



Foto: Stock.adobe.com



Anja Leyn.

WINGWAVE® FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT – WORK-HEALTH-BALANCE DURCH EFFEKTIVE STRESSREDUKTION

Erschöpfung, Stress und das ständige Gefühl, dass die Zeit wie im Flug vergeht – das ist die harte Realität vieler Menschen in der modernen Arbeitswelt. Während wir uns in einem atemlosen Tempo durch den Alltag hetzen, verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben unaufhaltsam. Doch während wir nach beruflichem Erfolg und materiellem Wohlstand streben, entgleitet uns oft das Wesentliche: Unsere eigene Gesundheit und Lebensqualität.

Möchten Sie das Gleichgewicht zwischen Arbeit, Gesundheit und Lebensfreude wieder finden und das volle Potenzial Ihres Daseins entfalten? Dann lesen Sie jetzt weiter und erfahren Sie mehr über die wingwave®-Methode.

Die wingwave®-Methode ist eine wirksame Technik, um die Work-Health-Balance zu verbessern und ein ausgeglichenes Leben zu führen. Die wingwave®-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für den Coachee spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt.

Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von ‚wachen‘ REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Dabei führt der Coach mit schnellen Handbewegungen den Blick seiner Coachees horizontal hin und her. Laut Gehirnforschung

lösen die wachen Augenbewegungen – anders als beim fixierten Blick – deutlich stresslindernde Reaktionen in verschiedenen Gehirnarealen aus.

Beispielsweise aktivieren sie auch auf eine günstige Weise den präfrontalen Cortex im Großhirn und verbessern die Vernetzungsleistung – genannt Konnektivität – zwischen den Gehirnhälften und verschiedenen Gehirnarealen. Die ‚Motion‘ der Augen ist also ein wirkungsvoller Auslöser für positive ‚Waves‘.

Mit dem Myostatiktest als besonders gut beforschtes Muskelfeedback-Instrument wird vorher das genaue Thema bestimmt und nachher die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

wingwave® wurde Ende der 1990er Jahre von den deutschen Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelt und hat das Ziel, innere Blockaden und Stressoren zu lösen, um persönliches Wachstum und Leistungsfähigkeit zu fördern.

Die Arbeit mit wingwave® kann also einen positiven Einfluss auf die Work-Health-Balance haben, indem sie dazu beiträgt, psychische Belastungen und Blockaden zu reduzieren.

EIN ‚BEFLÜGELNDER TIPP‘ FÜR SIE

Laden Sie sich die wingwave®-App auf Ihr Handy und coachen Sie sich zunächst selbst (wingwave-App | wingwave.com).

Die wingwave®-App ist eine mobile Anwendung, die auf der wingwave®-Methode basiert und Nutzern eine einfache Möglichkeit bietet, Stress zu reduzieren und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Sollten Sie darüber hinaus einen Bedarf haben, dann wenden Sie sich gerne an uns.

www.institut-wunderbar.de

„Gesundheit ist das höchste Gut, denn nur mit ihr können wir Berge versetzen und unsere Ziele erreichen.“
-unbekannt-

Anja Leyn
Gesundheitspädagogin, Mental Master- und Work-Health-Balance Master-Coach für systemische Kurzzeitkonzepte sowie wingwave®-Lehrtrainerin.

TEXT: ANJA LEYN | FOTOS: DIANA BECHTOLD