positives erinnern kann: ein Gegenstand, eine Blume, eine Wolke am Himmel oder einfach ein Farbkleck, der Ihnen gefällt – und sei es auch nur eine türkisfarbene Büroklammer, deren Farbe an die Karibik erinnert.
3. Sie schauen auf diese Ressource und fühlen gleichzeitig in Ihren Körper hinein: Wo genau spüren Sie die positive Resonanz dieser Wahrnehmung?
 - Kopf, Hals oder Nacken
 - Schultern, Arme, Hände
 - Brustkorb
 - Bauch
 - Beine, Füße
4. Sie können abwechselnd hinschauen und nachspüren und dann wieder die Augen schließen und der Wellness-Resonanz dieser Wahrnehmung nachfühlen, so verstärken Sie die Resonanzwellen zwischen der angenehmen Wahrnehmung und dem Körperecho.
5. Dann behalten Sie die Augen ganz geschlossen und fühlen in den durch die Wahrnehmung positiv berührten Körperbereich hinein. Fühlen Sie nach, wie angenehm die Empfindung auf einer positiven Skala zwischen 0 und 10 ausfällt: eins, vier, sechs? Machen Sie nur eine ungefähre Einschätzung.
6. Dann spüren Sie einfach weiter mit nun anhaltend geschlossenen Augen zu diesem Wellness-Empfinden hin, während das „Ding-Dong“ weiter läuft. Fühlen Sie nach, wie sich die Intensität ganz allmählich steigert und ausbreitet – und sei es nur einen weiteren halben Punkt nach oben auf der Skala.
7. Spüren Sie weiter nach mit der Vorstellung: diese Wellness-Resonanz 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