



wingwave®-zentrum münchen

Was ist wingwave?

Wingwave ist eine Coaching-Methode die Sie dabei unterstützt, emotionale Blockaden, Traumata und Ängste, die sich in der Vergangenheit in Ihnen manifestiert haben, zu erkennen und loszulassen.

Jeder macht in seinem Leben positive und negative Erfahrungen. Sollten die negativen so eindrücklich sein, dass sie uns auf Dauer prägen, sprechen wir von Blockaden, Traumata oder manifestierten Ängsten. Traumata entstehen zum Beispiel bei Unfällen oder Verlusten geliebter Menschen. Ängste können auch ohne einen uns direkt bewussten Grund existieren, wie etwa Flugangst oder die Angst vor Spinnen, Klaustrophobie oder Prüfungsangst.

Die über den Tag sich ansammelnden negativen Erlebnisse werden nachts in den Traumphasen (REM-Phasen) von unserem Gehirn aufgearbeitet und verarbeitet. Wir merken den Erfolg daran, dass wir unbelastet und frisch erwachen und uns auf den vor uns liegenden Tag freuen.

Es gibt aber auch immer wieder Erlebnisse, die unser emotionales Seelenleben so stark beeinflussen, dass sie im Schlaf nicht verarbeitet werden können. Diese Erlebnisse prägen uns dann dahingehend, dass wir einen natürlichen aber leider auch belastenden Schutzmechanismus aufbauen: die Angst. Sie ist ein natürliches Alarmsystem, welches uns davor schützen soll, nicht wieder dasselbe erleben zu müssen. Ein Beispiel: Eine Person hat in einem Tunnel einen schweren Unfall durch- oder am Rande miterlebt. Dieses Erlebnis war so prägend, dass vor einer Tunneldurchfahrt Angst auslöst wird. Das Gehirn meint, die vermeintliche Gefahr (wieder) zu erkennen und löst Angst aus. Diese will uns davor schützen, eine neue Erfahrung gleicher Art zu durchleben. Das Gehirn ist in diesem Moment nicht in der Lage, die reale Situation richtig einzuschätzen, um zu erkennen, dass nicht jeder Tunnel eine wiederkehrende Gefahr birgt.

Vielfach bestehen auch Blockaden und Ängste, von denen nicht bekannt ist, welche Ursache sie haben, da die Gründe im Unterbewusstsein liegen und unzugänglich für das Bewusstsein sind.

Solche Ängste und Traumata haben zusätzlich die Auswirkung, dass sie uns in vielen Situationen vom wahren Leben abhalten, uns einengen und uns ein Stück unserer

Freiheit berauben. Sie blockieren uns darin, unseren Lebensweg frei, unbeschwert und fröhlich zu gehen.

Die Methode

Wie kann Ihnen Wingwave helfen, Blockaden, Ängste und Traumata loszulassen, um wieder ein unbeschwertes Leben zu genießen?

Wingwave hat eine Methode entwickelt die es erlaubt, die uns negativ prägenden Ereignisse aufzuspüren, um sie dann verarbeiten zu können. Wir werden so der Dinge gewahr und bewusst und können nunmehr adäquat mit ihnen umgehen.

Wie funktioniert die Methode?

Die Methode besteht aus: dem Muskeltest (Omura O-Ring Test) und den Erkenntnissen aus den REM-Phasen (EMDR) Beide in einer Anwendung und in Begleitung eines erfahrenen Coaches vereint.

Der Muskeltest gibt auf Grund der gezielten Befragung des Klienten durch den Coach Auskunft darüber, woher das Problem stammt und was die genauen Ursachen sind.

Die REM-Phase kann auch im wachen Stadium herbeigeführt werden. Dazu wird über den Coach mit einfachen aber wirkungsvollen Handbewegungen vor den Augen des Klienten die REM-Phase simuliert. Dieses Vorgehen nennt sich Wingwave-Intervention.

Der Coach ist speziell ausgebildet in dieser Methode und bringt als Basis in jedem Fall eine Ausbildung im Coaching mit, um die spezifische Technik anwenden zu können, die es benötigt, mit dem Klienten auf den Kern (den wunden Punkt) seiner Problematik zu stoßen.

Wingwave kann noch mehr

- Bereits vorhandene Ressourcen
- Bei Bedarf neue Ressourcen integrieren
- Die Bewusstheit auf eigene Verhaltensmuster wecken
- Die Wahrnehmungskraft steigern

Hinter Wingwave steht Wissenschaft

Die wingwave Methode wurde von den Universitäten in Hamburg und Hannover überprüft und als positiv wirkungsvoll eingestuft.

Derzeit läuft ein Forschungsprojekt an der Sporthochschule Köln mit ersten statistisch signifikanten Ergebnissen, die wiederum positiven Charakter haben.

Welche Zielgruppe spricht Wingwave an?

Wingwave kann entweder allein oder in Verbindung mit anderen Coaching- und oder Therapieansätzen sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen angewendet werden. Generell ist Wingwave ein gutes Werkzeug, um rasch und nachhaltig Erfolge hinsichtlich emotionaler Problematiken zu erzielen.

Einsatzmöglichkeiten für Wingwave

- nach Enttäuschungen oder Kränkungen durch andere Menschen
- als Begleitung durch eine Trauerphase
- bei seelischen Erschütterungen
- bei Angstzuständen (isolierte Ängste wie Spinnenphobie, Flugangst, Zahnbehandlungsangst)
- bei drohendem oder akuten Burnout
- bei Mobbing bei Kindern und Erwachsenen
- Bei Hyperaktivität bei Kindern
- bei Leistungs- Prüfungs- und Rampenlichtstress
- zur Lösungsfindung
- zur Stärkung des Selbstvertrauens
- zur Selbstbildgestaltung
- bei Weiterentwicklungsprozessen
- zum Kennenlernen der eigenen Ressourcen und ihrem gezielten Einsatz
- zur Team und Mitarbeiter Entwicklung
- zur Eigenmotivation
- bei wiederkehrenden **und belastenden** Verhaltensmustern
- bei Stimmungsschwankungen
- bei Problematiken der Nähe & Distanz
- bei Spannungen im Berufs-, Beziehungs- und Familienleben

wingwave-Coaching ist keine Psychotherapie und ersetzt auch keine solche!

Diese Kurzinformation über wingwave® beinhaltet sicher nicht das ganze Spektrum der Methode

Gerne stehe ich Ihnen für weitere Informationen via Mail oder Telefon zur Verfügung.