



## WINGWAVE ...

... das Kurzzeit-Coaching für Menschen im Management, in Führungspositionen, im Sport und aus der Kunst

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das spürbar und schnell Leistungsstress, Blockaden und Ängste abbaut. Ihre Kreativität, Mentalfitness und innere Stabilität werden gesteigert.

### Wie wird wingwave angewendet?

Mittels des Myostatiktests, eines Muskeltest, werden Stressauslöser identifiziert, etwa einfache Gedanken, Erfahrungen oder Emotionen. Durch das Erzeugen wacher REM-Phasen werden die rechte und die linke Gehirnhälfte zur Kommunikation und Verarbeitung angeregt. Emotionale Blockaden werden gelöst.

### Warum Kurzzeit-Coaching?

Konkrete Blockaden haben meist ein traumatisches oder sehr unangenehmes Erlebnis zur Grundlage. Mitunter ist es uns zu diesem Zeitpunkt nicht möglich, dieses Erlebnis positiv zu verarbeiten. Später gibt es oftmals keine Erklärung für die aktuelle Blockade. Wir haben es verdrängt oder vergessen. Mit wingwave-Coaching kommt man sehr schnell (ein bis zwei Sitzungen) zum Auslöser und der Verarbeitungsprozess kann stattfinden. Die Erleichterung ist sofort und dauerhaft spürbar.

wingwave ist keine Psychotherapie und ersetzt auch nicht klassisches Coaching. Voraussetzung ist eine normale psychische und physische Belastbarkeit.

### Beispiele:

- Vergangene negative Ereignisse, die einen nicht loslassen
- Körperlicher Stress, z.B. Schlafmangel
- Rampenlicht-Stress“
- Blockade bei Spitzenleistungen im Sport
- Flug-, Kamera-, Höhenangst ..

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Ursula Adami, MSc