

## wingwave Selbstcoaching

Sie können Ihr mentales Immunsystem - Ihre Resilienz - selbstwirksam stärken. Mit einer einfachen Übung können Sie lernen, Ihre Gefühle zu verändern, wann immer Sie dies möchten. Limbic Words Training nutzt Ihre Vorstellungskraft. Die Fähigkeit, Emotionen in Worte zu fassen, gibt Ihnen die Möglichkeit jederzeit positive Veränderungen bei sich selbst herbeizuführen. Limbic Words Training dient damit dem Stressmanagement und dem Abbau von mentalen Blockaden. Und so entwickeln Sie eine gesunde Gefühlsbalance:

Denken Sie an eine alltägliche Situation, in der Sie Stress erleben. Nun nehmen Sie das negative Gefühl in dieser Situation wahr. Möglicherweise ist es Angst, Widerwille, Nervosität oder Überforderung. Wichtig ist, dass Sie der Emotion einen Namen geben. Stellen Sie sich die Emotion als Wort geschrieben wie auf einer inneren Leinwand vor:

- Wo sehen Sie das Wort auf der Leinwand? Sehen Sie geradeaus, nach unten oder oben, wenn Sie das Wort betrachten? Befindet sich das Wort direkt vor Ihnen, rechts oder links?
- Wie ist das Wort geschrieben? In einer Druckschrift oder Schreibschrift? Großbuchstaben oder Kleinbuchstaben? Wie groß ist das Wort?
- Ist das Wort farbig oder schwarz-weiß geschrieben?
- Wenn Sie das Wort anfassen könnten, wie würde es sich anfühlen? Schwer oder leicht? Warm oder kalt?
- Wird das Wort von einer Stimme gesprochen? Wie hört sich die Stimme an? Leise oder laut?

Überkreuzen Sie nun Ihre Arme und tappen Sie dabei abwechselnd in schneller Abfolge auf die rechte und linke Schulter. Halten Sie dabei Ihre Augen geschlossen und visualisieren Sie weiterhin das Wort wie auf einer inneren Leinwand. Wenn Sie nun Ihre Augen öffnen, werden Sie eine Veränderung auf der Leinwand wahrnehmen. Das Wort wird kleiner, blasser oder ist nicht mehr sichtbar. Gleichzeitig werden die mit dem Wort verbundenen negativen Emotionen reduziert. Das Limbic Words Training bewirkt eine rasche Stabilisierung und emotionale Entlastung. Die Übung kann jederzeit im Selbstcoaching bei alltäglichen Themen angewendet werden und kann Ihnen helfen, mit herausfordernden Situationen souveräner umzugehen.