



wingwave® Coaching

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, welches für den Klienten spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress bis hin zur Lösung von posttraumatischen Belastungen sowie zur Steigerung von Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser sogenannte "Ressourcen-Effekt" durch eine einfache Grundintervention: das Erzeugen von "wachen REM-Phasen" (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen und die eine Ausbalancierung der Gehirnhälften bewirken.

Nutzen Sie für Ihre beruflichen und auch persönlichen Ziele wingwave-Coaching als ein bewährtes Kurzzeit-Coaching-Konzept mit einer sehr effektiven Kombination aus bewährten und gut beforschten psychologischen Coaching-Elementen. Seit über zehn Jahren nehmen neben Managern, Führungskräften, Kreativen, Künstlern, Schülern, Auszubildenden und Studenten auch Spitzensportler und Schauspieler die wingwave-Methode für die Erreichung Ihrer Ziele und Erfolge und zur schnellen Stressreduktion in Anspruch. wingwave-Coaching optimiert Ihr Leistungs- und Kreativvermögen durch eine zuverlässige Stabilisierung Ihrer emotionalen und mentalen Balance - vor allem in herausfordernden und anspruchsvollen Situationen. Durch den Einsatz von wingwave-Coaching können sich Ängste in Zuversicht, Begeisterung und Entschlossenheit verwandeln. Erreicht wird dies über den Effekt der bilateralen Hemisphärenstimulation, wie man ihn aus dem höchst effektiven EMDR kennt.

Bilaterale Hemisphärenstimulation (EMDR)

Ende der achtziger Jahre beschäftigen sich in den USA verschiedene NLP-Trainer und -Therapeuten mit dem Einsatz "wacher REM-Phasen" zur emotionalen Regulation von beeinträchtigenden Stresserinnerungen. Man nannte die Vorgehensweise "Eye Movement Integrator". Die amerikanische Psychotherapeutin Francine Shapiro entwickelte diese Methode weiter zur Behandlung von posttraumatischem Stress. Mitte der 90er Jahre gab der SPIEGEL dann dieser auch in Deutschland neu eingeführten EMDR-Methode den Namen "Winke-Winke-Therapie". Man war fasziniert von dem neuen Konzept aus Amerika, psychische Blockaden einfach wegwinken zu können. Tatsächlich spielen bei dieser Methode schnelle Fingerbewegungen vor den Augen des Klienten eine entscheidende Rolle. Der Klient folgt diesen Bewegungen mit seinem Blick. Die so erzielten raschen Augenbewegungen erinnern an die REM-Phase, welche alle Menschen beim intensiven Träumen zeigen: Rapid Eye Movement. EMDR steht für "Eye Movement Desensitization and Reprocessing".

Trotz der scheinbaren Einfachheit in der Anwendung zählt EMDR heute weltweit zu den effektivsten Psychotherapiemethoden bei posttraumatischen Belastungsstörungen. Die vielfältigen guten Ergebnisse sprechen für die positive Wirkung von Ansätzen zielgerichteter bilateraler

Hemisphärenstimulation in Therapie und Coaching. Die Zeitschrift GEO schreibt in Ihrer Mai-Ausgabe 2002: "Inzwischen ist EMDR die am gründlichsten untersuchte Trauma-Therapie". Auch das Hamburger Ärzteblatt 10/01 bezeichnet die Methode in seiner Ausgabe bereits im Jahre 2001 als "gut erforscht". Literaturhinweis und Hinweise auf wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema EMDR finden Sie übrigens auf der Homepage <http://www.EMDRIA.com>

wingwave wurde bereits in wissenschaftlichen Studien an der Universität Hamburg, an der Medizinischen Hochschule Hannover und an der Deutschen Sporthochschule Köln beforscht. Hierbei hat sich gezeigt, dass z.B. schon zwei Stunden wingwave-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können. Und bereits eine Stunde wingwave-Coaching kann bei Sportlern hartnäckige mentale Stressbeeinträchtigungen durch Sportverletzungserinnerungen abbauen. Als zertifizierter wingwave-Coach verstehe ich diese wunderbare Methode somit als ein überaus wertvolles Modul in meinem Coaching-"Handwerkskoffer".

Warum wingwave Coaching?

wingwave-Coaching ist eine sehr gute Methode für alle Coachingthemen, die mit stressbelasteten Erfahrungen oder mit unangenehmen Emotionen in Bezug auf zukünftige Ereignisse zu tun haben. Begrenzende Glaubenssätze oder Verhaltensweisen können auf leichte Weise aufgelöst und mentale Blockaden abgebaut werden. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten und Ressourcen effektiv zur Verfügung zu haben, wann immer Sie sie benötigen. Stehen Sie einer herausfordernden Situation in Ihrem Leben gegenüber, hilft Coaching Ihnen, einen klaren Kopf zu bewahren. Erfolgreiche Manager, Unternehmer, Weltklasse-Athleten und bekannte Künstler haben Ihre Spitzenleistung mit Hilfe eines Coaches erreicht und auch gehalten. Coaching unterstützt Sie bei beruflichen und privaten Herausforderungen. Auch Sie können Lebens-Balance erlangen, den Umgang mit schwierigen Menschen erlernen, Ihre mentale Widerstandsfähigkeit stärken und Ressourcen aktivieren, um unbefriedigende Situationen zu ändern. Manager, Führungskräfte, Kreative, Künstler, Auszubildende, Studenten, Spitzensportler und Schauspieler erkennen und schöpfen Ihr volles Potenzial und Talent heutzutage ganz selbstverständlich mit Hilfe von persönlichen Coaches aus.

wingwave-Coaching ist die bevorzugte Methode für:

Coaching zur Steigerung Ihrer inneren Zufriedenheit

- Steigerung Ihres Selbstvertrauens
- Überwindung von Phobien und Ängsten, wie beispielsweise Prüfungsangst, Flugangst, Lampenfieber, Angst vor Spinnen, Angst vor Zahnbehandlungen uvm.
- Verringerung körperlicher Belastung, wie beispielsweise Schlafmangel, Jetlag oder Müdigkeit
- Überwindung von familiären, ehelichen oder partnerschaftlichen Belastungen
- Umgang mit zwischenmenschlichen Enttäuschungen oder verbalen Verletzungen
- Umgang mit Heißhungerattacken und leichteres Abnehmen

Führungskräfte-Coaching

- Effektive Vorbereitung auf wichtige und herausfordernde Gespräche, Reden und Präsentationen
- Lösung von Konflikten am Arbeitsplatz
- Erlangung eines ausgeglichenen Lebensstils (Work-Life-Balance)

Spitzenleistungs-Coaching

wingwave-Coaching bietet Ihnen die effektivste mentale Vorbereitung auf jegliche Situation, in der Sie durch Dritte in Ihrer Leistung beurteilt werden:

- Examina, Gesangs- und Sprechproben
- Assessment Center
- Bewerbungsgespräche
- Öffentliche Auftritte
- Medieninterviews

Sport-Coaching

- Mentale Vorbereitung auf Spitzenleistungen in Wettkämpfen oder andere Situationen
- Mentale und emotionale Verarbeitung und Überwindung vergangener Niederlagen

Coaching zur Kreativitätssteigerung

- Überwindung mentaler Blockaden, die Ihre Kreativität behindern
- Kreativitätssteigerung
- Überwindung der "Aufschieberitis"

Weitere Infos zum wingwave-Coaching finde Sie unter: <http://www.wingwave.com>

In einem persönlichen Gespräch klären wir Ihre Wünsche und Vorstellungen und Sie erhalten Ihr persönliches Beratungsangebot.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!

Herzlichst Ihr

Thomas D. Landsberg

Trainer, Coach & Therapeut

www.chun-qigong.de