

Wie funktioniert wingwave® Coaching?

Die wingwave®-Methode ist ein Leistungs- und Emotionscoaching, das spürbar und schnell Leistungsstress abbaut. Ihre Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität wird gesteigert. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen „wacher“ REM-Phasen (**R**apid **E**ye **M**ovements), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Coachingrelevante Stressauslöser (Gedanken, Erfahrungen, Emotionen) werden mit dem



identifiziert und dann durch wache REM-Phasen auf der limbischen Ebene des Gehirns reguliert. Mit Hilfe gehirn- und zielgerechter Kommunikation (NLP) werden so emotionale Blockaden gelöst. Nach wenigen Sitzungen wird Ihr volles Leistungspotenzial entblockiert und auf natürliche Weise gesteigert.

wingwave® Coaching ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung bei den Coachees ist - wie auch sonst bei Coaching üblich - eine normale psychische und physische Belastbarkeit. Bei Fragen hierzu sprechen Sie Ihren Coach an.

Ihr wingwave® Coach

Daniel Timpe

Coach - Supervisor - Mediator

u.a.

info@daniel-timpe.de

www.daniel-timpe.de



wingwave®



wingwave®

**Das Kurzzeit-Coaching für Manager,
Führungskräfte, Sportler, Künstler und
Kreative**

**Erfolge bewegen. Blockaden lösen. Spitzenleistung
erzielen.**

**Erzielen und erhalten Sie Ihre
Spitzenleistung durch:**

- **Punktgenaue
Leistungssicherheit**
- **Kreative Dynamik**
- **Innere Balance**

* Alle Inhalte in diesem Flyer entsprechen dem offiziellen wingwave®-Flyer von Besser-Siegmund.

Individuelles wingwave®-Coaching

Nutzen Sie für Ihre beruflichen und auch persönlichen Ziele wingwave-Coaching, ein Kurzzeitkonzept mit einer effektiven Kombination aus bewährten psychologischen Coaching-Elementen. Die Methode wird genutzt von Führungskräften, Managern, Künstlern, Kreativen und Sportlern.

wingwave® und Forschung

wingwave® ist bereits in Studien an der Universität Hamburg und der Medizinischen Hochschule Hannover beforscht worden. Hierbei hat sich gezeigt, dass schon 2 Stunden wingwave®-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können. Der Verein „Bahnungsmomente - moments of switch“ informiert unter www.bahnungsmomente.org fortlaufend über weitere Forschungsvorhaben zu wingwave® und weiteren Kurzzeit-Coaching-Verfahren.

Die Anwendungsbereiche

wingwave®-Coaching wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt. Über 1500 Coaches setzten wingwave®-Coaching im deutschsprachigen Raum, in europäischen Ländern wie z.B. Italien, Spanien, Serbien, Kroatien, Frankreich, Skandinavien sowie in den USA und in Russland 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, „Rampenlicht-Stress“, „Nackenschlägen“ 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 setzen wir die Interventionen für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, überzeugende Ausstrahlung, positive Selbstmotivation, die „Stärkung des inneren Teams“, Ziel-Visualisierung und für die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung ein - wie beispielsweise 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 ist eine emotional stabile Belief-Basis und persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

wingwave® Coaching ist ein geschütztes Verfahren. Wir vereinen hier:



Bilaterale Hemisphärenstimulation

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



Neuro-Linguistisches Programmieren

für erfolgreiche und gehirngerechte Zielplanung.



zur Erfassung Ihrer individuellen Muskelreaktion. Dieser Muskeltest ermöglicht die punktgenaue Planung von optimalen Coachingprozessen durch die Identifikation coaching-relevanter Stressauslöser.

Zum Informieren und Vertiefen: www.wingwave.com

Unsere Website bietet Ihnen alle wichtigen und aktuellen Informationen rund um die wingwave®-Methode und einen Shop für den Verkauf der -CDs und -DVDs. Informieren Sie sich außerdem über Beispiele, Möglichkeiten, Hintergründe - und finden Sie Ihren wingwave®-Coach in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.