

Individuelles wingwave-Coaching

Nutzen Sie wingwave-Coaching für Ihre beruflichen und persönlichen Ziele: ein neues Kurzzeit-Coaching-Konzept mit einer sehr effektiven Kombination aus bewährten psychologischen Coaching-Elementen. So nutzen neben Managerinnen und Managern, Führungskräften, Kreativen und Kunstschaffenden auch Spitzensportlerinnen und Schauspieler die wingwave-Methode für Ihre Erfolge.

Die Anwendungsbereiche

wingwave-Coaching wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt. Über 2200 Coaches setzen wingwave im deutschsprachigen Raum, in Frankreich, Spanien, Serbien, Kroatien, Skandinavien, in den USA, in Japan und Russland in ihrer Arbeit ein.

wingwave und Forschung

wingwave ist bereits in Studien an der Universität Hamburg und der Medizinischen Hochschule Hannover erforscht worden. Hierbei hat sich gezeigt, dass schon zwei Stunden wingwave-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können.

wingwave bezieht sich auf folgende Coaching-Bereiche:

- **Regulation von Leistungsstress**

(PSI: Performance Stress Imprintings)

Effektiver Stressausgleich, beispielsweise bei sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, Rampenlicht-Stress, Nackenschlägen auf dem Weg zum Ziel, Flugangst oder bei körperlichem Stress, wie z.B. Schlafmangel. Sie fühlen sich durch die rasche Stabilisierung Ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

- **Ressourcen-Coaching**

Hier setzen wir die Interventionen für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, überzeugende Ausstrahlung, positive Selbstmotivation, die Stärkung des inneren Teams, Ziel-Visualisierung und für die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung ein, beispielsweise bei einem wichtigen Auftritt oder bei Sportwettkämpfen (in vivo-Coaching).

- **Belief-Coaching**

Leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in Ressource-Beliefs verwandelt. Von besonderer Bedeutung ist hier das Auffinden von Euphorie-Fallen im subjektiven Erleben, welche langfristig die innere Welt allzu erschütterbar machen könnten. Das Ziel ist eine emotional stabile Belief-Basis und persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

Die Methode

wingwave ist ein geschütztes Verfahren. Wir vereinen hier:

- **Bilaterale Hemisphärenstimulation**, wie beispielsweise wache REM-Phasen (Rapid Eye Movement: schnelle Augenbewegungen), auditive oder taktile Links-rechts-Impulse
- **Neurolinguistisches Programmieren**
 - NEURO – steht für die Tatsache, dass jedes menschliche Verhalten und jeder Körperzustand im Gehirn durch neuronale Verknüpfungen repräsentiert ist.
 - LINGUISTISCHES – bedeutet, dass wir über diese Verknüpfungen mit Hilfe unserer Sprache kommunizieren können.
 - PROGRAMMIEREN – bezeichnet den Vorgang, mit Hilfe der Sprache Gedanken zu starten, welche die Einbahnstrasse automatischer und eingefahrener Kommunikationsmuster auflösen. Sie werden in kreative neue Wege verwandelt, so dass ein reicheres Verhalten und Befinden stattfinden kann.
- **den Myostatiktest** zur gezielten Planung von optimalen Coachingprozessen

Beim wingwave-Coaching benutzt man den sogenannten O-Ringtest oder Omura-Ringtest, da dieser Test durch eine wissenschaftliche Studie als besonders verlässlich bestätigt wurde. Hierbei hält der Proband Daumen und Zeigefinger kräftig zu einem Ring geformt zusammen, während der Coach versucht, diesen Ring zu öffnen.

Der Name

Der Wortbestandteil «Wing» erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das ganze Klima ändern kann, was gleichzeitig bedeutet, dass der Wing für diese grosse Wirkung exakt an der richtigen Stelle ansetzen muss. Zusätzlich verdeutlicht die Flügel-Metapher die grosse Bedeutung einer optimalen Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften für tragende Höhenflüge und auch erfolgreiche Landungen. Das Wort «Wave» stellt eine Assoziation zum englischen Begriff Brainwave her, was sinngemäss tolle Idee oder Gedankenblitz heisst. Und genau diese Brainwaves werden durch wingwave-Coaching gezielt hervorgerufen. wingwave-Coaching ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung bei Kundinnen und Kunden ist – wie auch sonst beim Coaching üblich – eine normale psychische und physische Belastbarkeit.

Ethik

Mit der wingwave-Coach-Lizenz verpflichte ich mich zur sorgfältigen und verantwortungsvollen Anwendung der Methode in Coaching, Training und Beratung. Die Mitgliedschaft verpflichtet zur Einhaltung berufsethischer Richtlinien und Standesregeln. Diskretion und Datenschutz sind jederzeit gewährleistet.

Mehr Informationen unter: www.wingwave.com

Grüezi! | Der erste Schritt beginnt mit einem Gespräch. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf! Gerne begleite ich Sie persönlich und individuell. Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.