

KRALLERHOF

## Emotionscoaching

VON 1. JULI BIS 31. AUGUST 2024



# RETREAT PROGRAMM

## MONTAG BIS MITTWOCH

jeweils von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

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

Montag: [Stress lass nach!](#)  
Enjoyness-Training mit positiven Emotionen

Dienstag: [Stärkende Selbstmotivation mit „Magic Talk“](#)

Mittwoch: [Erfolgreich kommunizieren:](#)  
Wie erzeuge ich eine positive Wellenlänge mit meinen Gesprächspartnern?

Wochenplan 2: KW 28, 30, 32, 34

Montag: [Mentale Balance durch Zukunfts-Resilienz](#)  
– auch für die Karriere

Dienstag: [Euphorie-Management bei Konsum-Überfluss:](#)  
Schokolade & Co, Mediensog und Kaufrausch

Mittwoch: [Gegen die „Aufschieberitis“:](#) Stress-Impfung und „Flow“ für die täglichen To-dos im Alltag: Lernen und Üben, Belege sortieren, Sport machen, Aufräumen etc.

## ABLAUF

Zwischen 1. Juli. und 31. August finden jeden Montag bis Mittwoch unsere ausgewählten Vorträge zum Thema emotionale Balance mit der Wingwave Methode statt.

Pro Woche können Sie ein Mal als Teilnehmer:in daran kostenfrei teilnehmen

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

„Bonusprogramm KKH“. (Kaufmännische Krankenkasse Hamburg) Mitglieder dieser Krankenkasse bekommen einen Zuschuss für eine wingwave-Coaching-Sessions

## PREIS

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

# Wochenplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DO	FR	SA	SO
1. Juli	2. Juli	3. Juli				
Stress lass nach!	Stärkende Selbstmotivation	Erfolgreich kommunizieren				
8. Juli	9. Juli	10. Juli				
Mentale Balance	Euphorie-Management	Gegen die Aufschieberitis				
15. Juli	16. Juli	17. Juli				
Stress lass nach!	Stärkende Selbstmotivation	Erfolgreich kommunizieren				
22. Juli	23. Juli	24. Juli				
Mentale Balance	Euphorie-Management	Gegen die Aufschieberitis				
29. Juli	30. Juli	31. Juli				
Stress lass nach!	Stärkende Selbstmotivation	Erfolgreich kommunizieren				
5. August	6. August	7. August				
Mentale Balance	Euphorie-Management	Gegen die Aufschieberitis				
12. August	13. August	14. August				
Stress lass nach!	Stärkende Selbstmotivation	Erfolgreich kommunizieren				
19. August	20. August	21. August				
Mentale Balance	Euphorie-Management	Gegen die Aufschieberitis				
26. August	27. August	28. August				
Stress lass nach!	Stärkende Selbstmotivation	Erfolgreich kommunizieren				

# Stress lass nach!

## ENJOYNESS-TRAINING MIT POSITIVEN EMOTIONEN

### WORUM GEHT ES?

Emotionen bewegen den Körper, wir fühlen uns bewegt. Daher kommt auch der Name: „Motio“, die Bewegung. Positive Emotionen lösen Körpergefühle aus, die wir subjektiv als angenehm empfinden: das fließt oder kribbelt belebend, alles wird locker und leicht, man hat Gefühle von Tatkraft, Ruhe oder auch Glück und Geborgenheit.

### INWIEFERN BEREICHERT DAS MEIN LEBEN?

Positive Emotionen sorgen für einen gesunden Stoffwechsel, für eine sympathische Mimik, eine gute Körperhaltung, für eine optimale Körperbeherrschung und eine verbesserte Lern- und Konzentrationsfähigkeit.

### WAS WIRD MIR VERMITTELT?

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer in kurzer Zeit, wie man positive Emotionen bewusst aktivieren kann. Wir sprechen hier von „Enjoyness“ – das ist die Fähigkeit, Lebensfreude als Kraftquelle für die seelische Balance und ein gutes Leistungsvermögen gezielt hervorzurufen und zu nutzen.

# Stärkende Selbstmotivation mit „Magic Talk“

## WORUM GEHT ES?

In unserem Workshop stellen wir den Teilnehmern den intrapersonellen Dialog als eine effektive Selbstcoaching-Technik vor. Viele von uns sind sich gar nicht bewusst, wie häufig wir uns selbst kritisieren oder abwerten. Die innere Stimme kann manchmal unser schärfster Kritiker sein, härter zu uns, als wir es je zu anderen wären.

## INWIEFERN BEREICHERT DAS MEIN LEBEN?

Bis zu 80.000 Sätze gehen uns täglich in Gedanken durch den Kopf und sie wirken genau so, als würde eine andere Person mit uns reden. Hier können wir nicht sagen: „Ich verlasse den Raum“. Der Weg zu einer selbst erzeugten „guten Stimmung“ führt über motivierende Gedanken, die gute, energiegeladene Gefühle erzeugen.

## WAS WIRD MIR VERMITTELT?

Jeder Workshop-Teilnehmer entwickelt einen eigenen positiven Selbstcoachingdialog, der dann mit der wingwave-App später weiter in Eigenregie trainiert werden kann.

# Erfolgreich kommunizieren

## WIE ERZEUGE ICH EINE POSITIVE WELLENLÄNGE ZU MEINEN GESPRÄCHSPARTNERN?

### WORUM GEHT ES?

In diesem Workshop wird gezeigt, wie die Teilnehmer schnell mit ganz unterschiedlichen Mitmenschen eine positive Wellenlänge aufbauen können.

Nicht umsonst spricht man davon, einen „Draht“ zu anderen zu haben. Selbst bei drahtloser Kommunikation muss doch zumindest die „Wellenlänge“ stimmen, damit die Informationen so aufgenommen werden, wie sie gemeint sind und damit die Kommunikation zum Erfolg führt: Bei Kundengesprächen, in der Pädagogik, bei der Bewerbung.

### INWIEFERN BEREICHERT DAS MEIN LEBEN?

Sitzen Sie in einem Restaurant, können Sie intuitiv erraten, ob die Personen an den Nebentischen untereinander einen „guten Draht“ haben oder nicht. Dazu müssen Sie den Inhalt der ausgetauschten Worte und Sätze nicht einmal verstehen. Kommunikationspartner drücken ihre „Wellenlänge“ nonverbal über die Körperhaltung – wie Nähe, Distanz – und verbal durch das Sprechtempo und die Lautstärke aus.

### WAS WIRD MIR VERMITTELT?

Im wingwave-Training wird die „gute Wellenlänge“ gezielt trainiert.

# Mentale Balance durch Zukunfts-Resilienz – auch für die Karriere

## WORUM GEHT ES?

Die Zukunft kommt nicht nur auf uns zu, sondern wir Menschen können sie auch kreativ entwerfen. Sie ist die einzige Zeitsorte, die wir gestalten können. Zukunftserlebnisse finden ausschließlich im Kopf statt, denn die Zukunft hat es bisher nicht gegeben. Unsere Vorstellungswelt entscheidet, ob wir sie „bunt ausmalen“, den „Streifen am Horizont“ sehen und es für ressourcenvolle „Verwirklichungen“ sorgen können. Denn Gedanken machen Gefühle und die entscheiden, ob wir uns als Opfer der Geschehnisse erleben oder auch mal den „Stier bei den Hörnern“ packen können.

## INWIEFERN BEREICHERT DAS MEIN LEBEN?

Im Workshop geht es um die Gestaltung der persönlichen Timeline und einen ressourcenvollen Kontakt zum inneren „Zukunfts-Ich“

## WAS WIRD MIR VERMITTELT?

Sie lernen zuversichtlich über Ihre Zukunft zu denken, damit diese positiven Gedanken, im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung wahr werden.

# Euphorie-Management bei Konsum-Überfluss

SCHOKOLADE & CO, MEDIENSOG UND KAUFRAUSCH

## WORUM GEHT ES?

Was verbindet die Begriffe Heißhunger, Kaufrausch, Börsenfieber, Gefühlsduselei und Höhenflug?

Sie beschreiben den neurobiologischen Zustand eines hohen Erregungsniveaus aufgrund überschießender positiver Emotionen. Wobei das Wort „überschießend“ schon darauf hinweist, dass der betroffene Mensch Gefahr läuft, sein Ziel zu verfehlen. Der positive Emotionskick führt dann allzu oft nach einem kurzen Flash zu Katzenjammer, Bedauern oder gar Schmerz, was wiederum das Wort „Bauchlandung“ treffend beschreibt: Man ärgert sich darüber, zu viel gegessen, zu lange ferngesehen oder mal wieder zu viel Geld ausgegeben zu haben.

## INWIEFERN BEREICHERT DAS MEIN LEBEN?

Mit wingwave – verwandelt sich übermäßige Gier und Konsumstress in „heilsame Ernüchterung“ – man fühlt sich einfach aus sich heraus wohl – ohne dass man von außen noch unnötig viele Reize dazupacken muss. Und es fällt dann leicht, den „Verführern“ zu widerstehen.

## WAS WIRD MIR VERMITTELT?

Sie lernen, wie Sie Versuchungen erfolgreich widerstehen können.



# Gegen die „Aufschieberitis“

STRESS-IMPfung UND „FLOW“ FÜR DIE TÄGLICHEN TO-DOS IM ALLTAG: LERNEN, ÜBEN, BELEGE SORTIEREN, SPORT MACHEN, AUFRÄUMEN ETC.

## WORUM GEHT ES?

Es gibt eine Reihe von täglichen Aufgaben und Routinearbeiten, die essentiell für die Aufrechterhaltung unserer Lebensqualität sind – aber etlichen Menschen machen diese überhaupt keinen Spaß, sie benötigen den Antrieb, um die Aufgaben zu erledigen. Denn es handelt sich nicht um die Herstellung von schönen Dingen oder das Auskosten von erbaulichen Momenten, sondern „nur“ um die Vorbereitung und die Basispflege von Lebensqualität. Die Aufzählung ist lang:

- Steuererklärung ausfüllen, Quittungen und Bankauszüge sortieren
- Abwaschen, überhaupt Hausarbeit
- Routinearbeiten im Job wie E-Mails abarbeiten
- Schularbeiten machen, lange Listen für das Studium lernen
- Umzugskisten ausräumen

## INWIEFERN BEREICHERT DAS MEIN LEBEN?

In diesem Workshop zeigen wir, wie man diese To-dos mit „leichter Hand“ dann doch schnell und effektiv erledigen kann.

## WAS WIRD MIR VERMITTELT?

Lernen Sie, auch die unliebsamen Aufgaben effizient zu erledigen, ohne unnötig Energie zu verschwenden.

# 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

