

Wingwave - das Kurzzeit-Coaching

Individuelles wingwave-Coaching

Nutzen Sie für Ihre beruflichen und persönlichen Ziele wingwave-Coaching, ein Kurzzeit-Konzept mit einer effektiven Kombination aus bewährten psychologischen Coaching-Elementen. Die Methode wird sowohl im Business genutzt als auch von Künstlern, Sportlern, von Zahnärzten für ihre Angstpatienten, von Schülern, Auszubildenden und Studenten.

wingwave und Forschung

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

Die Anwendungsbereiche des wingwave-Coaching

wingwave-Coaching wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt. Insbesondere Prüfungs- und Auftrittsängste, Blockaden beim Sport und alle Situationen, die emotionalen Stress auslösen, sind Anwendungsbereiche von **Wingwave**.

wingwave bezieht sich auf folgende Coaching-Bereiche:

1. Regulation von Leistungsstress

Effektiver Stressausgleich bei Spannungsfeldern im Team, mit Kunden, mit sich selbst, bei "Rampenlicht-Stress", "Nackenschlägen" auf dem Weg zum Ziel oder bei körperlichem Stress wie 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, wie z.-B. einen wichtigen Auftritt oder Sportwettkämpfe.

3. 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 sind eine emotional stabile Belief-Basis und persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

Wingwave ist ein geschütztes Verfahren. Es vereinen sich:

1. bilaterale Hemisphärenstimulation

wie beispielsweise "wache" REM-Phasen (**R**apid **E**ye **M**ovement = schnelle Augenbewegungen) und auditive oder taktile linke-rechts-Inputs zur schnellen Entstressung. (limbische Stressregulation)

2. Neuro-Linguistisches Programmieren

für die erfolgreiche und gehirngerechte Zielplanung

3. Myostatik Test

zur Erfassung Ihrer individuellen Muskelreaktion
Dieser Muskeltest ermöglicht die punktgenaue Planung von optimalen Coaching-Prozessen durch die Identifikation coaching-relevanter Stressauslöser. Die Treffsicherheit des Muskeltests wurde durch Forschungsprojekte objektiv bestätigt.

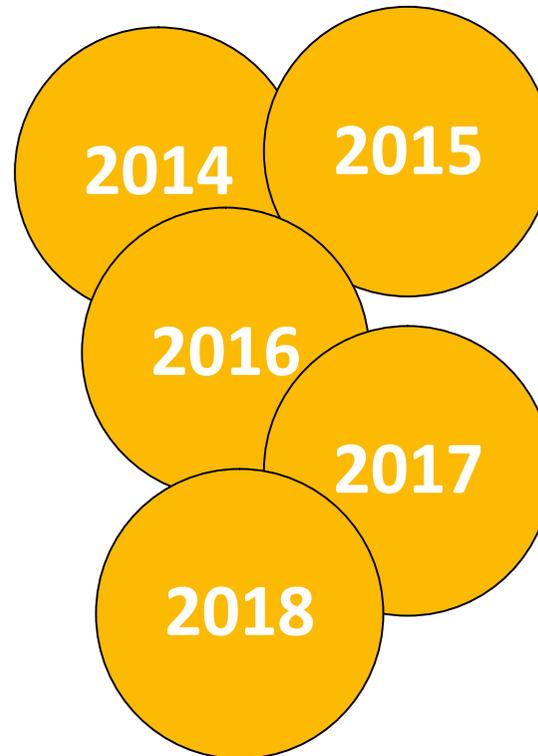


Wie funktioniert wingwave?

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotionscoaching, das spürbar und schnell Leistungsstress abbaut und Ihre Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität steigert. Erreicht wird dieser Effekt durch eine einfach erscheinende Methode: das Erzeugen wacher REM-Phasen, welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Coaching relevante Stressauslöser (Gedanken, Erfahrungen, Emotionen) werden durch die wachen REM-Phasen auf der limbischen Ebene des Gehirns reguliert. Mit Kommunikation (NLP) werden so emotionale Blockaden gelöst. Nach wenigen Sitzungen wird das volle Leistungspotenzial des Coachee entblockiert und gesteigert.

Der Name wingwave

Der Wortbestandteil "Wing" erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das gesamte Klima ändern kann, wenn der "Wing" für diese große Wirkung exakt an der richtigen Stelle angesetzt wird. Diesen exakten Ansatzpunkt gewährleisten wir durch den Myostatik-Test. Zusätzlich verdeutlicht die Flügel-Metapher die große Bedeutung einer optimalen Zusammenarbeit beider Gehirnhälften für "tragende" Höhenflüge und auch erfolgreiche Landungen. Das "Wave" stellt eine Assoziation zum englischen Begriff "brainwave" her, was sinngemäß "tolle Idee" oder "Gedankenblitz" heißt. Diese brainwaves werden durch wingwave-Coaching gezielt hervorgerufen.



Kontakt:

Ines Schimmel

Trainerin & Coach, wingwave-Coach
Lüner Weg 14, 21337 Lüneburg

Mobil: 0160 / 14 960 46

eMail: Ines@INES-SCHIMMEL.de
www.INES-SCHIMMEL.de

Krisen • Blockaden • Stress? Winken hilft...



Wingwave Coaching.

*Das Kurzzeit-Coaching für Menschen, die ihre
Selbstsicherheit stärken und bestimmte
Situationen in Zukunft stressfreier erleben
möchten.*

