

# Inhalt

Einleitung.....	9
<b>1. Einführung in die Systemdynamik der Emotionen: „Money-Coaching“ .....</b>	<b>11</b>
1.1 Die Emotions-Falle: Geld ist eklig!.....	12
1.2 Die Systemdynamik von „Fett“ .....	15
1.3 Die wingwave-Intervention: Grünes Licht für ein „fettes Honorar“.....	16
1.4 Neuro-Info: „Buzzwords“ und die „Vita-Sprache“ eines Menschen.....	17
1.5 Coaching-Story: Das Rascheln der Blätter .....	18
<b>2. Erfolg durch das richtige „Ballgefühl“ .....</b>	<b>21</b>
2.1 Golfcoaching-Aussagenbaum.....	21
2.2 Systemdynamik: Der Ball als Beziehungssymbol .....	25
2.3 Teppichboden-Coaching.....	26
2.4 Neuro-Info: Das Phänomen der „Spiegelneurone“ .....	27
2.5 Coaching-Story: Beseelung von Gegenständen und Naturphänomenen.....	27
<b>3. Das Schicksal der gekränkten Gummibärchen .....</b>	<b>31</b>
3.1 Zurückweisung tut weh.....	32
3.2 Kann man Freunde einfach abservieren? .....	33
3.3 Die „Entzauberung“ der Gummibärchen.....	36
3.4 Neuro-Info: Was passiert bei starken Emotionswellen im Gehirn? .....	37
3.5 Coaching-Story: Zigarren, Wasserbälle und die Willenskraft .....	40
<b>4. Trennung von Gegenständen – eine Herzenssache .....</b>	<b>43</b>
4.1 Auch Autos können traurig sein.....	44
4.2 Das Bravo-Drama.....	45
4.3 Trauerarbeit: Die verlorenen Stars.....	46
4.4 Neuro-Info: Was ist „Sozialschmerz“? .....	46
4.5 Coaching-Story zum Thema „Abfall“ .....	47

<b>5.</b>	<b>Handys, Alexa, Navis und Co. – unsere neuen Freunde?</b> .....	49
5.1	Meerschweinchen-Stress .....	51
5.2	Mutterseelenallein ohne Navi .....	54
5.3	„Alexa, mach mich nicht krank!“ .....	57
5.4	Neuro-Info: So entstehen allzu intensive Beziehungen zwischen Mensch und IT .....	57
5.5	Coaching-Story: Die Geschichte vom Bäumchen-Pflanzen und die Polyvagal-Theorie .....	66
<b>6.</b>	<b>Der „Ahnen-Faktor“ – der Einfluss der Generationen zuvor</b> .....	71
6.1	Mit der Selbstständigkeit in den Untergang .....	71
6.2	Ahnen-Faktor in der achten Generation: Das Teufelsmoor-Trauma .....	73
6.3	Ski-Urlaub und Zweiter Weltkrieg.....	76
6.4	Wie erklärt man sich die Wirkung von „transgenerationalen Stress“? .....	77
6.5	Coaching-Story: Die Geschichte von der Achterbahn .....	78
<b>7.</b>	<b>Hinterbliebenen-Coaching: Wie geht es den Verstorbenen?</b> .....	91
7.1	Nehmen Verstorbene ihre Gefühle mit?.....	91
7.2	Spiegelneurone und die Seelen der Verstorbenen .....	92
7.3	Hinterbliebenen-Coaching und die Seelen der Toten .....	94
7.4	Neuro-Info: Warum ist der „Himmel“ beim Hinterbliebenen-Coaching so wichtig? .....	95
7.5	Coaching-Story: Den Seelen zuwinken .....	97
<b>8.</b>	<b>Systemdynamik, Religion und das Universum</b> .....	99
8.1	Das Problem kommt „von ganz da oben“ .....	100
8.2	Das Gott-Phänomen: Die Personifizierung von „höheren Kräften“ .....	101
8.3	Coaching auf der spirituellen Ebene .....	102
8.4	Coaching-Story: Schafe opfern .....	105
8.5	Moderner Glaube: Quantenphysik, „The Secret“, „Silva Mind“ und Co. ....	107

<b>9.</b>	<b>„Seemanns Braut ist die See ...“ – Systemdynamik, Naturelemente und das Thema „Heimweh“</b> .....	109
9.1	Psyche und Umzüge.....	110
9.2	Heimweh-Coaching.....	110
9.3	Neuro-Info: Die „limbische Reihenfolge“ .....	112
9.4	Coaching-Story: Die See ist eine Braut, der Berg ruft und der Himmel ist heiter.....	112
<b>10.</b>	<b>Karriere-Coaching: Übertragungsphänomene und die Systemdynamik von Organigrammen</b> .....	117
10.1	Eine Sammlung von „Ekelpaketen“ .....	118
10.2	<i>The Mousetrap</i> : Das Organigramm als Übertragungsfalle.....	120
10.3	Dem Widersacher „gewachsen“ sein .....	121
10.4	Neuro-Info: Das Übertragungsphänomen.....	122
10.5	Übertragungs- und Projektionsphänomene innerhalb eines Unternehmens .....	125
10.6	Neuro-Info: „Soziale Platzzellen“ und Organigramme.....	129
10.7	Coaching-Story: Zwergenwahn! .....	130
<b>11.</b>	<b>High Society: Mein systemdynamischer Selbstwert-Platz</b> .....	131
11.1	Die „arrogante“ Barbie-Puppe.....	131
11.2	Sich selbst zur Randfigur machen .....	132
11.3	High-Society-Coaching: Mein systemischer Selbstwertplatz.....	134
11.4	Neuro-Info: Warum wir es mit dem „Aufblicken“ nicht übertreiben sollten .....	136
11.5	Coaching-Story: Neurolinguistik und systemisches Erleben von „Wichtigkeitsplätzen“ .....	138
<b>12.</b>	<b>Gemeinsam bin ich stark: Wie werde ich mit mir selbst ein Team?</b> .....	141
12.1	Neurolinguistik und Streitmetaphern im Umgang mit sich selbst .....	142
12.2	Die „Verkörperung“ von Persönlichkeitsteilen.....	143
12.3	Neuro-Info: Das „Multimind-Modell“ .....	144
12.4	wingwave mit den Persönlichkeitsteilen .....	146
12.5	Coaching-Story: „Alles steht kopf“ .....	147

<b>13. Coaching-Geschichten zum Abschluss: Tiere, Lebensmittelstress, der eigene Körper, Sprache und andere Menschen schlagen .....</b>	<b>149</b>
13.1 Systemdynamik und die Liebe zu Tieren .....	149
13.2 Systemdynamik und Lebensmittelstress: „Ich kann das nicht vertragen!“ .....	151
13.3 Systemdynamik und die emotionale Beziehung zum eigenen Körper .....	154
13.4 Systemdynamik und Sprache .....	158
13.5 Systemdynamik und Neurolinguistik: „Darf man andere schlagen?“ .....	159
<b>14. Anhang .....</b>	<b>161</b>
14.1 Abbildungsverzeichnis .....	161
14.2 Literaturverzeichnis.....	162
14.3 Über wingwave.....	164
14.4 wingwave-Coaches in Ihrer Nähe .....	164
14.5 Was ist das wingwave-Training?.....	165
14.6 Die Methodenseite <a href="https://www.wingwave.com/">https://www.wingwave.com/</a> .....	165
14.7 Weitere wingwave-Bücher von Cora Besser-Siegmund, Lola Siegmund und Harry Siegmund .....	166
14.8 wingwave-Selbstcoaching-Musik .....	167
14.9 Die wingwave-App (Gratis-App) für Ihr Selbstcoaching-Programm .....	169
14.10 Die wingwave-Ausbildungswelt.....	170
14.11 Informationen über das BESSER-SIEGMUND-INSTITUT: Ausbildungen und Coach-Abschlüsse .....	171