

Blockaden lösen - Erfolge bewegen - Balance halten

wingwave® - modernes Kurzzeit-Coaching zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Mentalfitness

- Sie möchten in manchen Situationen entspannter oder gelassener auftreten?
- Sie zögern damit, sich zu Wort zu melden, ein Referat, eine Rede zu halten?
- Sie leiden unter einem Blackout bei Prüfungen oder unter Lernblockaden?
- Sie können beim Sport Ihre Spitzenleistung unter Druck nicht abrufen?
- Sie befürchten, etwas falsch zu machen oder nicht zu schaffen?
- Sie haben Lust etwas Neues anzugehen, doch wenn Sie daran denken, überwiegt eher die Angst als der Mut?

Uns ist meist nicht bewusst, warum wir in einer bestimmten Situation zu impulsiv, zu abweisend oder zu ängstlich reagieren. Laut neuesten Erkenntnissen aus der Hirnforschung lässt sich dies oft auf ein bestimmtes - nicht optimal verarbeitetes - Erlebnis zurückführen.

Auch schon ein einfacher Satz wie „Das kannst du doch nicht.“ oder „Stell dich nicht so dumm an.“ kann tief sitzen, so, dass die Verletzung uns nicht bewusst ist, jedoch in bestimmten Momenten immer wieder störend an die Oberfläche kommt.

wingwave® ist eine effektive Coachingmethode, mit der Blockaden aufgespürt und in Zuversicht und Entschlossenheit umgewandelt werden können.

Das moderne Kurzzeit-Coaching ist geeignet für Jedermann: Schüler, Studenten, Auszubildende, Prüfungskandidaten, Sportler, Führungspersonen etc.

Themen für ein wingwave®-Coaching sind z.B.: Schulangst, Redeangst, Auftrittsangst, Leistungsstress, Höhenangst, Flugangst oder Heimweh.

Lassen Sie uns gemeinsam auf Ihr Thema schauen, damit Sie ihre Fähigkeiten, Ressourcen und Talente in Zukunft besser leben können.

Ich freue mich auf Sie!



Informationen und Anmeldung: Martina Harling
www.lernraum-am-see.de Tel 0178 533 00 85 · info@lernraum-am-see.de