

Stress
Trauma

WingWave

Blockade

Energiefluss

bilateral



wendepunkt
Supervision | Coaching | Training

Belasten Sie negative Gefühle? Sind Sie unruhig, gestresst und kreisen Ihre Gedanken?

Mit WingWave löst der Coach durch Hin und Her Bewegungen der Hand, vor Ihren Augen, schnelle Augenbewegungen aus. Dadurch kommen blockierte Gefühle in Fluss. Ihr Gehirn schaltet neue Verbindungen und so werden belastende Gefühle, drehende Gedanken, schwierige Lebenssituationen oder Erinnerungen verarbeitet. Sie fühlen sich aktiv, befreit, erleichtert und haben neuen Tatendrang. Der natürliche Verarbeitungsprozess bringt Erinnerungen ins Bewusstsein und ermöglicht Ihnen den Blick in die Zukunft.

Was macht WingWave?

In unserem hektischen Lebensalltag kann das Nervensystem nicht alle Erlebnisse des Tages verarbeiten. Viele Erlebnisse bleiben im Nervensystem „hängen“ und zeigen sich in nächsten Situation in Form von Wutausbrüchen, inneren Abwertungen, Verwirrung, Spannung, Widerständen und Druck bis hin zur Depression. Teilweise werden diese Gefühlszustände zu Lebenshaltungen und Grundstimmungen. Die bilaterale Heimisphärenstimulation, die durch Ihre Augenbewegungen entsteht, löst diese „hängengebliebenen“ Erinnerungen im Nervensystem auf. Dadurch wird der innere Stresspegel normalisiert. Blockaden und Spannungszustände lösen sich. Die Gedanken werden frei und Erschöpfungszustände erholen sich. Sie werden wieder kreativ, offen und unternehmungslustig. Sie erfahren körperlich die Erleichterung der Verarbeitung.

Der Transfer in den Alltag wird ebenfalls durch WingWave stabilisiert und so sichergestellt. WingWave wird auch im Spitzensport zur mentalen Vorbereitung genutzt.

Ursprung von WingWave

Corina und Harry Besser Sigmund, aus Hamburg, entdeckten das therapeutische EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing) in Amerika und entwickelten daraus WingWave für Coaching. Die bilaterale Stimulation der Hirnhälften entspricht den REM (Rapid Eye Movement) Phasen unseres Schlafes. In dieser Schlafphase verarbeitet unser Nervensystem die Erlebnisse aus dem Alltag.

Möchten Sie Ihren Stress loswerden?

Emotional ausgeglichen leben?

Gerne begleite ich Sie durch diesen Prozess.

Stress und seine Nebenwirkungen

Stress zu haben, gestresst zu sein, ist in unserer Gesellschaft sehr verbreitet. Die Kosten für stressbedingte gesundheitliche Einschränkungen wie Bluthochdruck, Kopfweh, Herzkreislaufprobleme etc. kostet uns, gemäss dem Bericht vom Secco (2003) über CHF 7.85 Milliarden im Jahr. Diese Kosten werden aus unseren Steuergeldern bezahlt. Die Tendenz ist steigend. Da lohnt es sich schon genau hinzu-schauen, zu prüfen, wo man selber steht, die eigene Lebensqualität zu verbessern und das eigene Geld besser zu investieren.

Das sagen Kunden

„Durch WingWave reduzierten sich meine Panikattacken und Ängste, ich lernte sie zu regulieren, bis sie ganz verschwanden.“
Karin P.

„Ich fiel durch die Lehrabschlussprüfung. Dank dem WingWave Coaching war mein Notendurchschnitt bei der Wiederholung besser als erwartet und ich konnte das Fähigkeitszeugnis in Empfang nehmen.“
Petra M.

„WingWave half mir mich in meinem stressigen Arbeitsalltag besser zu spüren und meine Führungsaufgaben besser wahrzunehmen.“
Kurt L.