

KRALLERHOF

Emotionale Balance und Resilienzvermögen für Eltern und Schüler

VON 1. JULI BIS 31. AUGUST 2024



RETREAT PROGRAMM

MONTAG BIS MITTWOCH UND FREITAG

jeweils von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Wingwave young: Wochenplan 1: KW 27, 29, 31, 33, 35

Montag: [So funktioniert mein Erfolgsschalter!](#)

Dienstag: [Magische Wörter](#) – der minutenschnelle Abbau von Blockaden

Mittwoch: [Emotions-Coaching für die ganze Familie](#)

Freitag: [Probleme in Luft auflösen](#) – mit dem Luftballon-Training

Wingwave young: Wochenplan 2: KW 28, 30, 32, 34

Montag: [Mein persönliches Erfolgsmärchen](#)

Dienstag: [Lernen – leicht gemacht!](#)

Mittwoch: [Mein Zaubermantel – so bleibe ich cool!](#)

Freitag: [So werde ich ein Vortragskünstler](#)

ABLAUF

Zwischen 1. Juli und 31. August finden jeden Montag bis Mittwoch und Freitag unsere ausgewählten Vorträge zum Thema Emotionale Balance mit der Wingwave Methode für Eltern und Schüler statt.

1:1 Coaching mit dem/der Trainer:in ist nach Vereinbarung möglich.

PREIS

Bei einer 7-Tage-Buchung ist der Workshop für die gesamte Familie kostenfrei, ansonsten sind 50 € pro Familie pro Workshop zu begleichen.

So funktioniert mein Erfolgsschalter!

Es ist eigentlich ganz einfach: den wirksamsten Erfolgsschalter haben wir immer bei uns, es ist nämlich unser eigener Körper. Jeder Mensch verbindet mit guten Gefühlen bestimmte Körperbewegungen: mit Händen, Armen, Füßen, sogar mit den Bewegungen der Augenbrauen, eben mit allen möglichen Bewegungen. Im Workshop können alle Teilnehmer ihren Erfolgsschalter finden, um ihn dann bewusst später einzusetzen um optimale Gefühle und auch eine gute Körperbeherrschung „einzuschalten“ – beim Lernen, beim Sport, beim Referat halten. Wichtig: alle Teilnehmer sollten im Workshop ein paar persönliche Lieblings-Musiktitel nennen, das kann man sich schon vorher ein bisschen überlegen, welche das sein könnten. Dazu wird auch das Handy mitgebracht.

Magische Wörter

DER MINUTENSCHNELLE ABBAU VON BLOCKADEN

Es gibt tolle Wörter wie „Zauberei“, „Erfolg“, „Sternschnuppe“ oder vielleicht auch „Tictoc“. Es gibt aber auch Wörter, auf die wir eher mit unangenehmen Gefühlen reagieren, wenn wir sie nur hören oder lesen: „Hausaufgaben“, „Klausur“, „Zahnarzt“, „Mathematik“, „Latein“ oder „Aufräumen“. In diesem Workshop „verzaubern“ wir einfach die Wirkung von Wörtern und machen so aus Stresswörtern „Magic Words“. So weckt das Wort „Klausur“ plötzlich Motivation und Kreativität, „Aufräumen“ funktioniert auf einmal doppelt so schnell, weil man innerlich einfach nicht mehr dagegen angeht, sondern es hinter sich haben will, um die Befreiung von der Aufgabe zu genießen. Auch im Sport geben Wörter wie der Name der gegnerischen Mannschaft plötzlich Kraft und Entschlossenheit anstatt mit Ängstlichkeit zu reagieren.

Emotions-Coaching für die ganze Familie

Für diesen Workshop bringen ebenfalls alle ihr Smartphone mit, denn wir machen ein gegenseitiges Foto-Shooting. Dabei geht es aber nicht um das schönste Foto, sondern wir machen gegenseitig Fotos mit verschiedenen Gesichtsausdrücken und finden heraus, wie man auf verschiedene Emotionen, welche Familienmitglieder oder andere Menschen zeigen könnten gelassen, kreativ, überzeugend oder auch mit Humor und mit den richtigen Worten reagieren kann.

Probleme in Luft auflösen mit dem Luftballon Training

Luftballons sind nicht nur ein lustiger Party-Spaß, sondern man kann mit ihnen besonders gut Reaktionsgeschick und den kreativen Umgang mit Problemen trainieren. Woran liegt das? Der Luftballon hat immer unvorhergesehene „Flugbahnen“ – wenn wir uns auf diese konzentrieren, erfordert das auf spielerische Weise Körperbeherrschung, permanente Aufmerksamkeit und vor allem auch „Überraschungs-Fitness“. Vor allem Überraschungs-Fitness hilft uns, mit Erlebnissen gut umzugehen, auf die wir nicht vorbereitet sind, denn nicht jeder Tag, nicht jede Klausur, nicht jede Party kann perfekt geplant werden, man muss auch immer flexibel und ideenreich bleiben: „erstens kommt es anders und zweitens als man denkt“ – Wilhelm Busch.

Mein persönliches Erfolgsmärchen

Märchen sind nicht einfach nur Geschichten, sie wirken auch als ein sehr gutes Hoffnungs- und Erfolgstraining. Sie sind eine „Stress-Impfung“. Zumindest gilt das für den „Spannungsbogen“ der klassischen Gebrüder-Grimm-Geschichten: alles ist in Ordnung, dann taucht plötzlich ein Problem auf – und man weiß nicht, ob der Held oder die Heldin es schafft, das Problem zu bewältigen. Dann aber kommt plötzlich die „Wende zum Guten“: alle sind erleichtert und „leben glücklich und zufrieden bis an das Lebensende.“ Selbst entwickelte Märchen – so wie wir es im Workshop lernen – sind persönliche Geschichten für die individuelle „Stress-Impfung“.

Lernen – leicht gemacht

Nichts erleichtert erfolgreiches Lernen so sehr wie ein fotografisches Gedächtnis. Das fotografische Gedächtnis kann man gezielt trainieren. Die Technik heißt „Foto-Reading“. Gelernte Inhalte werden wie ein gutes Foto im Gedächtnis gespeichert und können dann immer präzise abgerufen werden. Das gilt für Vokabeln, alle gelernten Inhalte, für Rechtschreibung, für das Behalten von Namen – um nur einige Beispiele zu nennen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer schnell und einfach „Lernen lernen“.

Mein Zaubermantel – so bleibe ich cool!

„Lass es nicht an Dich herankommen“, heißt es so schön! Wie soll das denn funktionieren? Da muss dann doch etwas Schützendes zwischen einem selbst und der Welt da draußen sein. Hier benötigt das Gehirn eine Vorstellungshilfe zur Frage, was das sein könnte. Ein mentaler Zaubermantel ist hier ein ideales Bild, mit dem das Gehirn etwas anfangen kann. Er hilft dabei, dass wir uns immer mit uns selbst sicher fühlen – unabhängig von der Laune anderer Menschen gelaunt oder auch negativer Nachrichten. Er wirkt wie „mentales Goretex“: die nicht so schönen Energien von, die von außen kommen, prallen ab, gute Energien lässt der Zaubermantel durch und das kann man im Workshop auch überprüfen.

So werde ich ein Vortragskünstler

Vor allem in der Schule – aber auch im ganzen Leben – gibt es gutes Feedback für gelungene Vorträge: Referate, Reden zu verschiedenen Anlässen, Präsentationen. Aber auch Performance-Künste wie Vorsingen, Vorturnen oder ein Gedicht aufsagen gelingen besser nach dem Besuch dieses Workshops. Vor allem lernen wir in diesem Workshop, kreativ, überzeugend und vielleicht auch humorvoll mit verschiedenen Publikumsreaktionen umzugehen und uns selbstsicher zu präsentieren.

Unsere Experten für dieses Retreat



CORA BESSER-SIEGMUND

Diplom-Psychologin und Mitbegründerin der Methode wingwave Coaching. Business-Coach Business-Lehrcoach. Autorin zahlreicher Psychologie-Ratgeber – vor allem zum Thema Emotions- und Stressmanagement.

HARRY SIEGMUND

Diplom-Psychologe, Mitbegründer der Methode wingwave Coaching. Business-Coach Business-Lehrcoach. Experte für Auftrittssicherheit. Autor zahlreicher Psychologie-Ratgeber.



LOLA SIEGMUND

Wirtschaftspsychologin und Mitentwicklerin von wingwave-Coaching, Schwerpunkte: „wingwave Young“ für Schüler und Studenten sowie Leadership- und Resilienz-Coaching. Autorin zahlreicher Psychologie-Ratgeber.

KARL IRNDORFER

Ehemaliger Bundesligaspieler (über 100 Profispiele), Doktor der Wirtschaftswissenschaften. NLP-Coach und NLP-Trainer. Psychosozialer Berater.



STEFFEN SCHUH

wingwave Lehrtrainer & Trainer & Coach. Change Management Operator in einem international agierenden Handwerksunternehmen. Fachberater und Kriseninterventionshelfer/ Peer für psychosoziale Notfallversorgung (PSNV), einer großen Hilfsorganisation im Saarland (Deutschland). Schwerpunkte: Coaching bei Hochstress, Business und Leadership.

REINHARD WIRTZ

Leiter der Feel Free Academy und des wingwave Zentrums München. Experte für Selbstbestimmung und persönliche Freiheit. Systemischer Coach und Trainer für Achtsamkeit und Stressbewältigung

