

Anleitung für das wingwave Selbstcoaching mit „Magic Words“

Du empfindest aktuell Stress, Unwohlsein, Anspannung, Angst oder auch eine andere unangenehme Emotion? Dann lass dich emotional mit diesem wingwave Selbstcoaching unterstützen.

Hierfür genügen rund zehn Minuten, um spürbare Erleichterung zu erfahren. Für dieses Selbstcoaching benötigst du nur ein Smartphone mit der wingwave App (siehe Beitrag „[Mit kostenlosen Selbstcoaching-Übungen Lösungen finden](#)“) oder einen PC und entsprechende Kopfhörer.

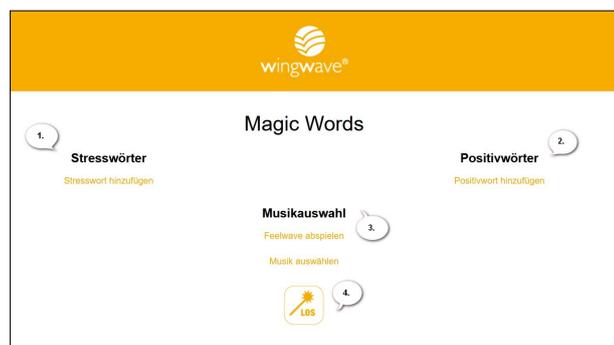
Hast du alles parat? Dann kann es losgehen:

- Suche dir einen guten und ruhigen Platz, an dem du für die nächsten zehn Minuten ungestört sitzen kannst.
- Öffne entweder die wingwave App auf deinem Smartphone oder die Desktop [Wingwave "Magic Words" Anwendung](#) auf deinem PC.

„Magic Words“



Screenshot App



Screenshot Desktop Anwendung

- Setze dir den Kopfhörer auf.
- Denke nun an die Situation, die dir Stress und Unbehagen bereitet.
- Öffne nun die Liste von Stressworten in der Anwendung/App. Die Liste der Worte erhältst du, indem du auf den Button „Stresswort hinzufügen“ drückst. Wähle nun das Stresswort aus der Liste, was dein aktuelles Gefühl am besten

beschreibt. Du kannst auch zwei Stressworte auswählen, wenn damit dein Empfinden noch besser beschrieben ist.

- Nun frage dich, wie du dich lieber fühlen möchtest. Eine Liste von entsprechenden Positivworten erhältst du, in dem du auf den Button „Positivwort hinzufügen“ drückst. Entscheide dich für das Wort aus der Liste der Positivworte, was dein positives Wunschgefühl am besten beschreibt. Wenn du gerne möchtest, dann kannst du hier bis zu drei Positivworte auswählen.
- Wähle nun die wingwave Musik, indem du bei der Desktop Anwendung auf den Button „Feelwave abspielen“ drückst. Bei der App drückst du auf „Musik auswählen“ und dann auf „ok“.
- Du startest nun die, mit der wingwave Musik unterlegte, Animation auf dem Bildschirm, in dem du auf den „Los“ Button drückst.
- Lehne dich zurück, schaue auf den Bildschirm und denke dabei an das Thema, was dich aktuell emotional stresst. Fühle dabei auch in deinen Körper, wo du diesen Stress für dich wahrnehmen kannst.
- Die Bildschirm Animation läuft nur etwa vier Minuten, während die Musik rund acht Minuten dauert. Höre die Musik ruhig bis zum Ende und spüre dabei weiter in dich hinein.
- Wenn du dich gerne länger mit „Magic Words“ unterstützen lassen möchtest, dann starte einfach erneut.

Nach einer „Magic Words“ Sequenz wirst du eine angenehme Erleichterung verspüren können. Dies drückt sich körperlich häufig über ein tiefes Atmen, Schlucken oder auch gähnen aus. Vielleicht kannst du die Erleichterung bei dir auch durch andere Signale deines Körpers wahrnehmen.

Wenn du Fragen oder Anmerkungen zu diesem Thema hast und gerne ein Thema gemeinsam mit mir vertiefen möchtest, dann melde dich bei mir. Ich begleite dich sehr gerne professionell für mehr Leichtigkeit in deinem Leben.

Herzliche Grüße

Anke Bolter – *Morpho-Coaching*® Hamburg

+49 17657913955

anke@morpho-coaching.de

<https://morpho-coaching.de/>