



# wingwave® Coaching

Erfolge bewegen, Blockaden lösen, Spitzenleistungen erzielen

Diese moderne Form des Kurzzeitcoachings wird erfolgreich im Businessbereich, im Leistungssport sowie im Auftrittcoaching eingesetzt. Nutzen Sie die effektive Kombination aus bewährten Coaching-Elementen und neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung, um Ihre beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen.

## Anwendungsgebiete sind:

Regulation von Leistungsstress, Steigerung der eigenen Kreativität, Entwickeln eines positiven Selbstbildes und einer überzeugenden Ausstrahlung, Regulation von Lampenfieber und mentale Vorbereitung auf Spitzenleistungen wie beispielsweise einen wichtigen Auftritt oder einen Wettkampf im Sport.



wingwave® vereint die folgenden drei Komponenten:

### Bilaterale Hemisphärenstimulation

wie beispielsweise geführte schnelle Augenbewegungen, so genannte wache REM-Phasen (Rapid Eye Movement) und auditive oder taktile links-rechts-Inputs zur schnellen Entstressung. Die REM-Phasen treten normalerweise in den Traumphasen während wir schlafen auf und dienen dazu, Erlebnisse zu verarbeiten und abzuschließen.

### Neurolinguistisches Programmieren (NLP)

für die erfolgreiche und gehirngerechte Formulierung von Zielen

### Der kinesiologische Myostatik- oder O-Ringtest

zur Erfassung Ihrer individuellen unbewussten körperlichen Stressreaktionen. Dieser Muskeltest ermöglicht die exakte Planung von optimalen Coachingprozessen. Coaching-relevante Stressauslöser können so punktgenau identifiziert werden.

### Wie funktioniert wingwave®?

Die wingwave®-Methode ist ein Leistungs- und Emotionscoaching, das spürbar und schnell Stress abbaut und Ihre Kreativität, mentale Fitness und allgemeine Belastbarkeit steigert. Erreicht wird dieser Effekt durch das Erzeugen wacher REM-Phasen. Genau hier setzt die Bearbeitung coaching-relevanter Stressauslöser mit wingwave® an. Unterstützt von Gehirn- und zielgerechter Kommunikation können emotionale Blockaden in nur wenigen Sitzungen gelöst werden.

wingwave®-Coaching ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung ist eine normale psychische und physische Belastbarkeit.

Weitere Infos gibt es unter: [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)