

## **Wingwave-Das Kurzzeit Coaching**

### Was ist wingwave?

Das Erzeugen "wacher" REM-Phasen

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für den Coachee spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von "wachen" REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Dabei führt der Coach mit schnellen Handbewegungen den Blick seiner Coachees horizontal hin und her.

Mit dem als besonders gut beforschtes Muskelfeedback-Instrument wird vorher das genaue Thema bestimmt und nachher die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

### wingwave bezieht sich auf folgende Coaching-Bereiche:

#### 1. Regulation von Leistungsstress

(PSI = Performance Stress Imprinting)

Effektiver Stressausgleich bei z.B.: 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.

#### 2. Ressourcen-Coaching

Hier werden die Interventionen für folgende Erfolgsthemen eingesetzt:

- Kreativitätssteigerung
- Selbstbild-Coaching
- überzeugende Ausstrahlung
- positive Selbstmotivation
- die Stärkung des inneren Teams
- Ziel-Visualisierung
- mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung ein - wie beispielsweise einen wichtigen Auftritt oder Sportwettkämpfe

### 3. Belief-Coaching

Leistungseinschränkende Glaubenssätze, z.B. "Ich bin nichts wert", 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.

wingwave-Coaching ist ein geschütztes Verfahren. Es vereinen sich:

#### 1. Bilaterale Hemisphärenstimulation

wie beispielsweise wache REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen), auditive oder taktile links-rechts-Impulse

#### 2. Neurolinguistisches Coaching

Sprache wird als gehirngerechter Coaching-Kompass auf dem Weg zum Ziel eingesetzt

#### 3. Myostatik-Test

Zur Erfassung Ihrer individuellen Muskelreaktion. Dieser Muskeltest ermöglicht die punktgenaue Planung von optimalen Coachingprozessen durch die Identifikation Coaching-relevanter Stressauslöser. Die Treffsicherheit des Muskeltests wurde durch Forschungsergebnisse objektiv bestätigt.

[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)