

## Bücher & Musik für das Training

### wingwave-Fachbücher

Die Fachbücher enthalten sowohl Methoden-Wissen als auch eine Reihe von Selbstcoaching-Übungen, die im wingwave-Training Anwendung finden. Grundlagen- und Praxisbücher aus dem Junfermann-Verlag:



**wingwave-Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings - EMDR im Coaching** (2010 - Neuauflage) von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund.



**Mit Freude läuft's besser. Durch wingwave positive Emotionen fördern und Leistung steigern** (2013) von Cora Besser-Siegmund und Marco Rathschlag.



**Erfolge zum Wandern - wingwave in Aktion - 50 und eine Coaching-Geschichte** (2009) herausgegeben von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund.



**Sicheres Auftreten mit wingwave-Coaching** (2007) von Cora Besser-Siegmund, Marie-Luise Dierks und Harry Siegmund.



**Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode** (2013) von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund. Als e-book erhältlich im Shop [www.wingwave-shop.com](http://www.wingwave-shop.com)

### wingwave-Selbstcoaching-Bücher

Diese Veröffentlichungen von Cora Besser-Siegmund enthalten viele wingwave-Selbstcoaching-Übungen zu verschiedenen Themen.

- **Schnelle Hilfe bei Stress und Angst** (Weltbild-Verlag 2013)
- **Nie wieder Heißhunger** (e-Book bei dotbooks, 2013)
- **Frei von Eifersucht** (e-Book bei dotbooks, 2013)
- **Das Rauchen aufgeben** (e-Book bei dotbooks, 2013)

### wingwave-Musik

Verschiedene wingwave-Kompositionen unterstützen die Seminar- und Kursteilnehmer der wingwave-Trainings bei ihren Selbstcoaching-Übungen, die der wingwave-Trainer zu speziellen Themen vorstellt. Sie können als CDs direkt beim wingwave-Trainer und als MP3-Versionen im Shop [www.wingwave-shop.com](http://www.wingwave-shop.com) sowie als In-App-Kauf in der wingwave-App bezogen werden. Die emotional stabilisierende wingwave-Musik senkt nachweisbar das allgemeine Erregungsniveau und die Pulsrate des Herzens.



## Internet & Social Media

### www.wingwave.com

Die Website bietet den Kunden der wingwave-Trainer und der wingwave-Coaches alle wichtigen und aktuellen Informationen rund um die wingwave-Methode. Es gibt einen speziellen Info-Bereich für die Angebote der wingwave-Trainer für Kurse, Vorträge, Workshops, Team- und Gruppenarbeit sowie Aufstellungsarbeit.

### wingwave auch im Social Web



**facebook**  
[www.facebook.com/WingWaveCoaching](http://www.facebook.com/WingWaveCoaching)



**XING**  
[www.xing.com/net/wingwave](http://www.xing.com/net/wingwave)



**youtube**  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)



**linkedin**  
[www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)

### Weitere Angebote Ihres wingwave-Trainers auf Basis der wingwave-Methode:

- **Vorträge zu allen acht achtsamen Einheiten des wingwave-Trainings**
- **Präsentations-Training in Gruppen für die individuelle Auftrittssicherheit**
- **Aufstellungsarbeit in Gruppen zu den Themen Familie und Gesundheit**
- **Aufstellungsarbeit im Business zu den Themen „Organisationsstruktur“ und „Verknüpfung von Firmeninteressen mit Mitarbeiterinteressen“**
- **Team-Trainings für gemeinsames Kreativ-Vermögen**
- **Training von Sportmannschaften für den Mannschaftserfolg**

wingwave®-Training ist keine Therapie oder kann eine solche ersetzen, sondern professionelle Selbsterfahrung und Weiterbildung. Die Kursteilnahme setzt eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraus.

Ihr/e wingwave-Trainer/in



[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)



[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

# Stärken Sie Ihre Gesundheit & Ihre Lebensqualität

durch Stressmanagement, Entspannung & kreatives Leistungsverhalten

mit dem effektiven wingwave-Training



wingwave®

AKTIVE BALANCE – MITTEN IM LEBEN!

# Das wingwave-Training

Sie wollen Stress reduzieren, sich innerlich ruhig und stabil fühlen, in Ihrem täglichen Wirkungsfeld gelassen und gleichzeitig energievoll sein? Und Sie würden sich freuen, wenn Sie für diesen Effekt keine zusätzliche Zeit im Tagesgeschehen investieren müssten, und stattdessen einfach frei hätten?

Mit dem wingwave-Training lassen Sie Entspannung und Stressreduktion einfach in jeden Tag hineinfließen – ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Das ist für jeden wertvoll, der Arbeit, Ausbildung, Studium und Freizeit täglich mit einem guten Lebensgefühl verknüpfen möchte – und den modernen Einsatz von Apps, Tablets und Musik-Playern mag.



## Die Teilnehmer des wingwave-Trainings sind:

Alle Berufstätige

Firmen-teams

Schüler, Studenten, Auszubildende

Alle „Familienmanager“ wie z.B. Eltern

## Für die Work-Health-Balance

wingwave-Training unterstützt die **Work-Health-Balance** und nicht nur die **Work-Life-Balance**, denn Letzteres würde ja heißen, dass wir erst nach der Arbeit oder der Leistung richtig leben können. Aber auch unsere täglichen Aktivitäten können wir so gestalten und erleben, dass wir uns nicht nur einseitig „auspowern“, sondern auch lernen, **Energie** und **Gelassenheit** mit unserer Tätigkeit zu verbinden. Und ohne übermäßige Erschöpfung wird dann auch die Freizeit viel angenehmer.



# Acht achtsame wingwave-Einheiten

Alle Themen bringen Gelassenheit, Stabilität und Kreativität in Ihr Tagesgeschehen und führen so zur wirkungsvollen „Stress-Impfung“. Dies sind die wingwave-Trainingsthemen:

- 1 Stress lass nach: Wie & wo wirkt das wingwave-Training?**  
Einführung in ein „gehirngerechtes“ Entspannungstraining
- 2 Emotionale Balance: Stressgefühle abfließen lassen**
- 3 Gesundheit & Energie durch positive Emotionen**
- 4 Bewegungsfreude & Sportmotivation**
- 5 Konsum-Management bei Gier, Kaufrausch und Medien-Sog**
- 6 Ressourcevolle Selbstmotivation**
- 7 Aktives Selbstmanagement: Stress-Impfung und „Flow“ für Arbeit und Alltagsaufgaben**
- 8 Gelassen mit den Mitmenschen kommunizieren - im Berufsleben, in der Ausbildung, im Studium und privat.**



## Trainingsablauf und Gruppengröße

Jede Einheit wird in 90 Minuten in einer Gruppe von maximal 15 Personen eingeübt. Nehmen mehr Personen teil, arbeitet der Trainer mit Assistenten, die im wingwave-Coaching ausgebildet sind.

Entweder findet das Training in mehreren Gruppentreffen oder als zweitägige Kompaktveranstaltung statt. Auf Anfrage – beispielsweise durch Firmen – sind auch Trainings der einzelnen acht Bausteine möglich.

# Was ist wingwave-Coaching?

wingwave-Coaching gehört derzeit zu den am besten beforschten Coaching-Verfahren. Seit 2001 ist die Methode vor allem als schnell und effektiv wirksamer „Stress-Buster“ im Einzelcoaching bekannt. Hier hilft wingwave gegen Rede- und Prüfungsangst und stärkt nachhaltig die allgemeine Leistungssicherheit und das Kreativitätsvermögen der Coachingkunden.

Nun hat sich die Methode auch als Gruppen-Training für Entspannung und Stressmanagement bewährt. wingwave besteht aus **drei Wirkungselementen**:

## 1 Optimales Zusammenwirken aller Gehirnbereiche

Dieser Effekt wird durch Übungen verwirklicht, welche nachweislich die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften inspirieren. Hier geht es beispielsweise um gezielt eingesetzte Augenbewegungen, die sich bei uns Menschen sonst nur im Traumschlaf bei der natürlichen Stressverarbeitung einstellen. Die Schlafmedizin nennt dieses Phänomen „Rapid Eye Movement – schnelle Augenbewegungen“, abgekürzt „REM-Phase“. Beim wingwave-Training wird der Effekt der entstressenden „wachen REM-Phasen“ vor allem auch mit der wingwave-Musik erreicht, hier wird der Takt im Ruhepuls des Herzens zwischen den beiden Ohren per Kopfhörer hin- und hergeschickt – was nicht nur den Hörsinn, sondern auch die Augen spielerisch dazu motiviert, dem Ton zu folgen.



„Droge, welche die Menschheit benutzt!“ (Rudyard Kipling, Autor von „Dschungelbuch“). Die zielführende Wortenergie verknüpfen wir dann mit der wingwave-Musik und den „wachen REM“-Phasen. So werden das Gehirn und das Körpererleben ganzheitlich inspiriert.



## 3 Der Myostatiktest zur Erfassung der individuellen Muskelreaktion

Dieser Muskeltest ermöglicht das punktgenaue Herausfinden von Stressauslösern und zeigt auch an, wie gut das gelernte Stressmanagement seine Wirkung entfaltet. Die Treffsicherheit des Muskeltests wurde durch Forschungsprojekte objektiv bestätigt. Beim wingwave-Training bringt der Trainer seinen Trainingsteilnehmern den Test auch bei.

## 2 Verhaltenspsychologie und Neurolinguistisches Coaching NLC®

Know-how und Training der punktgenauen Nutzung von Sprache und Wörtern für Gesundheitsziele, Entspannung und kreatives Leistungsverhalten, denn: „Wörter sind die mächtigste

## wingwave-Training und Forschung

Die Wirksamkeit der wingwave-Methode wird und wurde fortlaufend an verschiedenen Universitäten und Hochschulen wissenschaftlich beforscht – bisher mit durchweg guten Ergebnissen.