

## ***Erfolgreich sein durch wingwave Coaching***

Nutzen Sie für Ihre beruflichen und persönlichen Ziele wingwave – Coaching. Es ist ein gut erforschtes und bewährtes Kurzzeit-Coaching-Konzept um Stress zu reduzieren und Ziele zu erreichen - bewährt bei Führungskräften, Spitzensportlern, Kreativen, Auszubildenden oder Studierenden, um Blockaden und Ängste zu überwinden und herausfordernde Situationen zu meistern. Mit Zuversicht, Gelassenheit oder auch Entschlossenheit.

## ***Wingwave und Forschung***

Wingwave ist bereits in Studien an der Universität Hamburg, an der Medizinischen Hochschule Hannover und an der Deutschen Sporthochschule Köln beforscht worden. Schon ein bis zwei Stunden wingwave-Coaching können Redeangst und Lampenfieber in Präsentationssicherheit und Auftrittsfreude verwandeln und bei Sportlern hartnäckige mentale Stressbeeinträchtigungen abbauen und die Schnelligkeit beim Langlauf signifikant steigern.

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. ***Was ist wingwave?***

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das spürbar und in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dies 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 seines Coachees horizontal hin und her.

Mit dem Myostatiktest wird vorher das genaue Thema bestimmt und nachher die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

Wingwave wird in den Bereichen Business, Pädagogik und Didaktik, Leistungssport, Gesundheit und Kreativität genutzt. Es gibt eine Zielvereinbarung und Erfolgskontrolle.

Weitere hilfreiche Informationen auf: [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)