



PEGASUS

Business Coaching

Unsere **wingwave**-Musik können Sie im Selbstcoaching einsetzen, um gezielte Emotionen hervorzurufen – und dazu gehören nicht nur deutlich positive, sondern auch angenehm neutrale Gefühle. Nicht umsonst spricht man von der „heilsamen Ernüchterung“. Die wird dann durch die spezielle Art der Komposition ins körperliche und mentale Erleben „eingewebt“. Die Wirkung entfaltet sich dabei über den Gehörsinn.

6.9.2 Übung Einheit 5: Entzugs-Training am „Objekt der Begierde“

Sie können das Homunculus-Training bei allen Themen einsetzen, die einen übermäßigen Euphorie-Stress auslösen, der Ihnen nicht guttut. Hier gibt es drei Möglichkeiten:

1. Sie konfrontieren sich wieder „live“ mit dem „Objekt der Begierde“ – das kann beispielsweise auch die TV-Fernbedienung oder das Smartphone sein.
2. Sie begeben sich direkt in den Kontext hinein: Sie besuchen gezielt einen Schuhladen, ein Autogeschäft oder einen Supermarkt. Dabei tragen Sie Kopfhörer, lauschen der **wingwave**-Musik und führen einfach Ihr persönliches „Homunculus-Entzugs-Training“ durch.
3. Sie setzen sich vor Ihr Notebook oder Tablet und suchen bei „Google-Bild“ ganz gezielt nach Fotos/Abbildungen Ihres „Objekts der Begierde“. Sie rücken das Bild außerhalb der Reichweite der Hände, spüren den „Hin-Zu-Sog“ – das funktioniert ebenso gut.