



KRALLER
HOF



wingwave®

Emotionscoaching

01. Juli bis 31. August 2024

E

M

O

T

-

O

N



NICHT SELTEN VERLIEREN
WIR UNS IM CHAOS UNSERER
GEDANKEN. ALLES SCHEINT
UNS ZU ÜBERWÄLTIGEN, WIR
FÜHLEN UNS GEFANGEN IN
UNSEREM KOPF.

DAMIT REGENERATION IM
URLAUB STATTFINDEN KANN,
FINDEN IM KRALLERHOF IM
JULI UND AUGUST JEDEN
MONTAG-FREITAG
UNSERE WORKSHOPS UND
COACHINGS ZUM THEMA
EMOTIONALE BALANCE NACH
DER WINGWAVE®-METHODE
STATT. DAS PROGRAMM,
WELCHES MIT WINGWAVE®-
EXPERTEN KREIERT
WURDE, UMFASST INHALTE
WIE RESILIENZ-AUFBAU,
ENJOYNESS-TRAINING UND
SELBSTMOTIVATION.



wingwave®

WINGWAVE® IST EIN COACHING-TOOL,
DAS SEHR EFFEKTIV ZUR REDUKTION
VON STRESS UND ZUR FÖRDERUNG
VON KREATIVITÄT UND KONFLIKT-
STABILITÄT EINGESETZT WIRD.

Was bedeutet Konfliktstabilität genau?

Dies bedeutet, dass wir gut mit Alltagsstress, Herausforderungen und Konflikten umgehen können, ohne dabei emotional aus der Balance zu geraten. Menschen mit hoher Konfliktstabilität bleiben ruhig und überlegt, auch wenn es Meinungsverschiedenheiten oder schwierige Situationen gibt. Sie sind in der Lage, nach Lösungen zu suchen, anstatt sich von ihren Emotionen überwältigen zu lassen. Also eine Fähigkeit die täglich gebraucht wird!

Was ist das Besondere an der wingwave®-Methode?

Es ist immer wieder erstaunlich zu beobachten, wie schnell unser „System“ auf die wingwave®-Methode reagiert, denn die Effekte sind oft schon nach kurzer Zeit sichtbar: mehr Gelassenheit, innere Ruhe, Besonnenheit, die Belastbarkeit ist höher. Kurz gesagt: Mann, Frau und Kind lassen sich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen.

Wie funktioniert die wingwave®-Methode?

Bei der Coachingsitzung werden „wache“ REM-Phasen simuliert, indem der Coach schnelle horizontale Handbewegungen ausführt. Die behandelte Person folgt diesen Bewegungen mit ihrem Blick. Diese Augenbewegungen stimulieren das emotionale Gehirn, unverarbeitete, einschneidende Erlebnisse sanft aufzuarbeiten und sich davon zu lösen. Denn diese alten Erlebnisse „machen“ den Stress!

Welche Themen können bearbeitet werden?

In den Bereichen Stressreduktion im Berufsalltag, für die Teamentwicklung, im Leistungssport, alles was mit Schule und Lernen zu tun hat, Gesundheit sowie für Familienthemen wird wingwave® erfolgreich genutzt, u.a.:

- _Leistungssteigerung
- _Höhen- oder Flugangst
- _Stress in der Schule: vor bestimmten Lernfächern oder Prüfungen, vor der Klasse zu sprechen oder Angst vor Mitschülern (Mobbing)
- _bei Gewichtsproblemen oder Süchten wie Zigaretten, Alkohol, Schokolade
- _bei Jugendlichen: Spielsucht
- _im Job: bei Burnout/Überforderung oder Kränkung
- _bei Beziehungen: Stress in der Beziehung oder bei Trennung (Scheidung)
- _im Leistungssport: zur Verbesserung der Performance

Ist diese Methode wissenschaftlich anerkannt?

Die wingwave®-Methode wurde seit 2006 umfassend wissenschaftlich untersucht, mit über 20 akademischen Arbeiten (inklusive Diplom-, Doktor-, Master- und Bachelorarbeiten), von denen der Großteil an Universitäten durchgeführt wurde. Diese Forschung unterstreicht die Einzigartigkeit von wingwave® im Coaching-Bereich und trägt erheblich zum positiven Image der Methode bei, was allen Anwendern zugutekommt. Die Forschung fokussiert sich auf psychisch gesunde Probanden und zielt auf Coaching und Leistungsoptimierung ab, nicht auf Heilbehandlung. In den Interventionsstudien erhielten die Probanden durchschnittlich nur 100 Minuten wingwave®-Coaching.



Emotionscoaching im Krallerhof

WOCHENPLAN 1 (1.–6.7. | 15.–20.7. | 29.7.–3.8. | 12.–17.8. | 26.–31.8.)

jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

- Montag** | Stress lass nach! Enjoyness-Training mit positiven Emotionen
- Dienstag** | Stärkende Selbstmotivation mit „Magic Talk“
- Mittwoch** | Erfolgreich kommunizieren: Positive Wellenlänge mit Gesprächspartnern erzeugen
- Freitag** | Business-Coaching mit der wingwave®-Methode

WOCHENPLAN 2 (8.–13.7. | 22.–27.7. | 5.–10.8. | 19.–24.8.)

jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

- Montag** | Mentale Balance durch Zukunfts-Resilienz
- Dienstag** | Euphorie-Management bei Konsum-Überfluss
- Mittwoch** | Gegen die „Aufschieberitis“: Stress-Impfung und „Flow“ für die täglichen To-Dos im Alltag
- Freitag** | Sport-Coaching – von Bewegungsfreude bis Spitzenleistung

ABLAUF

Zwischen 1.7. und 31.8. finden Montag–Mittwoch und Freitag ausgewählte Workshops und Vorträge zum Thema „Emotionale Balance mit der wingwave®-Methode“ statt. Nähere Infos zu einzelnen Themen finden Sie auf den Seiten 8–13. 1:1-Coachings mit dem/der Trainer:in sind nach Vereinbarung möglich.

PREIS

Die Workshops und Vorträge sind kostenfrei.

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

Dieses Programm ist für Sie, wenn Sie ...

- ... besser mit Herausforderungen umgehen und Ihre „emotionalen Muskeln“ stärken wollen
- ... Strategien zum Umgang mit Stress und Druck entwickeln wollen
- ... zwischenmenschliche Beziehungen durch ein verbessertes Verstehen Ihrer Emotionen stärken wollen
- ... Ihre Gedanken und Gefühle positiv beeinflussen lernen wollen
- ... durch das Verständnis Ihrer Gefühle Ihre Ziele erreichen wollen, anstatt sich dadurch behindern zu lassen
- ... ein erfüllteres und ausgeglicheneres Leben führen wollen
- ... Ihre berufliche und persönliche Leistung in emotionale Balance bringen wollen
- ... Ihre emotionalen Zustände besser regulieren wollen

Emotionscoaching Programmpunkte

INFORMIEREN SIE SICH NACHFOLGEND
ÜBER DIE EINZELNEN WINGWAVE®
WORKSHOPS UND VORTRÄGE:

Stress lass nach!

ENJOYNESS-TRAINING MIT POSITIVEN EMOTIONEN

WURUM 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“

WURUM GEHT ES?

In unserem Workshop stellen wir den Teilnehmern den intra-personellen 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 zueinander 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 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, Börsen-
fieber, Gefühlsduselei und Höhenflug? Sie beschreiben den
neurobiologischen Zustand eines hohen Erregungsniveaus
aufgrund überschießender positiver Emotionen. Wobei das
Wort „überschießend“ schon darauf hinweist, dass der betrof-
fene 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® verwandeln sich übermäßige Gier und Konsum-
stress 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 „Verfüh-
rern“ 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 Antrieb, um die Aufgaben zu erledigen.
Denn es handelt sich nicht um die Herstellung von schönen Din-
gen oder das Auskosten von erbaulichen Momenten, sondern
„nur“ um die Vorbereitung und die Basispflege von Lebensqua-
lität. Die Aufzählung ist lang:

- _Steuererklärung ausfüllen, Quittungen und Bankauszüge
sortieren
- _Routinearbeiten im Job wie E-Mails abarbeiten
- _Schularbeiten und Lernaktivitäten
- _Hausarbeit

INWIEFERN BEREICHERT DAS MEIN LEBEN?

In diesem Workshop zeigen wir, wie man diese To-Dos mit
„leichter Hand“ 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 Programm



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 und 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.

Seit über dreißig Jahren existiert das Besser-Siegmund-Institut im Herzen Hamburgs. Das Familien-Team entwickelte eine Reihe von Verfahren für Therapie, Training und Coaching. Zahlreiche Manager, Führungskräfte, Sportler, Künstler und Kreative sowie viele Prüfungskandidaten nutzen die seit Jahren erfolgreichen Kurzzeitcoaching-Methoden Magic Words, wingwave®-Coaching, Neurolinguistisches Coaching und das „Work-Health-Balance-Training“.

ZU DEN ARBEITSSCHWERPUNKTEN GEHÖREN:

- _Emotions- und Leistungscoaching
- _Standortbestimmung und Karriereplanung
- _Selbstmanagement/-motivation
- _Präsentationssicherheit
- _Konfliktstabilität
- _Stressmanagement



ELVIRA FRIEDRICH

Internationaler systemischer Coach und Trainerin für Leadership & Mindful Performance, wingwave®-Trainerin, wingwave®-Coach, Resilienz-Trainerin, Gesundheitspädagogin für Stressregulation.



AGNES VETTER

Expertin für Kinder-/Jugendcoaching, wingwave® & wingwave®-Young Coach, Magic Word Trainerin. Ehem. Financial Controller bei Siemens AG, Anti-Burnout & Resilienz Coach auf individualpsychologischer Grundlage, Natur-Mental & Natur-Resilienz Trainerin.



STEFFEN SCHUH

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



MAG. JUDITHA KREBELDER

Pädagogin, NLP-Lehrtrainerin, wingwave®-Lehrtrainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Integratives Emotionscoaching, Systemische Aufstellungsleiterin.



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.



KARL IRNDORFER

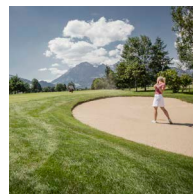
Ehemaliger Bundesligaspieler (über 100 Profispiele), Doktor der Wirtschaftswissenschaften. NLP-Coach und NLP-Trainer. Psychosozialer Berater.



AVANT GARDE

SEIT
1956

DER KRALLERHOF IST EINES DER FÜHRENDEN WELLNESS- UND LUXUSHOTELS IN ÖSTERREICH, GELEGEN IN DER MALERISCHEN LANDSCHAFT LEOGANGS. MIT SEINEM UMFASSENDEN ANGEBOT, DAS TRADITIONELLE GASTFREUNDSCHAFT MIT INNOVATIVEN GESUNDHEITS- UND WELLNESSANGEBOTEN VEREINT, SETZT DER KRALLERHOF SEIT JAHREN STANDARDS IN DER HOTELLERIE.



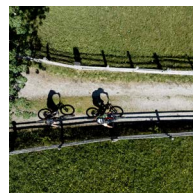
ALLES IN GREEN

Eingebettet in die Alpenlandschaft, kommen GolferInnen im Hotel Krallerhof auf ihre Kosten. Mehrere bestens gepflegte 18-Loch-Golfplätze befinden sich in unmittelbarer Nähe.



WANDERLUST

Verbinden Sie sich mit der Natur – schöpfen Sie bei einer Wanderung in Leogang neue Kraft. Bestens beschilperte Wege leiten Sie direkt vom Hotel hinauf zu den Berggipfeln.



BIKEN

In unserem hauseigenen TwoWheels-Club sind Sie optimal betreut. Professionelle Guides leiten Sie sicher durch herausfordernde Single-Trails oder packende Downhill-Strecken.

2024

KRALLERHOF.COM

HOTEL KRALLERHOF
RAIN 6 | 5771 LEOGANG
URLAUB@KRALLERHOF.COM
+43 6583 82 46

Druck: about print e.U. Saalfelden | Layout/Reinzeichnung: Christine Kühnl | Texte: Michaela Altenberger, Magdalena Mandl | Fotos: HGEsch, Photography, saalfelden-leogang.com
Michael Geißler & Artisual, Melanie Köck, Besser-Siegmund-Institut für praxisbezogene psychologische Programme GmbH, Krallerhof | Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. ©2024 Leogang | ©2024 Krallerhof