

## Weitere Informationen

### Zum Vertiefen: Die wingwave-Bücher

Mehr über die wingwave-Methode finden Sie in Grundlagen- und Praxisbüchern aus dem Junfermann-Verlag:

- **wingwave-Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings - EMDR im Coaching** (2010 - Neuauflage) von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund.
  - **Mit Freude läuft's besser. Durch wingwave positive Emotionen fördern und Leistung steigern** (2013) von Cora Besser-Siegmund und Marco Rathschlag.
  - **wingwave-Coaching: die Profi-Box. Maßgeschneiderte Interventionen durch flexible Methodenkompetenz** (2011) von Cora Besser-Siegmund und Dirk W. Eilert. Mit Illustrationen von Lola Siegmund.
  - **Erfolge zum Wandern - wingwave in Aktion - 50 und eine Coaching-Geschichte** (2009) herausgegeben von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund.
  - **Sicheres Auftreten mit wingwave-Coaching** (2007) von Cora Besser-Siegmund, Marie-Luise Dierks und Harry Siegmund.
  - **NLC - Sprache wirkt Wunder** (Erscheinungstermin im Herbst 2015) von Cora Besser-Siegmund und Lola A. Siegmund
- Und im Shop auf [www.wingwave-shop.com](http://www.wingwave-shop.com) das Buch **Schnelle Hilfe bei Stress und Angst** von Cora Besser-Siegmund und weitere e-Book-Titel, u.a. **Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode** von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund.

### Zum Hören: Die wingwave-CDs

Die **wingwave-CDs** bieten Ihnen die Chance, mehr zu erreichen: bilateral-auditive Hemisphärenstimulation reguliert Stress und intensiviert kreative Prozesse. Lassen Sie die Klänge wirken! Alle **wingwave-Trainings-Songs** erhalten Sie auch als **mp3-Download** im Webshop [www.wingwave-shop.com](http://www.wingwave-shop.com). Weiterhin finden Sie hier **wingwave-Sound-Coachings** zu den Themen **Wellness, Bewegungsfreude, Flugangst-Management** und **Progressive Muskelentspannung**.

### Zum Reinschauen: Die wingwave-DVDs

Auf der DVD „**wingwave-Coaching**“ werden verschiedene Falldemonstrationen und Seminar-Mitschnitte gezeigt.

### Zum Informieren: [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

Die Website bietet Ihnen alle wichtigen und aktuellen Informationen rund um die wingwave-Methode. Informieren Sie sich außerdem über Beispiele, Möglichkeiten, Hintergründe, finden Sie im **Coach-Finder** einen wingwave-Coach in Ihrer Nähe oder stöbern Sie im Online-Shop.

### Zum Vernetzen: wingwave auch im Social Web

- [www.facebook.com/WingWaveCoaching](http://www.facebook.com/WingWaveCoaching)
- [www.xing.com/net/wingwave](http://www.xing.com/net/wingwave)
- [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

## Wie funktioniert wingwave?

### Die wingwave-Methode

Die **wingwave**-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das spürbar und schnell Leistungsstress abbaut und Ihre Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität steigert.

Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen »wacher« **REM-Phasen (Rapid Eye Movement)**, welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Coaching-relevante Stressauslöser (Gedanken, Erfahrungen, Emotionen) werden durch die wachen REM-Phasen auf der limbischen Ebene des Gehirns reguliert. Mit Hilfe geirnt- und zielgerechter Kommunikation (NLP) werden so emotionale Blockaden gelöst. Nach wenigen Sitzungen wird das volle Leistungspotenzial des Coachee ent-blockiert und gesteigert.

### Der Name „wingwave“

Der Wortbestandteil »Wing« erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das gesamte Klima ändern kann, wenn der »Wing« für diese große Wirkung exakt an der richtigen Stelle angesetzt wird. Diesen exakten Ansatzpunkt gewährleisten wir durch den **TEST MYOSTATIK**

Zusätzlich verdeutlicht die Flügel-Metapher die große Bedeutung einer optimalen Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften für »tragende« Höhenflüge und auch erfolgreiche Landungen. Das »Wave« stellt eine Assoziation zum englischen Begriff »brainwave« her, was sinngemäß »tolle Idee« oder »Gedankenblitz« heißt. Diese brainwaves werden durch **wingwave-Coaching** gezielt hervorgerufen.

wingwave®-Coaching ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung bei den Coachees ist - wie auch sonst beim Coaching üblich - eine normale psychische und physische Belastbarkeit.

Stempel Ihres wingwave-Coaches



[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)



[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

## Erzielen und erhalten Sie Ihre

# Spitzenleistung

durch punktgenaue Leistungssicherheit, kreative Dynamik und innere Balance.



wingwave®

DAS KURZZEIT-COACHING FÜR  
MANAGER, SPORTLER, KÜNSTLER UND  
ALLE PRÜFUNGSKANDIDATEN

Erfolge bewegen. Blockaden lösen. Spitzenleistung erzielen.

## Individuelles wingwave-Coaching

Nutzen Sie für Ihre beruflichen und auch persönlichen Ziele wingwave-Coaching, ein Kurzzeit-Konzept mit einer effektiven Kombination aus bewährten psychologischen Coaching-Elementen. Die Methode wird sowohl im Business genutzt als auch von Künstlern, Sportlern, von Zahnärzten für ihre Angstpatienten, von Schülern, Auszubildenden und Studenten.

## wingwave und Forschung

wingwave ist bereits in Studien an der Universität Hamburg, der Deutschen Sporthochschule Köln und der Medizinischen Hochschule Hannover beforscht worden. Hierbei hat sich gezeigt, dass schon zwei Stunden wingwave-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können.



wingwave zählt zu dem am besten beforschten Coaching-Methoden. Die Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching – NLC ist ein gemeinnütziger Verein und setzt sich fortlaufend für weitere Forschungen zur Validierung der wingwave-Methode ein.

## Auszeichnung

Im Jahr 2014 war wingwave nominiert für den Workforce Experience Awards der **abp Association for Business Psychology** in der Kategorie „**Excellence in Coaching or Training**“ und erhielt als Finalist einen Coaching-Pokal.



## Die Anwendungsbereiche des wingwave-Coaching

wingwave-Coaching wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt. Mehr als 4500 Coaches im deutschsprachigen Raum, in europäischen Ländern wie z.B. Italien, Spanien, Serbien, Kroatien, Frankreich, Ungarn, Rumänien, Skandinavien sowie in Mexiko, Kanada, in den USA und in Russland setzen wingwave in ihrer Arbeit ein.

## wingwave bezieht sich auf folgende Coaching-Bereiche:

### 1 Regulation von Leistungsstress

[PSI = Performance Stress Imprinting]

Effektiver Stressausgleich bei Spannungsfeldern im Team, mit Kunden, mit sich selbst, bei »Rampenlicht-Stress«, »Nackenschlägen« auf dem Weg zum Ziel oder bei körperlichem Stress wie Schlafmangel. Sie fühlen sich durch die rasche Stabilisierung Ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

### 2 Ressourcen-Coaching

Hier werden die Interventionen für folgende Erfolgsthemen eingesetzt:

- **Kreativitätssteigerung**
- **Selbstbild-Coaching**
- **überzeugende Ausstrahlung**
- **positive Selbstmotivation**
- **die »Stärkung des inneren Teams«**
- **Ziel-Visualisierung**
- **mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung, wie z.B. einen wichtigen Auftritt oder Sportwettkämpfe.**

### 3 Belief-Coaching

Leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in Ressource-Beliefs verwandelt. Von besonderer Bedeutung ist hier das Auffinden von »**Euphorie-Fallen**« im subjektiven Erleben, welche langfristig die innere Welt allzu »erschütterbar« machen könnten. Das Ziel sind eine **emotional stabile Belief-Basis** und persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

## wingwave® ist ein geschütztes Verfahren. Es vereinen sich:

### 1 bilaterale Hemisphärenstimulation

wie beispielsweise »wache« REM-Phasen (**Rapid Eye Movement** = schnelle Augenbewegungen) und auditive oder taktile links-rechts-Inputs zur schnellen Entstressung (limbische Stressregulation)

### 2 Neuro-Linguistisches Programmieren

für die erfolgreiche und gehirngerechte Zielplanung

### 3 MYOSTATIK TEST

**zur Erfassung Ihrer individuellen Muskelreaktion**

Dieser Muskeltest ermöglicht die punktgenaue Planung von optimalen Coachingprozessen durch die Identifikation coaching-relevanter Stressauslöser. Die Treffsicherheit des Muskeltests wurde durch Forschungsprojekte objektiv bestätigt.