

Die Methode

wingwave® ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das spürbar und schnell in wenigen Sitzungen Leistungsstress abbaut und Ihre Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität steigert.

Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von „wachen“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen.

Die schnellen horizontalen Handbewegungen des Coach vor den Augen des Klienten bewirken eine deutliche Stressreduzierung.

Mit Hilfe hirn- und zielgerechter Kommunikation (NLP) werden so emotionale Blockaden gelöst.



Die Treffsicherheit des MYOSTATIK wurde durch Forschungsprojekte objektiv bestätigt.

Die Wirkung von wingwave® ist in mehreren Studien an Universitäten nachgewiesen worden.

Das Coaching

wingwave® ist ein Coaching und keine Psychotherapie.
Es kann eine solche auch nicht ersetzen.

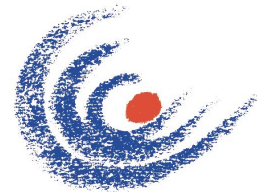
Voraussetzung ist – wie auch sonst beim Coaching üblich - eine normale psychische und physische Belastbarkeit des Klienten.

Weitere Informationen

www.wingwave.com

Dort erhalten Sie weitere Information über Bücher, DVDs und CDs, die im freien Handel unter shop.de.wingwave.com erhältlich sind.

Susanne Bretz



Systemisches Coaching
Praxis für Psychotherapie (HPG)

Casselbreite 2
34292 Ahnatal
Tel: 0170 - 5445136

info@bretz-coaching.de
www.bretz-coaching.de

Blockaden lösen

- Stress abbauen • Angst reduzieren
- Leistungsfähigkeit erhöhen



wingwave®

Das Kurzzeit – Coaching

Für Erwachsene,
Jugendliche und Kinder

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder



wingwave® - ein geschütztes Verfahren

Es vereinen sich:

- **bilaterale Hemisphärenstimulation**

wie beispielsweise im Wachzustand stimulierte REM-Phasen (**R**apid **E**ye **M**ovement = schnelle Augenbewegung) und mittels Hör- und Berührungsreizen Links-rechts-Impulse zum schnellen Stressabbau

- **Neuro - Linguistisches Programmieren (NLP)**

für die erfolgreiche und hirngerechte Zielplanung

- Der **MYOSTATIK**  **TEST**

zur Erfassung Ihrer individuellen Muskelreaktion.

Dieser Muskeltest ermöglicht die punktgenaue Planung von Coachingprozessen durch das Erkennen von Stressauslösern.

wingwave – zur Leistungssteigerung

1. Regulation von Leistungsstress bei

- körperlichem Stress wie Schlafmangel, Erschöpfung,...
- Spannungssituationen in der Familie, im Team, mit Kunden, mit sich selbst
- Leistungsstress im Sportbereich
- Rampenlicht-Stress

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

2. Abbau von Ängsten und Blockaden

- **Gesundheit:** Erschöpfungszustand, Angst vor Zahnbehandlungen, Höhen- und Flugangst, Schmerzen, traumatische Erlebnisse
- **Schule:** Schreib- und Sprechblockaden, Blackout, Versagensängste
- **Sport, Leistungssport:** Konzentrationsprobleme
- **Berufliche Auftritte :** Auftritts- und Präsentationsangst

wingwave – für mehr Lebensqualität

3. Ressourcen – Coaching

Hier werden die Interventionen für folgende Erfolgsthemen eingesetzt:

- Kreativitätssteigerung
- Überzeugende Ausstrahlung
- positive Selbstmotivation
- Ziel-Visualisierung
- Selbstwertsteigerung
- mentale Vorbereitung auf Spitzenleistung, wie z.B. bei einem wichtigen Auftritt oder bei Sportwettkämpfen

4. Belief – Coaching

Stressverursachende, Leistung einschränkende Glaubenssätze, wie z.B. „*Ich kann keinen Erfolg haben*“, werden bewusst gemacht und derart verwandelt, so dass Sie mentalen, seelischen und körperlichen Belastungen standhalten.