



wingwave®-Coach & -Lehrtrainerin
(Besser-Siegmund-Institut)

• **NLP-Master**
(DVNLP, INLPTA)

• **NLP-Trainer & NLP-Coach**
(LNLPT, DVNLP)

• **NLP-Health-Coach**
(Robert Dilts und Team)

• **Mentalcoach**
für systemische Kurzzeitkonzepte
(Besser-Siegmund-Institut)

• **Business-Coach**
für systemische Kurzzeitkonzepte
(Besser-Siegmund-Institut)

• **Work-Health-Balance-Coach**
für systemische Kurzzeitkonzepte
(Besser-Siegmund-Institut)

Wie funktioniert wingwave?

Normalerweise verarbeiten wir unsere Erlebnisse und Erfahrungen nachts im Schlaf. Daher heißt es im Volksmund „Schlaf erst mal eine Nacht drüber, dann sieht die Welt schon anders aus.“ Bei einigen Erlebnissen reichen diese normalen Schlafphasen aber nicht aus. Dann kommt es zu Selbstzweifeln, verringerter Leistungsfähigkeit, innerer Unruhe etc.

Die **wingwave®-Coaching** Methode ist ein Emotions- und Leistungscoaching, das spürbar, schnell und vor allem nachhaltig-anhaltend Leistungsstress abbaut, innere Balance herstellt und ihre Kreativität sowie Konfliktstabilität und Mentalfitness steigert.



Erzeugt werden diese positiven Effekte durch das Erzeugen wacher REM (Rapid Eye Movement)-Phasen. Coachingrelevante Stressauslöser (Erfahrungen, Gedanken, Emotionen) werden mit dem Myostaikest punktgenau identifiziert und dann durch wache REM-Phasen auf der limbischen Ebene des Gehirns reguliert. Mithilfe gehirn- und zielgerichteter Kommunikation (NLP) werden so emotionale, körperliche oder mentale Blockaden gelöst. So wird in nur 1-5 Interventionsstunden punktgenaue Leistungssicherheit und erfolgreiches Stressmanagement erreicht.

Sonja Volk

Am Gartenkamp 20
40629 Düsseldorf

Tel: 0211/468 764 23
Mobil: 0172/44 38 915

coaching@wingwave-coach-duesseldorf.de
www.wingwave-coach-duesseldorf.de
www.facebook.com/erVOLKreich.by.SonjaVolk



Das **Kurzzeit-Coaching**
für Manager, Führungskräfte,
Kreative und Sportler

Erfolge bewegen
Blockaden lösen
Spitzenleistungen erzielen



Sonja Volk

Mentalcoach für Sport, Business und Gesundheit

www.wingwave-coach-duesseldorf.de



wingwave-Coaching und Business

Leistungen sichern und Erfolge bewegen



Kennen Sie das auch?

- Präsentationsangst
- Zeitdruck/Zeitstress
 - Leistungsdruck
 - Auftrittsangst
- Versagensängste
 - Teamkonflikte
 - Redeangst
 - Mobbing etc.
 - Burnout

Mein spezielles **wingwave®**-Coaching bietet Ihnen punktgenaue Leistungssicherheit und erfolgreiches Stress- bzw. Emotionsmanagement in nur 1 bis 3 Stunden.

Ziele:

- Performance-Steigerung
- Leistungsstress auflösen
 - Burn-Out Prophylaxe
 - Souveränität steigern
- Abbau von Ängsten, Unsicherheiten
 - Spitzenleistung erzielen

wingwave-Coaching und Gesundheit

Balance finden und Gesundheit fördern



Zum Wiederherstellen und Fördern ihrer Gesundheit biete ich Ihnen als zert. wingwave-und GesundheitsCoach wingwave KURZZEIT-Coaching für z.B. folgende Themen

- Angst wie Flug-,Höhen-, Zahnbehandlungs-, Redeangst oder nach traumatischen Erfahrungen
 - Akuter oder chronischer Stress
- körperlichen Schmerzen (z.B.Kopfschmerzen, Migräne
 - Schlafstörungen
- Allergien (z.B. Heuschnupfen oder Lebensmittel
- Auflösung negativer Emotionen wie Eifersucht, Wut, Verlustangst
 - Rauchen aufhören /Nichtraucher werden
- Auflösung von übermäßigem Genuss wie Schokolade, Alkohol, Zigaretten
- Symptome wie Tinnitus, Lese-Rechtschreibschwäche etc.

Ziele:

- Balance für Körper, Geist und Seele
- ungesunden Stress schnell auflösen
 - emotionale Blockaden auflösen
 - schneller Abbau von Ängsten
 - Belastungen auflösen
- Gewinnung höherer Lebensqualität

wingwave-Coaching und Sport

Blockaden auflösen und Spitzenleistung abrufen



Auch im Bereich Spitzen- und Mannschaftssport ist wingwave Emotions-und Leistungscoaching seit Jahren erfolgreich im Einsatz. z.B. bei der 1. Bundesliga, der Handball-Nationalmannschaft, bei Golfern, Triatleten etc.

wingwave® unterstützt beim:

- Abbau von leistungshemmenden Blockaden wie Abstiegs, Verletzungs-oder Versagensangst, Unsicherheit, Anspannung etc.
 - Verarbeitung von Sportverletzungen
 - Abbau von Teamspannungen
- Auflösung von einschränkenden Überzeugungen/Gedanken z.B. über den Gegner
- Traumatische Erfahrungen verarbeiten
 - Abbau von Stress

Ziele:

- Aufbau mentaler Stärke für den Wettkampf
- Abruf von Spitzenleistung im Wettkampf
 - intensive mentale und emotionale Performancevorbereitung
- Höchstleistungen auf den Punkt abrufen