

wingwave® - Coaching steigert Ihre Lebensqualität!

wingwave® wirkt verblüffend schnell,  
gezielt & nachhaltig bei:

#### Wichtigen und entscheidenden Ereignissen

wie zB. in der Vorbereitung auf einen Sportwettkampf im Leistungssport, einer wichtigen Prüfung, einem Vortrag oder Auftritt vor Publikum. (Lampenfieber | Redeangst | Prüfungsstress)

#### Beseitigen von Erfolgsblockaden auf dem Weg zum Ziel

Die „Erfolgsverhinderer“ aufspüren durch Aufdecken von emotionalen Blockaden oder einschränkenden Gefühlen. (Selbstvertrauen steigern - Zielorientiertes Handeln fördern - Ressourcen aktivieren)

#### Regulation von Leistungsstress

Bei Überforderung im Beruf, wie zB. Leistungsdruck, Konflikte mit Kunden, im Team oder mit dem Chef. Das Lösen von Stress und Spannungsfeldern in Beziehungen oder privatem Umfeld - Seine Work-Life-Balance finden.

#### Sicherung der Positionierung als Führungskraft

Herausforderungen stressfrei managen und eine gesunde Gelassenheit als Führungskraft entwickeln. Ein souveränes Auftreten und Präsentieren seiner Ideen ohne Präsentationsangst oder Identitätszweifel.

#### Stressenden Emotionen im Alltag

wie zB. Schamgefühle (unliebsames Erröten oder Schwitzen), Rückschläge, Trauer, Flugangst, Zahnarztangst, Liebeskummer, Eifersucht, Wut, Aufschieberitis.

#### Negativen Glaubenssätzen

Typische Sätze dafür sind: „Ich bin nicht schön genug!“, „Ich bin zu alt!“, „Ich bin nicht gut genug!“

#### Übermäßigem Genuss oder Konsum

Heißhungerattacken, wie die ungezügelte Lust auf Schokolade, Cola, Chips & Co. | Übermäßiges Sammeln oder das ununterbrochene Kaufen von Dingen wie zB. Bekleidung, Schuhen & Büchern | Zu viel Konsum von Fernsehen, Internet, Smartphone, etc.

Infos

Ich versichere Ihnen: Mit wingwave® entwickeln  
auch Sie Ihr volles Leistungspotential!

#### wingwave® Coaching

Das punktgenaue Lösen von Stress, Konflikten, Blockaden und Ängsten ist ein geschütztes Verfahren, welches 2001 von den Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelt wurde. Es kombiniert bereits bewährte psychologische Coaching-Elemente miteinander zu einem effektiven Kurzzeit-Coaching-Konzept, welches sehr beliebt bei Managern, Führungskräften, Sportlern, Künstlern und auch Kreativen ist.

#### Bitte beachten Sie

wingwave® - Coaching ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. - Voraussetzung bei den Klienten / Kunden ist - wie auch sonst beim Coaching üblich - eine normale psychische und physische Belastbarkeit.

#### Machen Sie den ersten Schritt:

Zeigen Sie endlich, was Sie wirklich drauf haben!  
Neugierig und interessiert an dieser effektiven Coaching - Methode für Ihre Herausforderungen und Ziele?  
Dann rufen Sie mich an...

Mehr Infos zum wingwave® - Coaching erhalten Sie unter

**Tel.: 02381-375322**



YOUR PRESENT  
your communication



YourPresent – YourCommunication  
Natalie Hagemann  
Trainer & Coach  
Borbergstr. 35  
59065 Hamm  
info@yourpresent.de | www.yourpresent.de

Emotionscoaching

mit



wingwave®



**Zeig, was Du wirklich drauf hast**

**Mentale Balance  
Emotionale Stabilität - Leistungssteigerung**

Das effektive Leistungs- und Emotionscoaching zur Steigerung der Kreativität, mentalen Fitness & Konfliktstabilität

## Die Wirkung von wingwave® - Coaching:


**wingwave®** ist das punktgenaue Emotionscoaching für emotionale Stabilität, mentale Balance und optimale Leistungssteigerung. Mit **wingwave®** - Coaching bauen Sie in erstaunlich kurzer Zeit emotionalen & leistungsbedingten Stress ab - vor allem auch in herausfordernden und anspruchsvollen Situationen.

**Sie stärken** zielgerichtet Ihre Ressourcen, beseitigen Blockaden und meistern selbstbewusst Ihre inneren und äußeren Konflikte - beruflich, wie auch privat.

## wingwave® vereint effektiv:

**Bilaterale Hemisphärenstimulation** - wie z.B. im EMDR die „wachen“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen), auditive oder taktile links / rechts - Stimulation zur schnellen Entstressung. (limbische Stressregulation)

**Das Neurolinguistische Programmieren** - NLP (Das Modell einer gelungenen Kommunikation mit sich selbst und mit seinen Mitmenschen)

**MYOSTATIK**  **TEST - Der Muskeltest** zur gezielten Planung von optimalen Coachingprozessen durch die Identifikation coaching-relevanter Stressauslöser und zur objektiven Erfolgskontrolle im Coaching.

## wingwave® fördert:

**Gelassenheit** - Mit Stabilität und innerer Balance sein Leben meistern!

**Selbstbewusstsein** – Das Lösen von mentalen Blockaden und der gezielten Aufbau von mentalen & emotionalen Ressourcen.

**Persönlichkeit** - Mentale Stärke und Souveränität auch in herausfordernden Situationen und bei zwischenmenschlichen Konflikten & Spannungen.

**Motivation** - Wieder Spass & Freude an Leistung und neuen Zielen, um wieder voll im Leben zu stehen.

**Kreativität** - Mit neuer geistiger Beweglichkeit, Begeisterung & Flexibilität neue Wege gehen - Das Ziel ganz klar vor Augen!

**Gesundheit** - Stressprävention stärkt aktiv das Immunsystem und sorgt für einen guten, erholsamen Schlaf.

**wingwave®** - Coaching ist bereits in Studien an der Universität Hamburg und der Medizinischen Hochschule Hannover beforscht worden. Hierbei hat sich gezeigt, dass schon zwei Stunden **wingwave®** - Coaching Redeanxiety und Lampenfieber in Präsentationssicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können. Erfolgreich genutzt wird es in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen.



## Der Ablauf eines wingwave® - Coaching:

Im ersten Schritt wird zunächst über den Myostatiktest (Der kinesiologische Muskeltest) das jeweilige Thema und die dazu passende Emotion bestimmt. Danach werden durch schnelle horizontale Winkbewegungen vor den Augen des Klienten „wache“ REM-Phasen (Rechts / Links - Augenbewegungen) erzeugt. Wahlweise auch mit auditiver oder taktile links-rechts-Stimulation. Diese sorgen effektiv für eine optimale Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Geplant und geführt wird durch den kompletten Coaching - Prozess mittels Myostatiktest, Body-Scan & Körperecho.

**Das Ergebnis:** Stecken gebliebene Prozesse werden gezielt wieder in Fluss gebracht, emotionaler Stress abgebaut, positive Ressourcen gestärkt! Sie fühlen sich schnell wieder leistungsfähig & deutlich vitaler.

Meist reichen schon 3-5 Coachingsitzungen aus, um wieder ressourcenreiche Emotionen, mehr Zuversicht und Leistungsfähigkeit zu spüren.

