

8.6 wingwave-Übung Einheit 7

8.6.1 Alltagsaufgaben „im Flow“ erledigen

1. Sie suchen sich eine Aufgabe aus, die Sie gern „hinter sich“ hätten: Bügelwäsche, E-Mails beantworten, Hefte korrigieren (für Lehrer), Quittungen sortieren, den Koffer packen. Es geht hier um Aufgaben, die einfach gemacht werden müssen – aber die vielleicht auf Ihrer persönlichen Beliebtheits-Liste der Aktivitäten nicht gerade auf Platz 1 stehen.
2. Sie begeben sich mit der **wingwave**-Musik zunächst an einen von der Aufgabe entfernten Ort (anderer Raum, Sofa, auf jeden Fall ein paar Meter Entfernung), setzen die Kopfhörer auf und hören die **wingwave**-Musik für zwei oder drei Minuten. In dieser Zeit pendelt sich das Aktivitätsniveau des Nervensystems auf ein angenehmes Level ein.
3. Erst jetzt begeben Sie sich – während Sie die Musik weiter hören – in Kontakt mit Ihrer Aufgabe, fassen die Materialien an und beginnen mit der Erledigung. Die Musik läuft die ganze Zeit über die Kopfhörer weiter. Auf diese Weise verlaufen die Abläufe leicht und angenehm und Sie sind viel schneller fertig.