


wingwave® **Das Kurzzeit Coaching**

Wie funktioniert **Wingwave**?

Die Wingwave-Methode arbeitet mit einer Grundintervention: dem Erzeugen der normalerweise nur im Traumschlaf stattfindenden REM-Phasen (Rapid Eye Movement) im Wachzustand. Coaching-relevante Stressauslöser (Gedanken, Erfahrungen, Emotionen) werden durch die „wachen“ REM-Phasen auf der limbischen Ebene des Gehirns, d.h. in dem Bereich des Gehirns, der die Emotionen verarbeitet, reguliert.

Wingwave-Coaching ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen.

Die Anwendungsbereiche

Wingwave wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen mit folgenden Schwerpunkten erfolgreich genutzt:

Regulation von Leistungsstress (PAS = Post-Achievement-Stress)

Stressausgleich bei Spannungsfeldern im Team, mit Kunden, bei Rampenlicht-Stress, „Nackenschlägen“ auf dem Weg zum Ziel oder bei körperlichem Stress wie Schlafmangel.

Ressourcen Coaching

In diesem Fall wird die Intervention für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, positive Selbstmotivation, Ziel-Visualisierung und die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung eingesetzt.

Belief-Coaching

Leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in Ressourcen verwandelt. Von besonderer Bedeutung ist das Auffinden von „Euphorie-Fallen“ im subjektiven Erleben. Das Ziel ist eine emotionale Stabilität und persönliche Glaubenssätze, die anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

Ihr Ansprechpartner

RB-Coaching GmbH, Richard Brunner - Business Coach und zertifizierter Wingwave-Coach.

Weitere Informationen zur Methode unter www.wingwave.com