



PEGASUS

Business Coaching

5.6.3 Übung Einheit 4: Ressource-Erinnerungen an Bewegungsfreude aktivieren

1. Sie bestimmen wieder einen „Ressource-Finger“, den Sie gezielt als Anker für Bewegungsfreude einsetzen möchten.
2. Dann führen Sie gezielt Bewegungen aus, die mit Bewegungsfreude in Ihrem Leben zu tun haben: Springen, Hüpfen, Tanzen, Singen (natürlich mit Bewegung), Schaukeln.
3. Als zweitbeste Möglichkeit denken Sie möglichst intensiv an ein Erlebnis, das mit viel Bewegungsfreude verbunden ist: Tauchen, Herumtoben auf einem Kindergeburtstag, etc.
4. Sie machen wieder den Bodyscan und suchen im Körper genau nach der kleinen Zelle, die am intensivsten auf dieses positive Bewegungserlebnis reagiert.
5. Sie wackeln nun ganz bewusst mit dem Ressource-Finger und setzen dann später diese Bewegung bei sportlichen Aktivitäten gezielt ein.