wingwave Shortcuts – Selbsthypnose

Zielformulierung im wingwave®-Coaching

Dieses kompakte Selbsthypnose-Skript unterstützt dich und deine Klient*innen dabei, die im wingwave®-Coaching entwickelte Zielformulierung zu vertiefen und zu verankern.
Es ist ideal in Kombination mit der wingwave®-App, der Musik und Magic Talk.

1. Vorbereitung

• Sprich deine Zielformulierung in die wingwave App in Magic Talk
• Setze hin.
• Starte die wingwave®-Musik und MAGIC TALK.
• Wähle nun das Sprachmemo mit deiner persönliche Zielformulierung aus
• Atme tief ein und länger aus…

2. Ankommen & Fokus

…Atme einmal tief ein …
und während du ausatmest, kannst du einfach die Augen schließen …
Atme ruhig weiter und bemerke, wie du langsam ruhiger wirst.

3. Induktion – Körper entspannen

Mit jedem Atemzug kann dein Körper etwas mehr entspannen.
Die Schultern, das Gesicht, der Nacken…
und während du die Musik wahrnimmst, kann dein System sich beruhigen.

4. Vertiefung – Bilaterale Stimulation

Wenn die Töne von Seite zu Seite wandern, kann dein System beginnen, sich selbst zu regulieren.
Vielleicht spürst du, wie Gedanken ruhiger werden… oder klarer…
ganz so, wie es für dich richtig ist.

5. Deine Zielformulierung

Jetzt bringe deine persönliche Zielformulierung in deine Aufmerksamkeit.
Sprich sie innerlich langsam aus und höre sie über Magic Talk .

Beispiele:
„Ich fühle mich sicher und präsent, wenn ich vor Menschen spreche.“
„Ich handle klar und ruhig, auch wenn es schnell geht.“
„Ich vertraue meiner Intuition in wichtigen Entscheidungen.“

Erlaube dieser Formulierung, sich tiefer zu verankern – unterstützt von der bilateralen Stimulation.

6. Emotionales Ankern

Wähle nun ein Bild, das dein Ziel symbolisiert, z.B.:
• ein helles Licht,
• ein ruhiger See,
• ein stabiler Baum,
• ein klarer Weg.
Lass dieses Bild in dir wirken.

7. Posthypnotische Suggestion

Formuliere eine kurze Alltagserinnerung, z. B.:
„Immer wenn ich die App starte, erinnere ich mich an mein Ziel."
„Immer wenn ich die Tür zu einem Raum öffne, bin ich klar und präsent."

8. Ausleitung

Atme etwas tiefer ein… und aus.
Bewege Hände und Füße.
Spüre deinen Körper.
Öffne langsam die Augen und komme klar und wach zurück.

Hinweis

Dieses Skript ist ideal für die tägliche Anwendung (5–10 Minuten) und unterstützt die nachhaltige Wirkung der Zielarbeit aus dem wingwave®-Coaching.

Du kannst auch den ganzen Text als Sprachmemo in die ww App einsprechen. Dann hast du eine selbstgeführte Meditation mit deiner Zielformulierung aus dem ww Coaching.

Viel Spaß!

Andrea

Lionize Yourself! Institut für NLP, Resilienz & Kommunikation.
Anerkannte berufliche Weiterbildungen, geprüft & zertifiziert. Ausbildungen, Seminare & Coachings.
Andrea Löwe – Hohenstaufenring 42 – 50674 Köln - Fon +49 15678 970561 - hello@lionize-yourself.de
www.lionize-yourself.de – www.lionize-coaching.de - www.nlpsociety.de – www.resilienztraining-deutschland.de