

„Widerstehen können“ am 10. Mai 2014:

Workshop: Wieviel ist gut für Dich? Wingwave bei Genussmitteln

Mit Stefanie Jung

wingwave® kombiniert bewährte psychologische Coaching-Methoden effektiv miteinander. Führungskräfte, Manager, Kreative und Sportler nutzen diese Methode, um in kurzer Zeit Stress abzubauen, kreative Dynamik zu entwickeln und die Persönlichkeit zu stabilisieren.

Nicht nur für Spitzenleister, Sportler, Manager, auch „ganz normale Menschen“ können mit Wingwave® die tägliche Flut an Stress, Niederlagen, Enttäuschungen, kleineren und größeren Schocks besser bewältigen.

Mit Wingwave® konnte bereits vielen Menschen zu mehr Selbstbewusstsein, Zielmotivation, Lebensfreude, Kommunikationsfähigkeit und innerer Freiheit verholfen werden.

Erfolge bewegen: Was bewirkt wingwave®-Coaching?

Wenn wir uns nur lange genug einreden, etwas nicht schaffen zu können, werden wir garantiert scheitern.

Niemand redet sich aus freien Stücken eine Unfähigkeit herbei. Dies geschieht eher unbewusst. Viele "Nackenschläge", Kränkungen und Verletzungen formen ein negatives Selbstbild. Ebenfalls lernen wir aus unserer sozialen Umwelt, was wir angeblich nicht können. - Haben Ihre Lehrer, Vorgesetzte und Verwandte wirklich immer richtig gelegen, wenn diese Sie eingeschätzt haben?

Im Laufe eines Lebens festigen sich Glaubenssätze über die eigenen Fähigkeiten, so genannte "Beliefs", und schränken uns mehr und mehr ein.

Die Folge sind eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Zielerreichung sowie Stress.

wingwave® verschafft Zugang zu einem positiven Selbstbild und baut positive Beliefs auf, aktiviert Kraftquellen und baut Stress ab.

wingwave® vereinigt Elemente folgender Ansätze

- Bilaterale Hemisphärenstimulation wie beispielsweise "wache" **REM**-Phasen (**R**apid **E**ye **M**ovement = schnelle Augenbewegungen), auditive oder taktile links-rechts Inputs
- Neurolinguistisches Programmieren
- Kinesiologie (Muskeltests zur gezielten Planung von optimalen Coachingprozessen).

wingwave® reguliert Leistungsstress: Effektiver Stressausgleich bei:

- sozialen Spannungsfeldern im Team, mit Kunden, im privaten Bereich
- „Rampenlicht-Stress“
- „Nackenschlägen“ auf dem Weg zum Ziel
- körperlichem Stress wie Schlafmangel

Ziel/Effekt: Sie fühlen sich durch die rasche Stabilisierung Ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

wingwave® aktiviert Ressourcen: „KraftquelleN bewusst einsetzen“

- Selbstbild-Coaching
- Überzeugende Ausstrahlung
- positive Selbstmotivation
- die „Stärkung des inneren Teams“
- Zielvisualisierung
- mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung
- Abbau von Prüfungsängsten
- Mentale Vorbereitung von Rede/Vortrag- öffentlicher Auftritt
- Vorbereitung von Vorstellungsgesprächen

wingwave® Belief-Coaching

- Bewusstmachung leistungseinschränkender Glaubenssätze/Überzeugungen
- Umwandlung in Beliefs, die Ressourcen frei setzen
- Auffinden von „Euphorie-Fallen“

Zielsetzung: Eine emotionale, stabile Belief-Basis, die auch anspruchsvollen, mentalen Belastungen standhält.