

Coaching für das Leben – glücklich, gesund, erfolgreich – wie Winken unser Leben verändern kann...

**wingwave® –
was ist das?**

Kreativer werden, seelische Blockaden aufarbeiten und Leistungsstress innerhalb von wenigen Minuten abbauen – das Anwendungsspektrum von wingwave®-Coaching ist vielfältig.

wingwave®-Coaching ist eine neue Kurzzeit-Coaching-Konzeption. Sie verbindet bewährte psychologische Methoden:

- ⇒ **wache REM-Phasen** (Rapid-Eye-Movement) mit deren Hilfe starke Emotionen verarbeitet werden können. Im klinischen Bereich werden wache REM-Phasen der **EMDR-Therapie** (Eye Movement Desentization and Reprocessing) schon seit Jahren erfolgreich eingesetzt.
- ⇒ **kinesiologische Muskeltests**, zum Auffinden von Stressauslösern, Coaching-Themen und zur Erfolgskontrolle im Coachingprozess.
- ⇒ **bilaterale Hemisphärenstimulation** (Stimulation der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften)
- ⇒ Mental- und Verhaltenstraining mit neurolinguistischen Verfahren (**NLP**), um neues individuelles Handeln in der Zukunft zu ermöglichen.

Entwickelt wurde **wingwave® -Coaching** von den Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund aus Hamburg.

Der Name

Lt. Chaostheorie kann der Flügelschlag *wing* eines Schmetterlings auf der anderen Seite der Welt das Wetter ändern. Als Metapher gebraucht: kleinste Ursachen können eine große Wirkung haben. *wave* stellt eine Assoziation zum englischen Begriff *brainwave* her, was sinngemäß *tolle Idee* oder *Gedankenblitz* heisst. Genau diese *brainwaves* werden durch **wingwave®-Coaching** gezielt hervorgerufen.

Anwendungsmöglichkeiten:

- Mit Hilfe von **wingwave®**
- ⇒ stärken Sie sich für Spannungsfelder im beruflichen und privaten Kontext
 - ⇒ klären und verarbeiten Sie emotionale Irritationen und Rückschläge auf dem Weg zu Ihren Zielen
 - ⇒ beeinflussen Sie körperliche Belastungen positiv, wie z.B.

Schlafstörungen oder Erschöpfungszustände
⇒ können Sie posttraumatischen Stress (Post Achievement Stress) und Krisen besser bewältigen

wingwave®-Coaching eignet sich hervorragend für Erfolgsthemen wie

- ⇒ Kreativitätssteigerung
- ⇒ positive Selbstmotivation
- ⇒ Ziele im Bewusstsein verankern und umsetzen
- ⇒ Entwicklung eines positiven Selbstbildes vom eigenen Körper
- ⇒ die mentale und emotionale Vorbereitung auf Ihre Spitzenleistungen (Präsentation, Prüfung, öffentlicher Auftritt, sportlicher Wettkampf)

**Meine
Schwerpunkte:**

Gesundheits-Coaching:

- ⇒ Abbau von Ängsten wie z.B. Flugangst, Prüfungsangst oder Höhenangst
- ⇒ Vorbereitung auf Arztbesuche oder Operationen
- ⇒ Abbau von körperlichen Belastungen, wie z.B. Schlafstörungen oder Erschöpfungszustände
- ⇒ Bewältigung von posttraumatischem Stress und Krisen

Mental-Coaching:

- ⇒ Vorbereitung auf sportliche Herausforderungen und Höchstleistungen
- ⇒ Kreativitätssteigerung und positive Selbstmotivation

Emotions-Coaching:

- ⇒ Emotionen in Change-Management-Prozessen
- ⇒ Punktgenau fit sein für Präsentationen, Prüfungen und Auftritte

Sind Sie neugierig geworden? Möchten Sie **wingwave®-Coaching** kennenlernen und sich selbst überzeugen?

Ich erwarte gerne Ihre Anfrage:

Martin R. Weber

Zentrum für Kommunikation

Beratung - Coaching – Training - Teamentwicklung

Kurrerstr.4, D-72762 Reutlingen

Fon 07121/ 1390848

www.martin-r-weber.de / info@martin-r-weber.de