



wingwave®



DER KURZE WEG ZUR LÖSUNG EMDR IM COACHING

Emotionale Stabilität

Mentale Balance

Leistungssteigerung

wingwave® – Coaching ist eine integrative, neuropsychologische Methode zum Abbau vom Leistungsstress, zur Steigerung von Konflikt- und emotionaler Stabilität, zum Aufbau von Kreativität und von Mentalfitness in allen Lebensbereichen.

ANWENDUNGSBEREICHE:

- belastende emotionale Situationen (Trauer, Trennung, Wut, Eifersucht)
- Überforderung, Zeitdruck und Zeitstress
- Ängste, Panikattacken, Stress-Erlebnisse, Angst- und Tierphobien
- Leistungsblockaden (Sport, Beruf, Studium, Schule)
- Prüfungsangst (Schule, Führerschein)
- Konzentrationsstörung
- Motivationsverlust
- Redeangst, Blockade in Besprechungen und Präsentationen
- Wutgefühle, Traurigkeit und Schuldgefühle usw.
- Heißhungerattacken
- Weniger rauchen

wingwave® - Coaching hilft auch bei:

- Angst vor Arzt, Spritzen, OPs
- besserer Genesung
- chirurgischen Eingriffen
- nach traumatischen Verletzungen oder Erfahrungen
- Schlafstörungen, nervöser Unruhe

Fühlen Sie sich in einem dieser Bereiche angesprochen, dann sind Sie bei mir richtig!



ZIELE:

- Regulation bei Leistungsstress / Druck
- Ängste abbauen
- Leichtigkeit
- Konfliktstabilität
- Abbau von emotionalem Stress und Blockaden
- Burn-out Prävention
- positives Körpergefühl
- Balance für Körper, Geist und Seele
- Auflösung von Belastungen
- Steigerung von Lebensqualität
- Aufbau mentaler Stärke
- Abruf von Spitzenleistungen



Zur wingwave[®] Methode gibt es inzwischen über 20 belastbare Studien. Es ist damit eine der am besten erforschten Coaching-Methoden weltweit.

MEIN GESCHENK FÜR SIE

Ein KOSTENLOSES erstes Kennenlerngespräch
(20 Minuten online oder am Telefon)

- Wir besprechen und formulieren Ihr Anliegen
- Sie werden die Methoden kennenlernen, die ich anwende
- Sie werden die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen
- Unser erstes Treffen wird uns ein Gefühl des gegenseitigen Vertrauens vermitteln

Ich biete auch exklusiv wingwave Online Coaching mit NeuroRessourcen[®] an.

WIE FUNKTIONIERT wingwave®?

wingwave® - Coaching ist in der Lage, Klienten dabei zu helfen, tief verwurzelte emotionale Schichten, Überzeugungen und Verhaltensweisen zu verändern, die an Wirksamkeit verloren haben.

Das ist ein geschütztes Verfahren, das in sich drei Coaching-Elemente vereint:

1. Alternierende, bilaterale Gehirnstimulation

Der Coach führt den Blick des Klienten mit schnellen Handbewegungen horizontal hin und her. Damit werden die „wachen“ REM-Phasen (**R**apid **E**ye **M**ovement - schnelle Augenbewegungen) erzeugt. Nach Erkenntnissen der Hirnforschung lösen „wache“, schnelle Augenbewegungen - im Gegensatz zum starren Blick - in verschiedenen Bereichen des Gehirns **eindeutig stressmindernde Reaktionen** aus. Die Augenbewegung ist ein wirksamer Auslöser für positive „Wellen“.



2. Neurolinguistisches Coaching

Sprache wird als gehirngerechter Coaching-Kompass auf dem Weg zum Ziel eingesetzt.

3. Myostatiktest

Das ist der Muskel-Feedback-Instrument zur gezielten Planung von optimalen Coaching-Prozessen.



Der Klient hält Daumen und Zeigefinger fest zusammen, so dass ein „Ring“ entsteht, und der Coach versucht, diesen „Ring“ zu öffnen.

Gleichzeitig werden Auslöser ins Spiel gebracht, die beim Klienten Stress auslösen können: z.B. eine bestimmte Situation oder einzelne Wörter.

Wenn der Klient einen „Ring“ festhalten kann, bedeutet dies, dass die getesteten Auslöser keinen Stress für den Klienten bedeuten.

Wenn der „Ring“ nicht gehalten werden kann, bedeutet dies, dass der Klient Stress mit diesem Auslöser in Verbindung bringt und sich bei diesem Thema schwach und inkompetent fühlt.

Der Myostatik-Test ist also **der Kompass** der Sitzung und gibt dem Coach einen Vektor, in welche Richtung er gehen muss.



Natalia Grinberg
Dipl.-Ing. (FH) und Coach

wingwave® - Coach
Systemische Beratung

Nibelungenstrasse 6
80639 München

Kontakt

Telefon +49 178 140 6634
coaching@nataliagrinerberg.de
www.nataliagrinerberg.de

