

Kurzzeitcoaching wingwave®

Durch Winken Stress abbauen, Blockaden lösen und Ressourcen freisetzen

wingwave® ist ein Kurzzeit-Coaching-Konzept für Führungskräfte, Manager, Künstler, Kreative und Sportler zum Erreichen punktgenauer Leistungssicherheit. Als Leistungs- und Emotions-Coaching baut wingwave spürbar und schnell Leistungsstress ab und steigert Ihre Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität. wingwave-Coaching wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt. Über 600 Coaches setzen wingwave im deutschsprachigen Raum, in Frankreich, Spanien, Skandinavien, in den USA, Japan und in Russland in ihrer Arbeit ein. Die besonders effiziente und schnelle Methode wurde kürzlich von Medizinischen Hochschule Hannover erforscht.

Probleme wie im Schlaf bewältigen

Wohl jeder kennt die Situation, dass man bei schwierigen Themen oder belastenden Situationen – egal, ob im Beruf oder im Privatleben – erst einmal eine Nacht darüber schlafen muss. Am nächsten morgen sieht die Lage dann meist schon ganz anders aus. Der Grund liegt darin, dass unser Gehirn im Schlaf die Geschehnisse des Tages verarbeitet und so die Blockaden löst. Das geschieht vor allem in der so genannten REM-Phase (Rapid Eye Movement), in der sich unsere Augen schnell von links nach rechts bewegen.

In besonders belastenden Stress-Situationen oder bei extremen Sorgen kann es jedoch passieren, dass das Gehirn überfordert ist. Man wacht in der Nacht auf oder hat Alpträume. Die Folge: Der Betroffene steckt in seiner mentalen Blockade fest und bleibt in seinen negativen Emotionen verhaftet. Der Konflikt kann aber nur bewältigt werden, wenn beide Gehirnhälften optimal zusammenarbeiten. Genau hier setzt wingwave an. Diese Form des Mentaltrainings nutzt den natürlichen Prozess der Problembewältigung, in dem die REM-Phase des Schlafes im wachen Zustand simuliert wird. Durch Winken vor den geöffneten Augen ruft Mira Amari schnelle Augenbewegungen hervor – ebenso wie sie in den REM-Phasen während des Traumschlafes stattfinden. Dadurch kommt es zu einer Vernetzung und optimal koordinierten Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Wer es selbst nicht erlebt hat, kann es kaum glauben: Schon nach kurzer Zeit ist die innere Balance wieder hergestellt, Stress wird abgebaut und die eigene Leistungsfähigkeit sowie das Vertrauen in die eigenen Kräfte gestärkt

Drei effektive Methode in einem Coaching vereint

Der Grund, weshalb wingwave® in so kurzer Zeit signifikante Erfolge aufweist, liegt darin, dass hier drei der effektivsten Coaching-Methoden vereint sind: Neurolinguistisches Programmieren (NLP), Kinesiologie und die bilaterale Hemisphären-Stimulation. Aus dem NLP werden bestimmte Elemente in das Coaching integriert. Hierzu gehört unter anderem das Umwandeln von einschränkenden in erfolgsfördernde Glaubenssätze. Statt „ich schaffe das nicht“, lautet zum Beispiel die Devise „diese Situation stellt kein Problem mehr für mich da“. Mit Hilfe eines kinesiologischen Muskeltests kann der Coach während des Trainings feststellen, welche Wörter und Gedanken Stress auslösen. Der Test dient dazu, den

Coaching-Prozess zu planen und die Wirkung zu überprüfen. Bei der bilateralen Hemisphären-Stimulation werden beispielsweise mit raschen Winkbewegungen vor den geöffneten Augen die REM-Phasen nachgestellt. Dieses Winken führt zu einer schnellen emotionalen Neubewertung des Erlebten und damit zu einer spürbaren Entlastung. Durch die wingwave®-Methode rücken negative Erinnerungen in weite Ferne. Der Klient fühlt sich wesentlich stressfreier und ist entspannter. Er kann sich vorstellen, Situationen, die zuvor mit Angst besetzt waren, nun entspannt zu meistern.

Am Hamburger Besser-Siegmund Institut hat Mira Amari ihre Zusatzqualifikation zum wingwave-Coach erworben. Wingwave® eignet sich für alle Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern und bestimmte Blockaden abbauen wollen – ob bevorstehende Präsentation oder Rede, ob Flugangst, das nächste Golf- oder Tennisturnier oder zwischenmenschliche Konflikte in Privat- und Berufsleben. Die Methode wurde von der Medizinischen Hochschule Hannover wissenschaftlich untersucht. Fazit der Pilotstudie: Menschen mit Redeangst, die ein wingwave-Coaching erhalten haben, gehen im Vergleich zu Menschen, die nur an einem Verhaltenstraining teilgenommen haben, mit mehr Spaß, freudiger Erwartung, Ruhe und einem Gefühl der Sicherheit in einen Vortrag; ihre Ängste und körperlichen Anzeichen für Stress sind reduziert. Aber auch bei Erschöpfungszuständen oder beim Abnehmen (Heißhunger-Attacken) leistet wingwave® wirksame Hilfestellung.

Weitere Informationen:

Mira Amari
Training und Coaching für Kommunikation und Präsentation
Tel. (040) 46 14 98
Fax (040) 55 44 06 74
Mobil 0170-342 68 26
E-Mail info@mira-amari.de