

# Inhalt

Was bedeutet der Name wingwave? .....	8
<b>Einführung</b> .....	9
Praktische Tipps für Leserinnen und Leser.....	15
<b>1. Erfolgsfaktor Emotions-Coaching</b> .....	17
<b>2. EMDR und wingwave im Coaching-Prozess</b> .....	23
2.1 Nicht „im Flow“ sein: Wo ist die Blockade? .....	27
2.2 Coaching-Beispiel mit einem konkreten Stress-Trigger: Ist der Geschäftsführer eine Mimose? .....	30
2.3 Performance-Stress-Imprinting: Wenn die Zeit die Wunden nicht heilt...	32
2.4 Wie bleibt „der Schreck in den Knochen stecken“? Oder: Welche Wirkung haben Stress-Imprintings und posttraumatischer Stress? .....	34
2.5 PSI und das „innere Dornröschen-Schloss“ .....	41
2.6 Coaching-Einheit: Der Einsatz wacher REM-Phasen .....	45
2.7 Welche Effekte hat das Winken? .....	53
2.8 Warum wirken die wachen REM-Phasen? .....	61
2.9 Durch bilaterale Hemisphärenstimulation die „Sprache wiederfinden“ ....	65
2.10 Ein weiteres Ergebnis: Der Generalisierungs-Effekt .....	69
<b>3. wingwave-Coaching: Die Methoden-Elemente</b> .....	71
3.1 Muskelfeedback: Der Myostatik-Test und das Grundkraftniveau.....	73
3.2 Muskel-Feedback: Die Testbarkeit testen .....	76
3.3 Coaching-Kompass Muskel-Feedback: Den Stress-Trigger finden.....	79
3.4 Die Auswirkung von Biografie-Stress auf das individuelle Leistungsvermögen .....	84
3.5 Coaching-Kompass Muskel-Feedback: Biografie-Stress identifizieren und ausgleichen.....	87
3.6 Der Aussagenbaum: Wie erklärt sich die Treffsicherheit des Myostatik-Tests?.....	93
3.7 Die schematische Darstellung des Aussagenbaums.....	95
3.8 Beispiele für Stress-Trigger-Listen: Flugangst „wegwinken“ und Wettkampfvorbereitung beim Sportcoaching.....	97
3.9 Stress-Trigger-Liste und Selbstcoaching-Kompass: „Magic Words“ .....	99

<b>4.</b>	<b>Die Prozess-Schritte der wingwave-Intervention</b> .....	103
4.1	Einleitung .....	103
4.2	Die zwölf Phasen der wingwave-Intervention .....	103
<b>5.</b>	<b>Verändern durch Verstehen: Know-how-Coaching</b> .....	115
5.1	Dürfen positive Veränderungen so schnell sein? .....	116
5.2	Wie wirkt sich „Spitzenleistungs-Stress“ auf die Wahrnehmungsverarbeitung aus? .....	118
5.3	Sozialschmerz und soziale Kälte: Das Trauma mit den Mitmenschen: .....	122
5.4	Die Wirkung der Spiegelneurone: Dein Stress ist mein Stress.....	126
5.5	Warum sind Kränkungen und Rachegefühle die größten Leistungsblockaden? .....	130
5.6	Lebensbedrohung durch raschelnde Blätter .....	132
5.7	Wieso ist Kompensation ein Energiefresser? .....	134
<b>6.</b>	<b>wingwave auf dem Prüfstand der Wissenschaft</b> .....	137
6.1	Einleitung.....	137
6.2	Auftrittsstress in Auftrittsfreude umwandeln?, von Marie Luise Dierks ...	138
6.3	Promotions-Arbeit von Marco Rathschlag zum Thema „Effektivität der wingwave-Methode“ .....	144
6.4	Ergebnisse einer Studie zu Sportverletzungen.....	148
6.5	Untersuchungen zur Nachhaltigkeit der positiven Effekte von wingwave-Coaching.....	149
<b>7.</b>	<b>Ressourcen-Selbstcoaching mit und ohne wingwave-Musik</b> .....	151
7.1	Drei Selbstcoaching-Techniken.....	152
7.2	Kraftquellen bewusst aktivieren .....	154
7.3	Positive Selbstmotivation .....	157
7.4	Selbstbild-Coaching: Die persönliche Ausstrahlung leuchten lassen .....	160
7.5	Ziele visualisieren.....	163
7.6	Ziele-Coaching „in vivo“ .....	165
7.7	Kreativitätssteigerung erleben.....	167
7.8	Innere Grenzen überwinden .....	170
7.9	Persönlichkeitscoaching mit Imaginationsstrategien .....	173
7.10	Erholsamen Schlaf finden und abschalten können.....	176

<b>8. Belief-Coaching: Konstruktiver Umgang mit Glaubenssätzen .....</b>	<b>179</b>
8.1 Der Belief-Spiegel: Die Ent-Täuschung der Täuschung.....	181
8.2 Zum Optimisten werden.....	183
8.3 „Wir sind unverwundbar“: Die typischen Belief-Fallen von Spitzenleistern .....	185
8.4 Abschied von der Euphorie-Falle.....	189
8.5 Die Verinnerlichung von Ich-stärkenden und gesundheitserhaltenden Beliefs .....	190
<b>9. Weitere Coaching-Themen .....</b>	<b>191</b>
9.1 Sport-Coaching .....	191
9.2 Ein neuer Ansatz im Umgang mit übermäßigem Genusskonsum.....	192
9.3 Die Bedeutung von Stressimpfung .....	194
9.4 Emotionen und Langlebigkeit: Ein philosophischer Gedanke .....	195
9.5 Der Coaching-Rahmen .....	196
<b>10. Glossar .....</b>	<b>197</b>
<b>Weitere Informationen über die wingwave-Coaching-Methode .....</b>	<b>209</b>
wingwave-Coaches in Ihrer Nähe .....	209
Die Zielgruppe von wingwave-Coaching.....	209
Was ist das wingwave-Training? .....	209
Die Anwender des wingwave-Trainings .....	210
www.wingwave.com .....	210
wingwave-Bücher von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund .....	211
wingwave-Musik .....	212
Feelwave – Gratis-Download.....	213
Die wingwave-App (Gratis-App) .....	213
wingwave-Soundcoachings .....	214
Die Ausbildung zum wingwave-Coach .....	215
Ausbildung zum wingwave-Trainer .....	215
INFORMATIONEN ÜBER DAS BESSER-SIEGMUND-INSTITUT .....	216
Die Trainings-CD in diesem Buch: Wellness-Management mit der wingwave-Musik.....	218
<b>Literatur .....</b>	<b>221</b>