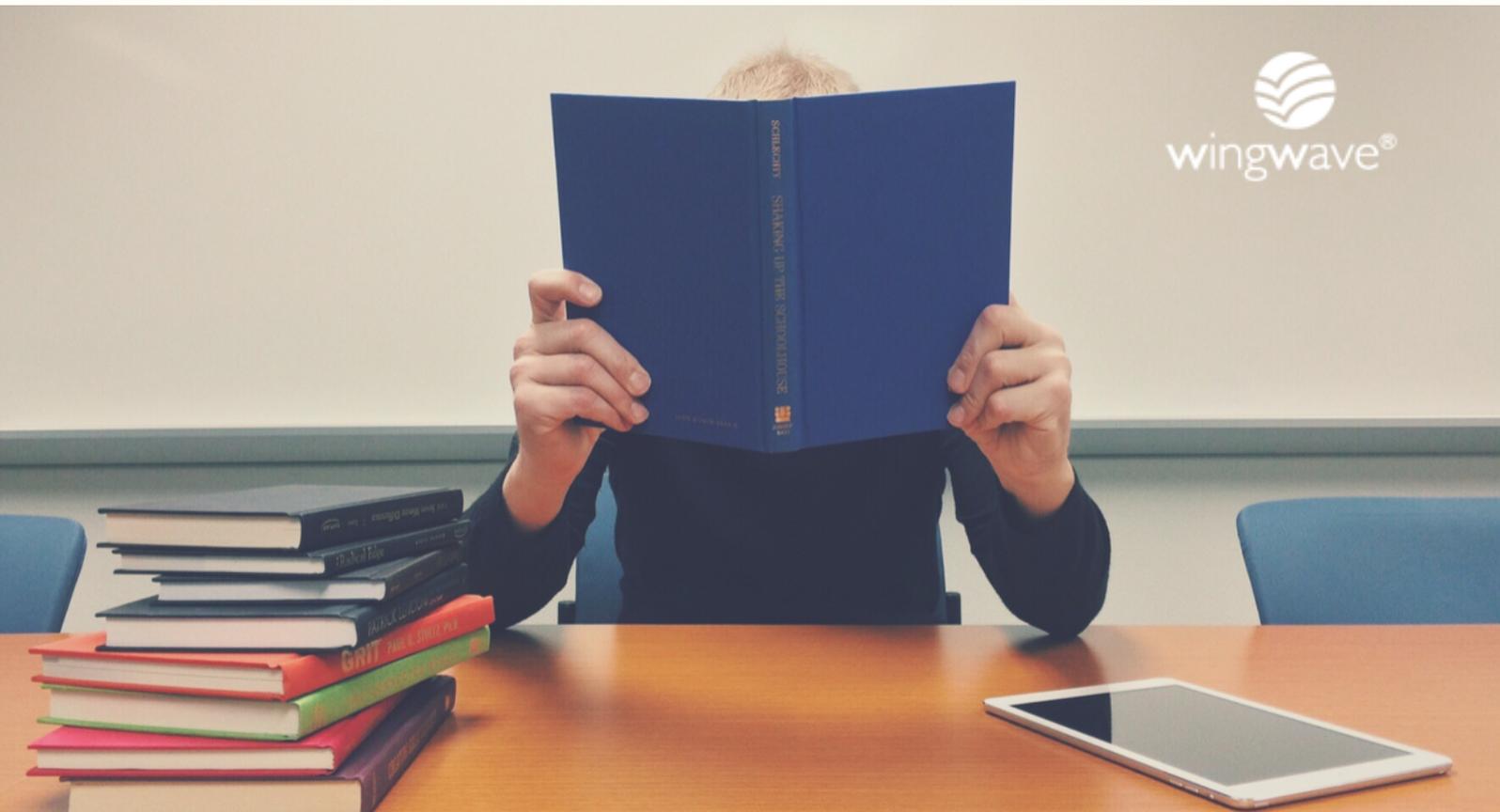


WINGWAVE® COACHING

SCHNELLE HILFE BEI STRESS UND PRÜFUNGSANGST
WWW.EMOTIONS-COACHING-HAMBURG.DE



EMOTIONSOCACHING

Mareike Sander - wingwave Coach

Leistungsstress abbauen und Bestleistung erzielen mit der wingwave-Methode. wingwave Coaching wird von Schülern, Auszubildenden und Studenten zur Erreichung ihrer Ziele und zur Stressreduktion eingesetzt. Die wingwave Methode basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft und vereint bewährte und gut beforschte Kurzzeit-Coaching-Elemente. EMDR ("wache" REM Phasen - beispielsweise schnelle Augenbewegungen), Neurolinguistisches Programmieren und den Myostatiktest. Die Methode kann im Selbstcoaching eigenständig angewendet werden, um Stress oder Prüfungsängste abzubauen und die Motivation zu stärken.

Wingwave-Coaching:

- Leistungsstress in der Schule und im Studium bewältigen.
- Ängste - Prüfungsangst, Redeangst, Auftrittsangst - reduzieren
- Ressourcen aktivieren und Ziele leichter erreichen

MEHR ERFOLG IM STUDIUM

Mit minimalem Methodeneinsatz mehr Erfolg in der Schule und im Studium



Wie wirkt die wingwave-Methode

Durch Augenfolgebewegungen - ähnlich den "REM" Phasen im Tiefschlaf - werden Blockaden gelöst und innere Ressourcen aktiviert. Im Selbstcoaching kommt die wingwave-Musik (auditive links-rechts-Impulse) oder die Schmetterlingsumarmung (taktile links-rechts-Impulse) zum Einsatz. Mit dem Muskeltest wird zuvor das Thema und im Anschluss der Erfolg der wingwave Intervention getestet. wingwave Coaching ersetzt nicht die inhaltliche Prüfungsvorbereitung oder das Fachwissen. Die Methode ermöglicht Ihnen jedoch einen positiven Umgang mit den Prüfungsanforderungen und dem Leistungsstress. Ihre bestmögliche Leistung kann in der Prüfung punktgenau abgerufen werden. Der innere Druck wird aufgelöst und Sie fühlen sich entspannter und deutlich gelassener.

Die Wirksamkeit der wingwave Methode ist bereits in Studien an der Universität Hamburg, an der Medizinischen Hochschule Hannover und an der Deutschen Sporthochschule Köln untersucht worden. Hierbei hat sich gezeigt, dass schon zwei Stunden wingwave-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können.

"Ob du glaubst, du schaffst es oder ob du glaubst, du schaffst es nicht, du hast auf jeden Fall Recht."

COACH YOUR SELF

Moment of Excellenz



Gute Gefühle auf Knopfdruck - Moment of Excellenz

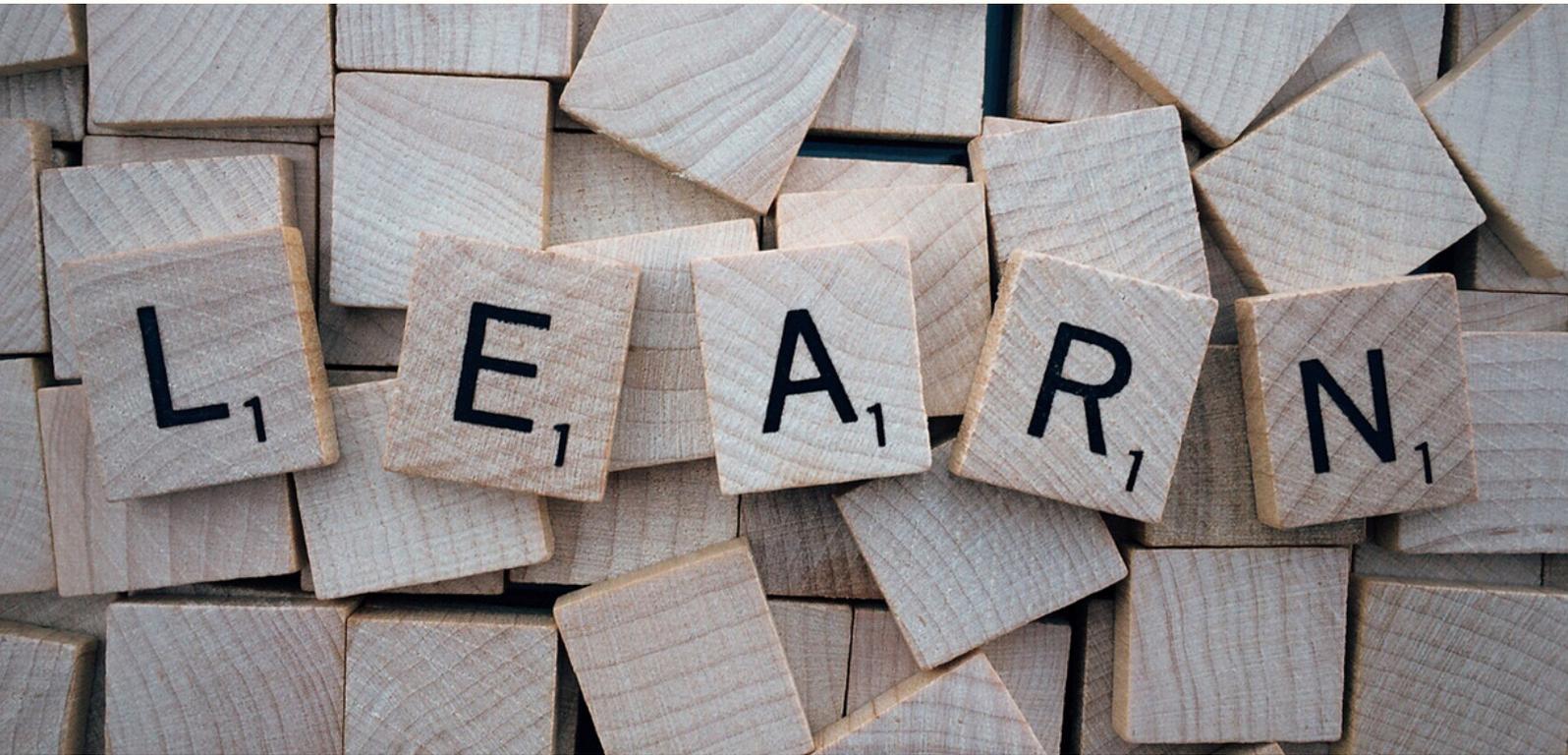
Bei dieser Übung werden positive Ressourcen für die Prüfungssituation aktiviert. Wie zum Beispiel Gelassenheit, Konzentration oder innere Ruhe. Notieren Sie auf einem Blatt Papier die positiven Gefühle. Nun erinnern Sie sich an eine vergangene Situation, in der Sie sich gelassen und ruhig gefühlt haben. Es ist völlig egal, wann dieses Ereignis - Kindheit, Jugend oder Erwachsenenalter - stattgefunden hat. Wichtig ist, dass Sie dieses positive Gefühl emotional mit allen Sinnen (sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken) wiedererleben können. Erinnern Sie nun das gute Gefühl mit all Ihren Sinnen:

- Wann haben Sie sich zuletzt ruhig und gelassen gefühlt?
- Was gibt es in dieser Situation zu sehen?
- Was gibt es zu hören?
- Wie genau hat sich Ruhe und Gelassenheit angefühlt? Wo im Körper spüren Sie dieses Gefühl am stärksten?
- Nehmen Sie auch einen Geruch oder Geschmack wahr?

Spüren Sie nun dieses gute Gefühl besonders intensiv und setzen Sie einen Anker, zum Beispiel indem Sie Ihr Handgelenk umfassen. Jedesmal, wenn Sie in Zukunft bei einer Präsentation oder in einer Prüfung Ihr Handgelenk umfassen, können Sie sich so in Ihren individuellen "Moment of Excellence" bringen. Die Übung fördert Ihre Handlungskompetenz und ermöglicht Ihnen, auch in schwierigen Situationen emotional in Balance zu bleiben. Die Wirkung dieser Übung können Sie auch noch deutlich intensivieren, indem Sie beim Erinnern der positiven Situation die wingwave Musik hören. (Kostenfreie Musik: wingwave-shop.com/feelwave)

DIE MACHT DER WÖRTER

wingwave und Magic Words im Selbstcoaching



wingwave und Magic Words

Lernen Sie die Macht der Wörter kennen! Eine einfache Anleitung zum schnellen Stressabbau: Stellen Sie sich Ihr Stresswort - beispielsweise "Prüfungen" - wie auf einer inneren Leinwand vor.

- Wo im Raum ist das Wort "Prüfungen" aufgestellt?
- Wie ist das Wort geschrieben - Druckschrift oder Schreibschrift?
- Welche Größe hat das Wort?
- Welche Farbe haben die Buchstaben?
- Aus welchem Material ist das Wort?
- Wie fühlt sich das Wort an? Warm oder kalt?
- Wie klingt das Wort? Wird es von einer Stimme gesprochen? Ist es eine Frauen- oder Männerstimme? Laut oder leise?

Schließen Sie die Augen und denken Sie weiterhin an das Schriftbild, Farbe, Form und Klang. Überkreuzen Sie Ihre Arme und tappen Sie dabei in einem schnellen Wechsel auf die rechte und linke Schulter. Wenn Sie nun die Augen öffnen, werden Sie eine Veränderung wahrnehmen.

Das Wort erscheint blasser, weiter entfernt oder ist ganz verschwunden. Führen Sie das Tapping wie beschrieben aus, bis Sie keinen Stress mehr bei dem Gedanken an das Wort empfinden.

Das Tapping, auch Schmetterlingsumarmung genannt, harmonisiert und intensiviert die Zusammenarbeit Ihrer beiden Gehirnhälften - ähnlich den Augenfolgebewegungen im wingwave-Coaching. Durch die Rechts-Link-Stimulation wurde der Glaubenssatz und die damit verbundenen Erfahrungen und Emotionen entstresset.

Ressourcevolle Emotionen entwickeln: Überlegen Sie, wie das Wort aussehen müsste um Sie emotional zu stärken. Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und das Wort so lange in Schriftbild, Farbe, Form und Klang verändern, bis das Ergebnis Sie optimal stärkt. Über das Hören der wingwave Musik können Sie das Wort nachhaltig in Ihrer inneren Erlebniswelt verankern.

SELBSTMOTIVATION

„Worte sind die mächtigste Droge, welche die Menschheit benutzt.“



Mit Worten können Sie Ihre eigene Motivation und auch die Ihrer Mitmenschen positiv beeinflussen. Wählen Sie daher Ihre Worte bewusst um die gewünschte Wirkung zu entfalten. Denken Sie einfach einmal an verschiedene Sachen, die heute noch zu erledigen sind (z.B. Lernen, Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitungen) und sprechen Sie den Satz innerlich aus:

Ich muss heute noch lernen, Hausaufgaben erledigen, mich für die Prüfung vorbereiten etc.

Nun formulieren Sie den Satz um:

Ich werde heute lernen. Ich möchte meine Hausaufgaben erledigen. Ich will mich heute noch auf die Prüfung vorbereiten.

Es ist ein Unterschied, ob Sie heute noch für die Prüfung lernen müssen oder lernen möchten. Das Wort müssen raubt Energien, erzeugt Druck und löst bei den meisten Menschen Trotzreaktionen aus. Wenn Sie sich und andere motivieren möchten, ersetzen Sie das Wort müssen einfach durch ich will, werde oder ich möchte.

Omura-Ring-Test - Bei diesem Test hält die zu testende Person den Daumen und Zeigefinger der einen Hand mit ganzer Kraft zu einem Ring zusammen. Die andere Person versucht nun, den Ring zu öffnen. Bei einem Stresswort - beispielsweise "Ich muß heute lernen" wird der Ring sich sofort öffnen. Bei der Aussage "Ich werde heute lernen" sollte der Ring beim Testen fest zusammenhalten. Die Person, kann die Aussage nun verkraften.

- Zunächst testen Sie das Grundkraftniveau mit dem Zeige-, Mittel- und Ringfinger.
- Verwenden Sie für den Test den Finger, der am deutlichsten mit einer Muskelschwäche reagiert
- Sagen Sie nun "Ich werde heute Lernen" und einmal "Ich muss heute noch lernen" (Finger sollten auseinander gehen).

Der kinesiologische Test sagt uns, was uns gut tut, und was nicht. Wörter, die eine Schwäche im Test auslösen, stressen uns. Ein starker Test bedeutet Ich kann jetzt damit umgehen.