

(Wieder) In Fahrt kommen mit Wingwave®

Emotionen sind die Tausendsassas in unserer Erfolgsbiografie. Sie können uns

- Begeistern und frohlocken lassen
- In Fahrt oder auf die Palme bringen
- Stressen und frustrieren
- Schwächen und lahm legen
- Blockieren oder beflügeln

... und noch viel mehr.

Bremsen sie uns aus, kommt es zu

- (Selbst-)Zweifeln
- Erschöpfung
- Enttäuschung
- Verwirrung
- Verbissenheit („Eigentlich muss es doch gehen, wieso wird das nichts...?“)

Einfach miese Gefühle, die oft zum Dauergast werden. Es wird anstrengend, stockt oder wir fühlen uns regelrecht gefangen.

Bist du in so einer Situation?

Dann wird es Zeit, etwas dagegen zu unternehmen! Was meinst du?

Die gute Nachricht: Du kannst eine Menge tun, um wieder Power zu bekommen! Eine erprobte und sehr effektive Kurzzeitmethode ist Wingwave®-Coaching.

Was ist Wingwave®?

Die Wingwave-Methode wurde entwickelt, um

- Sich geistig auf Spitzenleistungen einzustellen
- Mentale Blockaden und Altlasten aufzulösen
- Private und berufliche Enttäuschungen und Misserfolge hinter sich zu lassen
- Die eigenen Ressourcen (Eigenschaften, Stärken, Fähigkeiten, Kraft) klug einzusetzen und weiterzuentwickeln, Veränderungen einzuleiten und umzusetzen
- Stress auszuhalten und zu managen, damit dem Burnout zuvor zu kommen
- Sich mehr zuzutrauen und selbstbewusst Ziele anzugehen

Mit dieser Kurzzeit-Methode kommen wir direkt auf den Punkt.

Du kannst damit Bremsen lösen, etwa wenn:

- Dir Präsentationen, Vertriebsgespräche und alle Formen öffentlicher Auftritte vor bekanntem und unbekanntem Publikum feuchte Hände oder schlaflose Nächte bereiten
- Du in einem Konflikt mit Chef:innen, Mitarbeiter:innen oder Kolleg:innen feststecken
- Du von einem Partner oder Mitarbeiter enttäuscht wurdest und einen neuen Anfang machen willst
- Oder du vielleicht beruflich aufs Flugzeug angewiesen bist und dich die Flugangst beutelt
- Dich als Frau in männerdominierten Runden souverän durchsetzen willst

Oder „den Turbo zuschalten“, zum Beispiel wenn:

- Präsentationen und öffentliche Auftritte dir im Prinzip leicht von der Hand gehen. Doch diesmal willst du einen besonders schergewichtigen Auftrag an Land ziehen oder einen außergewöhnlich hartnäckigen Kunden überzeugen aber das „Tüpfelchen aufs i“ fehlt.
- Du souverän und sicherer telefonieren willst – gleich ob es um Neugeschäft oder Kunden geht, die wütend und enttäuscht reklamieren
- Du einen anstrengenden Tag auf einer Messe oder Konferenz vor dir hast und deine Kraft einteilen willst
- Eine entscheidende Prüfung ansteht oder die schon einmal verpatzte Prüfung jetzt endlich gelingen soll

Wingwave® Coaching kombiniert Wissenschaft mit gesundem Menschenverstand. Wenn wir uns mit Problemen, schlechten Erfahrungen, selbstlimitierenden Gedanken – „alten Geschichten“ sozusagen – herumschlagen, „ticken“ bremsen wir uns selbst aus.

Doch auch wenn wir uns zwar prinzipiell gut und sicher fühlen, nun aber über uns herauswachsen müssen (oder wollen) macht sich mitunter Ratlosigkeit breit oder es meldet sich der eine oder andere Selbstzweifel.

Wingwave stellt dieses ganz menschliche Verhalten in den Mittelpunkt – und setzt durch verschiedene kombinierte Methoden unter anderem bei unseren Gehirnfunktionen an. Diese werden im Wingwave-Coaching gezielt positiv beeinflusst durch:

- Gezielt herbeigeführte schnelle Augenbewegungsmuster, sogenannte wache REM-Phasen (Rapid Eye Movements). Diese finden sonst nur in nächtlichen Traumphasen statt, wenn unser Gehirn im Schlaf die Tagesereignisse verarbeitet. Als Coach winke ich in mehreren Sets vor den Augen der Klientin schnell hin und her. Die Klientin folgt mit dem Blick den Bewegungen und gerät wach in genau jenen lösungsorientierten Zustand, den unser neurologisches System sonst nur nachts nutzt.
- Einen Muskeltest ‚Myostatik-Test‘, der wie ein Kompass zur Ursache von emotionalen Blockaden und anschließend als Wegweiser hin zu erfolgreichem Denken und Verhalten führt. Die Klientin formt dazu einen Ring aus Daumen und Zeigefinger, den sie mit Kraft zusammenhält. Den Versuch, den Ring zu öffnen, verknüpft die Coach mit einer Aussage. Ist der Ring sehr leicht zu öffnen, weist der Test darauf hin, dass bei der Klientin das mit der Aussage verbundene Thema mit Stress verbunden ist. Man macht sich hier die neurologische Erkenntnis zunutze, dass sich kleinste Irritationen in der Koordinationsfähigkeit des Großhirns in Sekundenbruchteilen in den Handmuskeln widerspiegeln.
- Die Fokussierung des Klienten auf leistungsblockierende Stresserlebnisse oder wichtige Zielbilder, die durch die Augenbewegungen mit emotionaler Sicherheit verbunden werden.

Lohnende Zielorte gibt es genug.

Bis du neugierig geworden? Dann lass uns darüber sprechen, wie du Wingwave für dich nutzen kannst.

Diese Coaching-Methode ist keine Wunderpille (selbst wenn es mir durch die raschen Ergebnisse, die wir erzielen manchmal so vorkommt). Es ist solides Handwerkszeug, genutzt von einer kompetenten Coach. Dass Wingwave® -Coaching zum Erfolg führt, hat bereits 2007 die deutsche Handballnationalmannschaft mit ihrem Weltmeistertitel eindrucksvoll unter Beweis gestellt.