

## WINGWAVE™-COACHING FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

### Warum ist wingwave™-Coaching für Sie sinnvoll?

Dieses Kurzzeit-Coaching-Konzept wirkt oft in nur 3 bis 5 Interventions-Stunden. Es führt zu mehr Lebensqualität, zu einer punktgenauen Leistungssicherheit und einem erfolgreichem Stressmanagement. Neben Managern, Führungskräften, Kreativen und Künstlern nutzen auch Spitzensportler, Schauspieler, Schüler und Studenten die wingwave™-Methode für ihre Erfolge.

<https://wingwave.com/ueber-wingwave/erklaervideo/>

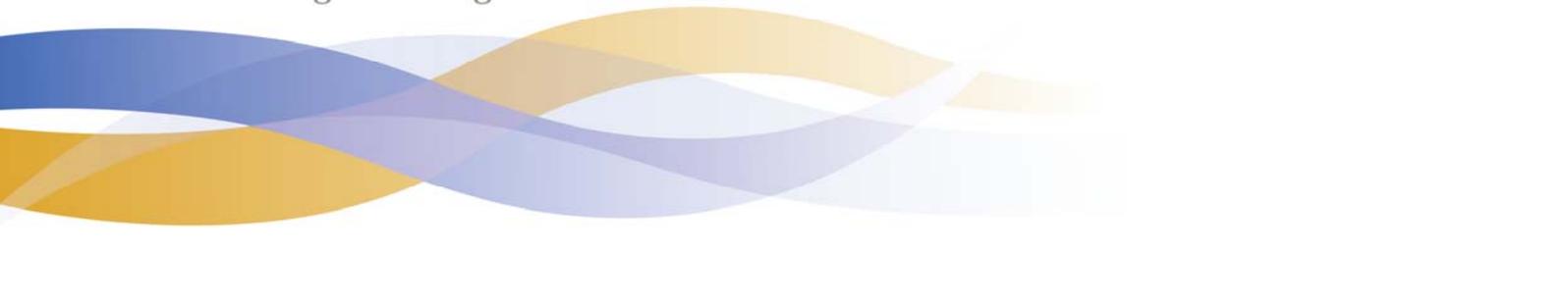
### Was ist wingwave™?

wingwave™ ist ein wissenschaftlich fundiertes Kurzzeit-Coaching-Format, welches hilft hemmende Stressfaktoren aufzulösen. Es wird vor allem dort eingesetzt, wenn man/frau nicht über die Ursache reden kann. Die wingwave™-Methode ist ein wissenschaftlich fundiertes Leistungs- und Emotions-Coaching. Es steigert in nur wenigen Sitzungen spürbar mentale Fitness, Kreativität, Leistungsfähigkeit und Stabilität in Konflikten. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch das Erzeugen von "wachen" REM-Phasen (Rapid Eye Movement), die wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Dabei führt der Coach mit schnellen Handbewegungen den Blick seines Coachees horizontal hin und her. So werden durch die wingwave™-Intervention hinderliche Verknüpfungen im Gehirn durch schnelle Augenbewegungen („Wach“-REM-Phase) gelöst. Laut EEG-Messungen wirken sich die wachen Augenbewegungen konstruktiv auf die Aktivität des präfrontalen Cortex im Großhirn aus, was für die Stress-Verarbeitung besonders nützlich ist. Die "Motion" der Augen ist also ein wirkungsvoller Auslöser für positive „waves“.

### Was passiert konkret?

- ☆ Erklären der Methode im Detail.
- ☆ Ergründen der Ursache der Leistungsblockade oder Stressquelle, ohne darüber zu reden.
- ☆ Start des Verarbeitungsprozesses und Überprüfen der Wirksamkeit der wingwave™-Intervention.
- ☆ Dem Gehirn durch „Genusswinken“ positive Emotionen zur Verfügung stellen.
- ☆ Verinnerlichen der positiven Emotionen während der nachfolgenden Schlafphasen.  
Während dieser 48 Stunden ist der wingwave™-Coach telefonisch immer erreichbar.
- ☆ Bei Bedarf wingwave™-Coaching (wenige Male) wiederholen.

Damit es gut weitergeht.



## In welchen Bereichen bringt Ihnen wingwave™-Coaching etwas?

### 1) Regulation von Leistungsstress

Effektiver Stressausgleich bei z. B. sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, Rampenlicht-Stress, Flugangst, körperlichem Stress, Schlafmangel. Sie fühlen sich durch die rasche Stabilisierung Ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

### 2) Ressourcen-Coaching

Hier führen die wingwave™-Interventionen zur Kreativitätssteigerung, zur positiven Selbstmotivation, zur Steigerung des eigenen Selbstbildes, zu einer überzeugenden Ausstrahlung, zur Stärkung des inneren Teams, zu Erfolgs- und Ziel-Visualisierungen und für die mentale Vorbereitung auf Spitzenleistungen.

### 3) Belief-Coaching

Leistungseinschränkende Glaubenssätze (Beliefs) werden bewusst ausgelöst und in positive Beliefs verwandelt. Das Ziel sind emotional stabile, persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

## Der Nutzen von wingwave™ Coaching:

- ☆ Das wingwave™-Coaching ist besonders geeignet für Themen, über welche man/frau nicht sprechen kann.
- ☆ Ein Erfolg stellt sich nach nur 3 bis 5 Einheiten ein.
- ☆ Online-Coaching möglich!  
<https://wingwave.com/coaching/online-coaching/wingwave-als-online-coaching-nutzen/>
- ☆ Das wingwave™-Coaching ist nachhaltig, da es im Unterbewusstsein wirkt.
- ☆ Stressreduktion einerseits und signifikante Steigerung der Leistungsfähigkeit andererseits führen zu mehr Lebensqualität und Erfolg.

## Kontakt ifub GmbH:

Dr. Manuela Mätzener, Geschäftsführerin, Fisolengasse 9/37, 3390 Melk  
Mobil: +43 676 95 84 116, E-Mail: [manuela.maetzener@ifub.at](mailto:manuela.maetzener@ifub.at), [www.ifub.at](http://www.ifub.at)

## Ing. Siegfried Melcher

7 Tore-Check, wingwave™-Coaching, Nachhaltigkeitsstrategien & Stakeholder-Management

Mobil: +43 699 1234 2500, E-Mail: [siegfried.melcher@ifub.at](mailto:siegfried.melcher@ifub.at), [www.ifub.at/siegfried-melcher](http://www.ifub.at/siegfried-melcher)