

# Wie funktioniert wingwave?

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das spürbar und schnell Leistungsstress abbaut und Ihre Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität steigert.

Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch einfach erscheinende Grundinterventionen: Das Erzeugen „wacher“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Coachingrelevante Stressauslöser (Gedanken, Erfahrungen, Emotionen) werden durch die wachen REM-Phasen auf der limbischen Ebene des Gehirns reguliert.

Mit Hilfe des Neurolinguistischen Programmierens wird durch zielgerichtete Kommunikation der Prozess unterstützt.

Nach wenigen Sitzungen wird Ihr volles Leistungspotenzial deblockiert und gesteigert.

## Mein Profil

ausgebildete Sekretärin (IHK)  
20 Jahre Erfahrung im Vertrieb  
Ausbildung zum NLP-Practitioner, DVNLP  
Ausbildung zum BRAIN-GYM®-Trainer

Zertifizierung als  
wingwave-Coach  wingwave®

Sprechen Sie mich an.  
Gerne erarbeite ich mit Ihnen  
Ihr individuelles Konzept.

Monika Kraft  
Coaching/ Brain-Gym/ Training  
Falkenackerweg 23  
76571 Gaggenau  
Tel. 07225 - 77 00 29  
[monika.kraft.coaching@online.de](mailto:monika.kraft.coaching@online.de)  
[www.monika-kraft-coaching.de](http://www.monika-kraft-coaching.de)



## Monika Kraft

# Coaching



Erfolge bewegen

Blockaden lösen

Spitzenleistung erzielen

## wingwave coaching

Nutzen Sie für Ihre beruflichen und auch persönlichen Ziele **wingwave**-Coaching, ein Kurzzeitkonzept mit einer effektiven Kombination aus bewährten psychologischen Coaching-Elementen. Die Methode wird genutzt von Managern, Führungskräften, Sportlern, Künstlern und Kreativen.

## wingwave und Forschung

**wingwave** ist bereits in Studien an der Universität Hamburg 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.

Wer seine Stärken erkennt und Zugriff auf seine Ressourcen hat, geht mit weniger Stress und mehr Freude durchs Leben.

## Abbau von Leistungsstress

**wingwave** bietet einen effektiven Stressausgleich bei Spannungsfeldern im Team, mit Kunden, bei „Rampenlicht-Stress“, „Nackenschlägen“ auf dem Weg zum Ziel oder bei körperlichem Stress wie Schlafmangel. Sie fühlen sich durch die rasche Stabilisierung Ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

## Ressourcen-Coaching

Hier setze ich die Interventionen für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung und Selbstbild-Coaching ein. Sie strahlen Überzeugung und positive Selbstmotivation aus. Durch die „Stärkung Ihres inneren Teams“ und die Ziel-Visualisierung erfolgt die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung - wie beispielsweise für einen wichtigen Auftritt oder Sportwettkämpfe.

## Belief-Coaching

Leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in Ressourcen verwandelt. Von besonderer Bedeutung ist hier das Auffinden von „Fallen“ im subjektiven Erleben, welche langfristig die innere Welt allzu „erschütterbar“ machen könnten. Das Ziel ist eine emotional stabile Basis für persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

*„Um klar zu sehen  
genügt oft ein Wechsel  
der Blickrichtung“*

*(Antoine de Saint-Exupéry)*



wingwave®

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

wingwave®