

wingwave® - Blockaden einfach wegwinken

von Cora Besser-Siegmund

Millionen von Menschen leiden unter den Symptomen von Stress und Angst. Die wingwave®-Methode kann dabei helfen, seelische Blockaden schnell zu überwinden. Dabei handelt es sich um eine neue effektive Methode, die von den Hamburger Psychotherapeuten Cora Besser-Siegmund und Harry



Siegmund entwickelt wurde. Mehr als 4000 Coaches setzen diesen „Trainer für die Psyche“ ein – mit großem Erfolg.

wingwave®-Methode & coaching

„Wingwave“ steht hier für den Flügelschlag des Schmetterlings. Darüber hinaus bedeutet der patentierte Begriff auch „tolle Idee“

und „Geistesblitz“. Die Effekte der wingwave®-Methode des TÜV-zertifizierten Besser-Siegmund-Instituts mit Sitz an der Mönckebergstraße sind verblüffend: Innerhalb kürzester Zeit lassen sich mit durchschnittlich fünf Sitzungen Leistungsstress und Prüfungsängste abbauen. Außerdem wird die Kreativität gesteigert und Konfliktstabilität erzielt. „Diese „brainwaves“ werden durch die Methode gezielt so erzeugt, damit Menschen genau im richtigen Augenblick ihre Fähigkeiten „punktgenau“ zur Verfügung haben. Denn wer kennt das nicht: der Schüler weiß Zuhause seine Vokabeln auswendig – aber im Test plötzlich nicht mehr. Der Sportler erzielt im Training seine persönliche Höchstleistung – aber leider nicht in der Meisterschaft. Und wir alle haben tolle Gesprächsargumente parat – die uns jedoch im stressigen Gespräch plötzlich nicht mehr einfallen. Erst im Flur oder im Fahrstuhl sind sie wieder da – zu spät! Punktgenaues Coaching mit wingwave® hilft dabei, dass die Fähigkeiten eines Menschen in wichtigen Situationen zuverlässig abrufbar sind.

Die wingwave®-Methode ist ein besonders effektives Emotions-Coaching, das spürbar und schnell Stress abbaut und 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. Stressauslöser – wie Gedanken oder spezifische Situationen – werden durch die wachen REM-Phasen auf der limbischen Ebene – also im Emotionszentrum des Gehirns – reguliert. Wegen dieser stabilisierenden und auch leistungssteigernden Wirkung wird die Methode in vielen Bereichen genutzt: im Business und auch von Künstlern, Sportlern, von Zahnärzten für ihre Angstpatienten, von Schülern, Auszubildenden und Studenten. Auch das Selbst-coaching mit der wingwave®-Musik wirkt stressreduzierend, beruhigend und motivierend: beim Einschlafen, beim Lernen und auch beim Sport“, erklärt Cora Besser-Siegmund.

Verschiedene Universitäts-Studien konnten zeigen, dass wingwave®-Coaching in nur zwei Interventionsstunden Prüfungs- und Redeangst sogar in Zuversicht, Begeisterung und Entschlossenheit wandeln kann. Sportliche Leistungen verbessern sich und das sogenannte „Unfall-Gedächtnis“ kann nachhaltig beruhigt werden.

Cora Besser-Siegmund aus Hamburg ist Diplom-Psychologin, Coach, Supervisorin und Autorin. Gemeinsam mit ihrem Ehemann Harry Siegmund entwickelte sie die wingwave-Methode.

wingwave® ist ein wesentlicher Baustein unseres **Quattro-Coachings®**. Claudia Simmerl und Werner Simmerl sind wingwave®-Lehrtrainer und sehr erfahren mit dieser hochwirksamen Methode.

Die **wingwave®-music** gibt es als CD I, II, III und V im www.trainings-ideen-shop.de zum Preis von je € 20,-- zzgl. Versandkosten

15.07.2014