

KRALLER  
HOF



## Family Balance by Krallerhof

01. Juli bis 30. August 2024

F  
A  
M  
I  
L  
Y





SCHÜLER UND JUGENDLICHE HABEN HEUTZUTAGE EINEN ÄHNLICH ANSTRENGENDEN „JOB“ WIE ERWACHSENE. TÄGLICHER UNTERRICHT, ZUNEHMENDER ZENSURENDRUCK – NACH DER SCHULE SORGEN ÜBERMÄSSIGER SOCIAL-MEDIA-KONSUM UND FREIZEITAKTIVITÄTEN FÜR ZUSÄTZLICHEN STRESS. NICHT SELTEN WIRKEN SICH DIESE UMSTÄNDE NEGATIV AUF DAS FAMILIENLEBEN AUS.

AUS DIESEM GRUND HABEN WIR IM HOTEL KRALLERHOF IN LEOGANG GEMEINSAM MIT ERFAHRENE WINGWAVE® EXPERTEN DAS PROGRAMM „FAMILY BALANCE BY KRALLERHOF“ KREIERT.

## Erfahren Sie mehr über

WINGWAVE®		
Was ist wingwave®?	_____	4–6
WINGWAVE® YOUNG IM KRALLERHOF		
Wochenplan   Ablauf   Preis	_____	7
Dieses Programm ist für Sie, wenn Sie ...	_____	8
PROGRAMMPUNKTE		
So funktioniert mein Erfolgsschalter	_____	9
Magische Wörter/Abbau von Blockaden	_____	10
Emotions-Coaching für die ganze Familie	_____	10
Probleme in Luft auflösen	_____	11
Meine persönliche Erfolgs-Story	_____	11
Lernen – leicht gemacht	_____	12
Mein Zauber mantel – so bleibe ich cool	_____	13
So werde ich ein Vortragskünstler	_____	13
EXPERTEN FÜR DIESES PROGRAMM	_____	14–17
HOTEL KRALLERHOF	_____	18–19



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 Kinder und Erwachsene 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 Business, für die Teamentwicklung, im Leistungssport, alles was mit Schule und Lernen zu tun hat, Gesundheit sowie für Familienthemen wird wingwave® erfolgreich genutzt, u.a.:

- \_Stress/Druck in der Schule
- \_Angst vor bestimmten Lernfächern
- \_Prüfungsangst
- \_Scheu vor der Klasse zu sprechen
- \_Angst vor Mitschülern (Mobbing)
- \_bei Jugendlichen: Spielsucht
- \_bei Beziehungen: Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen oder bei Trennung (Scheidung) der Eltern



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.



## wingwave® Young im Krallerhof

**WOCHENPLAN 1 (1.–5.7. | 15.–19.7. | 29.7.–2.8. | 12.–16.8. | 26.–30.8.)**

jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

- 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

**WOCHENPLAN 2 (8.–12.7. | 22.–26.7. | 5.–9.8. | 19.–23.8.)**

jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

- Montag** | Meine persönliche Erfolgsstory
- Dienstag** | Lernen – leicht gemacht!
- Mittwoch** | Mein Zaubermantel – so bleibe ich cool!
- Freitag** | So werde ich ein Vortragskünstler

### ABLAUF

Zwischen 1. Juli und 30. August finden jeden Montag bis Mittwoch und Freitag unsere ausgewählten Workshops und Vorträge zum Thema „Emotionale Balance mit der wingwave®-Methode“ für Eltern und Schüler statt. Nähere Infos zu den einzelnen Themen finden Sie auf den Seiten 9–13. 1:1-Coachings mit dem/der Trainer:in sind nach Vereinbarung möglich.

### PREIS

Die Workshops und Vorträge sind für die gesamte Familie kostenfrei.



## Dieses Programm ist für Sie, wenn Sie ...

- ... sich wünschen, dass Ihre Kinder mit mehr Motivation und Freude zur Schule gehen.
- ... möchten, dass Ihre Kinder den Spaß am Lernen entdecken und ihre Schulfächer interessanter finden.
- ... eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit Ihrer Kinder anstreben.
- ... sich bessere Testergebnisse und eine gesteigerte Leistungsfähigkeit Ihrer Kinder wünschen.
- ... ein harmonischeres Familienleben wertschätzen, besonders im Umgang mit schulischen Themen.
- ... nach Wegen suchen, den alltäglichen Stress für sich und Ihre Kinder zu reduzieren.
- ... die Eltern-Kind-Beziehung durch gemeinsame positive Erlebnisse stärken möchten.
- ... langfristige, positive Auswirkungen auf die Entwicklung Ihrer Kinder unterstützen wollen.
- ... die Lebensqualität Ihrer Familie insgesamt erhöhen möchten.

## wingwave® Young Programmpunkte

INFORMIEREN SIE SICH NACHFOLGEND ÜBER  
DIE EINZELNEN WORKSHOPS UND VORTRÄGE  
UND WIE SIE DAMIT SICH UND IHR KIND  
UNTERSTÜTZEN KÖNNEN:

## 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. 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. 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: „Hausaufgaben“, „Klausur“, „Zahnarzt“, „Mathematik“ oder „Aufräumen“. In diesem Workshop „verzaubern“ wir 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 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 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“. Diese hilft uns, mit Erlebnissen gut umzugehen, auf die wir nicht vorbereitet sind, denn nicht alles kann perfekt geplant werden, man muss auch immer flexibel und ideenreich bleiben.

## Meine persönliche Erfolgs-Story

So wird aus dem Märchen eine Erfolgsstory! Märchen sind nicht nur Geschichten, sie wirken auch als 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“ und „Alle leben glücklich und zufrieden bis ans 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, 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 oder negativer Nachrichten. Er wirkt wie „mentales Goretex“: die nicht so schönen Energien, die von außen kommen, prallen ab, gute Energien lässt der Zaubermantel durch. Das kann man im Workshop auch überprüfen.

## So werde ich 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 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.



A V A N T  
G A R D E

SEIT  
1956

DER KRALLERHOF IST EINES DER FÜHRENDEN  
WELLNESSHOTELS IN ÖSTERREICH UND BEGEISTERT  
ERWACHSENE GÄSTE GLEICHERMASSEN WIE DIE KLEINEN.  
IM KRALLIS CLUB ERLEBEN KINDER EIN NATURNAHES  
BETREUUNGSPROGRAMM MIT FOKUS AUF SPIEL UND  
SPASS IM FREIEN. NEBEN IHREN WINGWAVE® COACHINGS  
GENIEßEN SIE EIN FÜNF STERNE URLAUBSERLEBNIS,  
WELCHES SEINESGLEICHEN SUCHT.

#### KIDS PROGRAMM IM ÜBERBLICK

- \_ Kinderbetreuung von 9.00–21.00 Uhr
- \_ Krallis Club mit Kreativ-Station
- \_ Eigener Family-Wellness-Bereich  
im Refugium
- \_ Family Indoor und Outdoor Pool
- \_ Outdoor Spielplatz mit Kletter-  
Möglichkeit & Wasserspiele
- \_ Boccia Bahn
- \_ Krallis Farm mit süßen Streicheltieren
- \_ Jugendbereich mit Trampolin-Area,  
Billard & Air Hockey
- \_ Abendprogramm mit Kiddy TV
- \_ Kids Buffet



19

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: HG.Esch Photography, saabach.com Mia Knoll, Besser-Siegmund-Institut für praxisbezogene psychologische Programme GmbH, Krallerhof  
Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. ©2024 Leogang | ©2024 Krallerhof