

Inhalt

Vorwort	7
TEIL I Klassisches wingwave-Coaching und die Rolle der Emotionen (Cora Besser-Siegmund)	11
1. Was ist wingwave-Coaching?	13
1.1 Leistung und Wohlergehen aufgrund moderner Gehirnforschung.....	13
1.2 Der Myostatiktest nach Besser-Siegmund: Wörter, Sätze und Sinnes-Trigger – keine Fragetechnik	17
1.3 Selbstcoaching mit wingwave	20
1.4 „Szeretlek“ oder die Macht der Liebe.....	26
2. Die Macht der Emotionen: „Ich fühle, also bin ich!“	29
2.1 Positive Emotionen als Garant für gute Leistungen	30
2.2 Freundeforschung und Glücksforschung.....	35
2.3 Das Geheimnis des Luftsprungs: Freude versus Anstrengung	37
TEIL II Freundeforschung und wingwave-Grundlagen-Forschung (Marco Rathschlag)	39
3. Emotionen und körperliche Leistungsfähigkeit	41
3.1 Der Myostatiktest: „Du ziehst doch, wie du willst!“	42
3.2 Ermüdungseffekt beim Myostatiktest?	47
3.3 Sprungkraft: Vor Freude in die Luft springen	49
3.4 Wurfkraft: Freude und Ärger zur vollen Power	51
3.5 Schnelligkeit: „Freude macht Beine“	53
3.6 Zusammenfassung.....	55
4. Interventionen mit der wingwave-Methode	57
4.1 wingwave gegen Prüfungsangst.....	58
4.2 wingwave gegen Spinnenphobie	60
4.3 wingwave und Performance im Ausdauersport.....	62
4.4 Die wingwave-CD und deren Einsatz im Sport.....	67
4.5 Psychische Rehabilitation mit wingwave nach Sportverletzungen	71
4.6 Zusammenfassung.....	77

TEIL III Positive Emotionen durch wingwave aktivieren	
<i>(Cora Besser-Siegmund)</i>	83
5. Neurolinguistisches Programmieren und wingwave-Coaching	85
6. Darf richtige Leistung Spaß machen?	89
6.1 Belief-Coaching	89
6.2 Magic Words	92
6.3 Glaubenssatz-Arbeit mit dem Aussagenbaum	95
7. Positive Emotionen gezielt „einweben“	97
7.1 Euthyme Verfahren zur aktiven Ressourcenaktivierung	97
7.2 Hinweis für wingwave-Coaches: Ressourcen punktgenau austesten	102
8. Meine Erfolgsgalerie	103
8.1 Erfolgserlebnisse und Versuchserlebnisse	103
8.2 Timeline-Coaching mit dem Myostatiktest	105
8.3 Submodalitäten-Coaching mit dem Myostatiktest	110
8.4 Zusammenfassung	112
9. Misserfolg und positive Emotionen: Was ist Resilienz?	115
10. Top-Wert-Coaching für das individuelle Leistungsvermögen	119
10.1 Werte schaffen Motivation	119
10.2 Top-Wert-Coaching in der Praxis	124
11. Ressourcen nutzen mit Prominenten-Modelling	127
12. Fazit: Immer wieder Freude tanken	133
Anhang	
Weitere Informationen zum wingwave-Coaching	135
Literatur	145
Index	149
Abbildungsverzeichnis	151