

wingwave® Coaching

Was ist wingwave?

Erfolge bewegen mit der wingwave-Methode

Das Erzeugen "wacher" REM-Phasen



wingwave®Coaching ist ein geschütztes Verfahren. Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung der Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt.

Dieses Kurzzeit-Coaching-Konzept wirkt durch eine effektive Kombination aus bereits bewährten psychologischen Coaching-Elementen zusammen gesetzt. 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 horizontal hin und her.

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

wingwave bezieht sich auf folgende Coaching-Bereiche:

wingwave als Emotions-Coaching

Beispiele von Anwendungsmöglichkeiten:

- Flug- und Zahnarztbehandlungs-Angst
- Prüfungsangst
- Lernblockaden
- Rampenlicht-Stress
- Körperlicher Stress,
- Schlafstörungen



wingwave als Ressourcen- / Leistungs-Coaching

Eine wingwave-Intervention soll Stress nicht nur verringern oder neutralisieren, sondern ihn positiv nutzbar machen. So können anspruchsvolle Situationen nach wingwave-Coaching positiv wahrgenommen und bislang verborgene mentale und emotionale Ressourcen genutzt werden.

Beispiele von Anwendungsmöglichkeit:

- Vorbereitung auf wichtige Rede, Prüfung,
- Theater-, Moderations-Auftritt, Wettkampf
- Unterstützung von Spitzenleistungen
- Steigerung von Kreativität und Leistungsfähigkeit
- Überwindung innerer Grenzen (beispielsweise im Sport)
- usw.

