

wingwave® - Coaching & Kurzzeittherapie im Krallerhof.



Mentale Entlastung –
spürbar schnell, ohne in der
Vergangenheit zu graben.

KRALLERHOF





WER WILL SICH MIT „NERVIGEN, ALTEN THEMEN“ BESCHÄFTIGEN, WÄHREND DRAUSSEN DIE SONNE SCHEINT UND DIE FAMILIENZEIT RUFT?

Urlaub ist mehr als nur eine kurze Pause vom Alltag. Er kann auch dazu dienen, Themen, die sonst untergehen, in Ruhe anzugehen.

Gerade wenn der Schulstress wegfällt, zeigen sich oft genau jene Punkte, die im Alltag verdrängt werden:

- _Diskussionen über Hausaufgaben, die immer eskalieren.
- _Gereiztheit am Morgen vor der Schule.
- _Machtkämpfe um Handyzeiten.
- _Das Gefühl, als Elternteil ständig zu ermahnen statt wirklich zu verbinden.
- _Schuldgefühle, nicht geduldig genug zu sein.
- _Die Sorge um Leistung, Motivation oder Rückzug des eigenen Kindes.

Genau hier setzt wingwave®-Coaching an: Stressmuster werden reguliert, emotionale Trigger entschärft, innere Überforderung spürbar reduziert. Oft reichen ein bis zwei gezielte Sitzungen, um Dynamiken nachhaltig zu verändern – bei Eltern wie bei Jugendlichen.

Oder man nimmt aus einem Vortrag einfache, alltagstaugliche Impulse mit, die sofort umsetzbar sind.

Wer den Sommer nutzt, um familiäre Spannungen bewusst anzugehen, startet im Herbst nicht wieder im gleichen Kreislauf – sondern mit mehr Ruhe, Gelassenheit und echter Verbindung.

Wochenplan

WOCHENPLAN 1 (KW 29/31/33/35)

- Montag** | Stress lass nach! Enjoyness-Training mit positiven Emotionen
- Dienstag** | Selbstmotivation stärken mit „Magic Talk“
- Mittwoch** | Erfolgreich kommunizieren – wie entsteht eine positive Wellenlänge im Gespräch?
- Freitag** | Family Balance – Selbstcoaching mit der Magic-Words-Methode

WOCHENPLAN 2 (KW 30/32/34)

- Montag** | Mentale Balance durch Zukunfts-Resilienz – auch im beruflichen Kontext
- Dienstag** | Euphorie-Management bei Konsumüberfluss: Schokolade, Medien, Kaufimpulse
- Mittwoch** | Gegen die „Aufschieberitis“: Stress-Impfung und „Flow“ für alltägliche To-Dos
- Freitag** | Family Balance – schneller lernen mit guter Konzentration

ABLAUF

In 1,5-stündigen Einheiten (10.00–11.30 Uhr) werden alltagsnahe Themen verständlich vermittelt – geeignet für Erwachsene, teils auch für Familien.

FAQ

Weshalb gibt es Vormittags-Klassen und 1:1 Coaching am Nachmittag?

Am Vormittag lernen Sie praxisnahe Werkzeuge aus der wingwave®-Arbeit kennen, die sofort anwendbar sind – beruflich, privat und im schulischen Kontext.

Im Fokus:

- _Magic Words
- _Mentales Selbstcoaching
- _Einfache Techniken zur emotionalen Selbstregulation

Eine mentale Hausapotheke, die man wirklich benutzt.

Der Nachmittag ist dem persönlichen 1:1 Coaching vorbehalten. (Auf Anfrage)



Gut, jetzt möchte ich ein 1:1 Coaching buchen, aber was ist wingwave®-Coaching genau?

wingwave® ist ein wissenschaftlich fundiertes Coaching-verfahren zur gezielten Emotions- und Leistungsregulation. Es wird international im Business, Leistungssport, in der Pädagogik und im Gesundheitscoaching eingesetzt.

Die Methode verbindet drei Elemente:

- _Bilaterale Stimulation des Gehirns, etwa durch Augenbewegungen, sanftes Tapping oder auditive Impulse
- _Neurolinguistisches Coaching mit inneren Bildern und Sprache
- _Einen Muskeltest, der hilft, das relevante Thema präzise zu bestimmen und Veränderungen zu überprüfen

Das Ergebnis: Belastende emotionale Reize können im Nervensystem verarbeitet werden – ohne lange Analyse, ohne biografische Tiefenbohrung.

Wie sind denn die typischen Anwendungsbereiche für Erwachsene?

- _Abbau von Leistungsstress und mentaler Überforderung
- _Regulation von Schlafstörungen und innerer Anspannung
- _Vorbereitung auf Gespräche, Auftritte oder Entscheidungen
- _Auflösung von Ängsten, Blockaden oder einschränkenden Glaubenssätzen
- _Verbesserung der emotionalen Stabilität bei Konflikten

Können auch Kinder oder Jugendliche profitieren?

Gerade Kinder und Jugendliche sprechen besonders gut auf diese Form der Kurzintervention an. Ihr Nervensystem reagiert schnell, direkt und ohne lange Umwege.

Viele Schüler stehen heute früh unter Druck. Leistung, Vergleich, Erwartungen. Oft, bevor sie überhaupt gelernt haben, wie sich innere Ruhe anfühlt. Genau deshalb ist der Urlaub ein idealer Zeitpunkt, um bestimmte Themen anzugehen. Vor allem mit Abstand zum Schulalltag.

Kurzinterventionen wie wingwave® helfen, mentale Spannungen zu regulieren, innere Sicherheit aufzubauen und belastete Themen neu abzuspeichern. Ohne lange Problemanalyse oder lange Gespräche. Die Kinder gehen spürbar gestärkt daraus hervor. Sie trauen sich mehr zu, fühlen sich sicherer und innerlich stabiler.

Typisch nach einer Intervention ist: weniger Vermeidung, weniger innerer Widerstand. Stattdessen mehr Kraft, mehr Zutrauen und mehr Präsenz im Schulalltag.

Geeignet für Kinder ab 6 Jahren

- _bei Schulstress, Prüfungsangst oder Leistungsdruck
- _bei Unsicherheiten beim Sprechen vor Gruppen
- _bei Trennungsstress, Unruhe oder Einschlafproblemen

Zum Vertiefen und Nachlesen

STRESS LASS NACH! ENJOYNESS- TRAINING MIT POSITIVEN EMOTIONEN

Emotionen bewegen. Das zeigt schon ihr Ursprung: motio – Bewegung. Positive Emotionen erzeugen spürbare Körperreaktionen. Wärme, Kribbeln, Weite, Leichtigkeit. Daraus entstehen Ruhe, Tatkraft, Konzentration und ein Gefühl von innerer Sicherheit.

Diese Zustände wirken sich messbar aus: auf Stoffwechsel, Körperhaltung, Mimik, Lernfähigkeit und Aufmerksamkeit. Kurz: Wer sich innerlich gut fühlt, funktioniert nicht besser – er ist besser reguliert.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, positive Emotionen bewusst zu aktivieren. Wir nennen diese Fähigkeit **Enjoyness**: Lebensfreude als Ressource nutzen – für seelische Balance und stabiles Leistungsvermögen.



STÄRKENDE SELBSTMOTIVATION MIT „MAGIC TALK“

Viele Menschen sprechen innerlich härter mit sich, als sie es je mit anderen tun würden. Bis zu 80.000 Gedanken pro Tag und ein Großteil davon unbewusst.

In diesem Workshop geht es um den **intrapersonellen Dialog**: die Art, wie wir innerlich mit uns sprechen. Denn innere Sprache wirkt wie äußere Kommunikation – nur ohne Möglichkeit, den Raum zu verlassen.

Die Teilnehmenden lernen, diesen inneren Dialog bewusst zu verändern. Weg von entwertenden Mustern. Hin zu motivierenden, klärenden Gedanken, die Energie statt Druck erzeugen. Jeder entwickelt einen persönlichen Selbstcoaching-Dialog, der auch nach dem Workshop eigenständig weiter trainiert werden kann.

ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN

Wie entsteht eine positive Wellenlänge?

Gute Kommunikation beginnt nicht beim Inhalt, sondern bei der Verbindung. Man spricht nicht umsonst von einem „guten Draht“ oder davon, dass die Wellenlänge stimmt.

Ob im Gespräch mit Kunden, im pädagogischen Alltag, bei Bewerbungen oder im privaten Umfeld: Menschen nehmen nonverbal wahr, ob Nähe, Vertrauen und Resonanz entstehen. Körperhaltung, Distanz, Sprechtempo und Lautstärke senden dabei klare Signale – oft unbewusst.

In diesem Workshop wird gezeigt, wie diese positive Wellenlänge gezielt aufgebaut und gehalten werden kann. Ein Training für mehr Klarheit, Wirkung und Leichtigkeit im Kontakt mit anderen.

MENTALE BALANCE DURCH ZUKUNFTS-RESILIENZ

Auch für berufliche Themen

„Natürlich interessiert mich die Zukunft – ich will schließlich den Rest meines Lebens darin verbringen.“ Mark Twain

Die Zukunft existiert nur im Kopf. Und genau dort wird entschieden, ob wir ihr mit Zuversicht oder mit innerem Widerstand begegnen.

In diesem Workshop geht es um den bewussten Umgang mit Zukunftsbildern. Wie innere Vorstellungen Gefühle erzeugen. Und wie diese Gefühle wiederum bestimmen, ob wir uns als handlungsfähig oder ausgeliefert erleben.

Die Teilnehmenden arbeiten mit ihrer persönlichen Timeline, stärken den Kontakt zum inneren Zukunfts-Ich und aktivieren eine realistische, zuversichtliche innere Ausrichtung.

EUPHORIE-MANAGEMENT BEI KONSUMÜBERFLUSS

Schokolade, Medien, Kaufimpulse

Heißhunger, Kaufrausch, Mediensog – all das sind Zustände hoher emotionaler Erregung. Kurz intensiv. Danach

oft Ernüchterung. Der positive Kick kippt schnell in Frust, Bedauern oder Überforderung.

wingwave® setzt hier nicht auf Verzicht, sondern auf Regulation. Übermäßige Gier und Konsumstress werden in einen Zustand innerer Sättigung überführt. Das Ergebnis ist eine ruhige, stabile Zufriedenheit – ohne äußere Reizüberflutung. Entscheidungen fallen klarer. Verführungen verlieren an Zugkraft.

GEGEN DIE AUFSCHIEBERITIS

Stress-Impfung und Flow für alltägliche To-dos

Viele Aufgaben sind wichtig, aber wenig inspirierend
Hausarbeit, E-Mails, Steuerunterlagen, Lernen, Aufräumen, Sport. Was fehlt, ist nicht Disziplin, sondern ein guter innerer Zugang.

In diesem Workshop zeigen wir, wie solche Aufgaben mit weniger innerem Widerstand und mehr Leichtigkeit erledigt werden können – effizient, klar und ohne unnötigen Energieverlust.

wingwave® für Kinder und Jugendliche

Emotionale Balance und Resilienz für Schüler und Eltern

Im Sommer bieten wir Workshops und Coaching-Sessions an, die gezielt emotionale Ausgeglichenheit und Lebensfreude in Familien stärken. Ergänzt durch praktische Selbstcoaching-Impulse für den Alltag.

Studien zu wingwave® young zeigen: Kinder gehen entspannter zur Schule, konzentrieren sich besser und rufen ihr Wissen zuverlässiger ab. Auch das Familienklima profitiert – besonders im Umgang mit schulischen Themen.

Schüler stehen heute früh unter Druck. Unterricht, Hausaufgaben, Präsentationen, soziale Dynamiken, Leistungsbewertung. Das wirkt oft bis in den Familienalltag hinein.

wingwave® bietet hier einen altersgerechten, spielerischen Zugang zur Emotionsregulation. Kinder und Jugendliche lernen, mit innerer Spannung umzugehen und sich selbst zu stabilisieren. Eine Fähigkeit, die weit über die Schulzeit hinauswirkt.

**Ein Programm für mehr innere Stärke. Für Kinder.
Für Eltern. Für den gemeinsamen Alltag.**

WORKSHOP 1: DIE KRAFT VON BEWEGUNG, EMOTIONEN UND SPRACHE

Körper, Gefühle und Sprache beeinflussen sich gegenseitig. Durch einfache Bewegungs- und Sprachimpulse lernen Familien, positive Zustände bewusst zu aktivieren, innere Blockaden zu lösen und Herausforderungen gelassener zu begegnen.

WORKSHOP 2: MENTALE STÄRKE UND ERFOLGREICHES LERNEN

Geschichten, innere Bilder und gezielte Lernstrategien helfen, Stress abzubauen und Selbstvertrauen aufzubauen. Mentale Schutzmechanismen fördern Sicherheit beim Auftreten – im Alltag wie bei Präsentationen.



Experten-Team

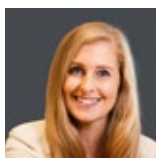
8.–12.7.



DR. MARCO RATHSCHLAG

Dipl.-Psychologe, Dozent an Deutscher Sporthochschule Köln, Coach internat. Spitzensportler, CEOs, öffentlicher Persönlichkeiten (u. a. Pamela Reif). Experte für mentale Gesundheit, Stressregulation und Leistungsoptimierung.

8.–12.7.



JACLYN RATHSCHLAG

Mental Health Coach mit über 20 Jahren Erfahrung in Immobilienwirtschaft. Spezialisiert auf Stressregulation, Resilienz und nachhaltige Stabilisierung des Nervensystems bei Dauerstress und Leistungsdruck.

12.–19.7.



JO HERRMANN

Trainer an Sport-Eliteschule, ehem. Manager von Bundesliga-Clubs. Experte für Leistungssport, mentale Stärke, nachhaltige Gesundheit. Berater im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Gründer des Biohacking- und Longevity-Studios „doctorfrost“. Mitautor von „Brainself und Krisenfest“. Stress-, Burnout- und wingwave®-Coach.

19.–26.7.



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.

19.–26.7.



HARRY SIEGMUND

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

26.7.–9.8.



LOLA SIEGMUND

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

9.–16.8.



ELVIRA FRIEDRICH

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

16.–30.8.



AGNES VETTER

Anti-Burnout & Resilienz Coach auf individualpsychologischer Grundlage, wingwave®-Trainerin, wingwave®-Coach & wingwave® young Coach, Magic Words Trainerin, ehem. Financial Controller bei Siemens AG sowie Natur-Mental- & Natur-Resilienz-Trainerin.

