

Erzielen und erhalten Sie Ihre

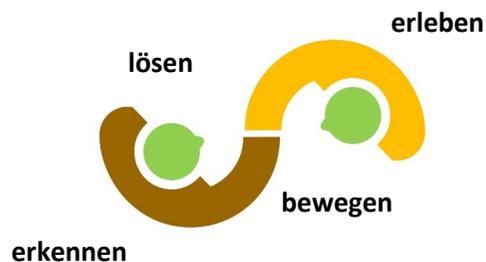
Spitzenleistung

durch punktgenaue Leistungssicherheit,
kreative Dynamik und innere Balance.



Das Kurzzeit-Coaching für alle,
die ihre persönlichen Herausforderungen
effektiv und effizient meistern wollen.

Christian Wall
Coaching & Training



Wege. Ziele. Werte.

Ihre Vorteile auf einen Blick

Die **wingwave**-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für Sie **spürbar und schnell** in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, **Mentalfitness und Konfliktstabilität führen kann.**

Die Methode ist **wissenschaftlich erfolgreich beforscht** und wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt.

Die Bedeutung des Namens

Der Wortbestandteil **wing** erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das ganze Klima ändern kann. Das bedeutet gleichzeitig, dass der **wing** für diese große Wirkung exakt an der richtigen Stelle ansetzen muss.

Das **wave** stellt eine Assoziation zum englischen Begriff **brainwave** her, was sinngemäß **tolle Idee** oder **Gedankenblitz** heißt. Und genau diese **brainwaves** werden durch wingwave-Coaching gezielt hervorgerufen.

Übrigens: das altgriechische Wort „**Psyche**“ bedeutet nicht nur Atem, Seele und Lebenskraft - sondern auch **Schmetterling...**



Über mich

Während meiner langjährigen Arbeit im Personalbereich hat sich mein Fokus immer stärker auf Kommunikation und Motivation gerichtet: Was treibt uns an? Welche Potentiale haben wir? Wie interagieren wir? Bewegt von diesen Gedanken habe ich Ausbildungen u.a. zum Business Coach, **wingwave** Coach und EOL-Trainer absolviert.

Ich möchte Menschen helfen, sich Ihrer Blockaden und Möglichkeiten bewusst zu werden, um in einer Welt, die sich immer schneller entwickelt, wirksam handeln zu können - und zu wollen.

Nehmen Sie Kontakt auf...

Christian Wall

Business Coach
wingwave-Coach
EOL-Trainer

www.christianwall.de
epost@christianwall.de
0176 / 44721267



Stand: 12/2023, verantwortlich für Druck und Inhalt:
Christian Wall, Erikaweg 7b, 21244 Buchholz, 0176/44721267
Bilder und Grafiken: Pixabay, Besser-Siegmond-Institut



Individuelles wingwave-Coaching

Nutzen Sie für Ihre beruflichen und persönlichen Ziele **wingwave-Coaching**, ein Kurzzeit-Konzept mit einer effektiven Kombination aus bewährten psychologischen Coaching-Elementen. Die Methode wird von mehr als 5000 Coaches sowohl im Business-Kontext als auch von Künstlern, Sportlern, von Zahnärzten für Ihre Angstpatienten von Schülern, Auszubildenden und Studenten genutzt.

wingwave und Forschung

wingwave ist bereits in Studien an Universitäten, der Deutschen Sporthochschule Köln und der medizinischen Hochschule Hannover beforscht worden. Hierbei hat sich gezeigt, dass schon zwei Stunden **wingwave-Coaching**



Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können. Bereits eine Stunde **wingwave-Coaching** kann bei Sportlern mentale Stressbeeinträchtigungen durch Sportverletzungserinnerungen abbauen.

Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können. Bereits eine Stunde **wingwave-Coaching** kann bei Sportlern mentale Stressbeeinträchtigungen durch Sportverletzungserinnerungen abbauen.

„Excellence in Coaching or Training“

2014 war **wingwave** in London für den Workforce Experience Awards der **abp Association for Business Psychology** in der Kategorie nominiert und erhielt als Finalist einen Coaching-Pokal.



wingwave bezieht sich auf die Coaching-Bereiche

1 Regulation von Leistungsstress (PSI = Performance Stress Imprinting)
Effektiver Stressausgleich bei z.B.: sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, Rampenlicht-Stress, Nackenschlägen auf dem Weg zum Ziel, Flugangst oder bei körperlichem Stress wie z.B. Schlafmangel. Sie fühlen sich durch die rasche Stabilisierung Ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

2 Ressourcen-Coaching
Hier setzen wir die Interventionen ein für Erfolgsthemen wie

- **Kreativitätssteigerung**
- **Selbstbild-Coaching**
- **überzeugende Ausstrahlung**
- **positive Selbstmotivation**
- **die Stärkung des inneren Teams**
- **Ziel-Visualisierung**
- **mentale Vorbereitung auf Spitzenleistung - wie beispielsweise einen wichtigen Auftritt oder Sportwettkämpfe (in vivo-Coaching)**

3 Belief-Coaching
Leistungseinschränkende Grundüberzeugungen und Glaubenssätze (=Beliefs) werden bewusst gemacht und in Ressource-Beliefs verwandelt. Von besonderer Bedeutung ist hier das Auffinden von **Euphorie-Fallen** im subjektiven Erleben, die langfristig die innere Welt allzu *erschütterbar* machen könnten. Das Ziel ist eine **emotional stabile Belief-Basis** und persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

Die Methoden-Elemente

wingwave-Coaching ist ein geschütztes Verfahren. Wir vereinen hier:



1 Bilaterale Hemisphärenstimulation wie beispielsweise wache REM-Phasen (**Rapid Eye Movement** = schnelle Augenbewegungen), auditive oder taktile links-rechts-Impulse



2 Neurolinguistisches Coaching für erfolgreiche und gehirngerechte Zielplanung

3 Der Myostatiktest zur Erfassung Ihrer individuellen Muskelreaktion: der Muskeltest ermöglicht die punktgenaue Planung von optimalen Coaching-Prozessen durch die Identifikation coaching-revanter Stressauslöser.



wingwave-Coaching ist **keine Psychotherapie** und kann eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung bei den Klienten/ Kunden ist - wie auch sonst beim Coaching üblich - eine normale psychische und physische Belastbarkeit.