

## Alles freut sich auf die Ferien – und Sie?

### wingwave®-Coaching gegen Flugangst - mit Winken entspannt ankommen

...„Ich gerate in Panik, sobald ich an eine Flugreise auch nur denke: „Ich habe keine Ahnung, was da los ist. Ich weiß nur, dass ich eine irre Angst habe.“...

*Sie kennen das?*

*So hört sich das doch schon ganz anders an:*

„Danke für den schönen Urlaub in Sizilien, den ihr Coaching ermöglicht hat!“ (Cornelia, 39)

...„dass eine schwierige Situation aus der Schulzeit für meine Flugangst entscheidend ist, hätte ich nie gedacht“ (Alexander, 27)

#### „Punktlandung“ bei Flugangst

Unser Nervensystem reagiert misstrauisch, wenn es in die Luft geht. Könnten Menschen fliegen, hätten wir Flügel. Flugangst ist somit eine natürliche und angemessene Reaktion. Andererseits gehört das Fliegen zu unserem Alltag selbstverständlich dazu. Die Ursachen für diese Angst haben häufig mit dem Fliegen gar nichts zu tun.

#### Das Ziel des Coachings

**wingwave®-Coaching zielt darauf, die Auslöser zu erkennen und die damit verbundenen Erfahrungen und Gefühle vollständig zu verarbeiten:**

- ⇒ emotionale Stabilität für Ihre Reise
- ⇒ entspannter Urlaub von Anfang an
- ⇒ neue Kraft und Freude am Fliegen

#### wingwave® – was ist das?

**wingwave®-Coaching ist ein 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 erfolgreicher Einsatz in der **EMDR-Therapie** (Eye Movement Desentization and Reprocessing)).
- ⇒ **kinesiologische Muskeltests**, zum Auffinden von Stressauslösern 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.

**Ihren Urlaub haben Sie sich verdient – Guten Flug!**

**Ich erwarte gerne Ihre Anfrage:**

**Martin R. Weber/ Zentrum für Kommunikation/ Training - Coaching –  
Teamentwicklung/ Kurrerstr.4, D-72762 Reutlingen/ Fon 07121/ 1390848  
[www.martin-r-weber.de](http://www.martin-r-weber.de) / [info@martin-r-weber.de](mailto:info@martin-r-weber.de)**