

Erfolge bewegen – Blockaden lösen –  
Spitzenleistungen erzielen  
Das Kurzzeit-Emotionscoaching.



petra drees

unternehmensberaterin  
trainerin · coach

---

wingwave® 1 | 4

## Was ist wingwave®?

Die wingwave®-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für den Coachee spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt.

Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von wachen REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Dabei führt der Coach mit schnellen Handbewegungen den Blick seiner Coachees horizontal hin und her. Mit dem Myostatik-Test als Muskelfeedback-Instrument wird vorher das genaue Thema bestimmt und nachher die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

## wingwave® Komponenten

Die Methode wingwave® ist ein geschütztes und lizenziertes Verfahren mit diesen drei Komponenten:

### ■ EMDR / Bilaterale Hemisphärenstimulation

... wie beispielsweise wache REM-Phasen, Rapid Eye Movement (schnelle Augenbewegungen) und auditive oder taktile links-rechts-Inputs zur schnellen Entstressung (limbische Stressregulation).

### ■ NLP

... für die erfolgreiche und gehirngerechte Zielplanung.

### ■ Myostatik Test

... zur Erfassung Ihrer individuellen Muskelreaktion. Dieser Muskeltest ermöglicht die punktgenaue Planung von optimalen Coachingprozessen durch die Identifikation coaching-relevanter Stressauslöser. Vorher, um das genaue Thema bestimmen zu können und nachher, um die Wirksamkeit der Intervention zu überprüfen.

Petra Drees  
Tannenweg 4  
54340 Leiwen

Fon +49 6507 704950  
Fax +49 6507 704952  
Mobil +49 172 6723436

info@petradrees.de  
www.petradrees.de

# Für was ist wingwave® die geeignete Methode?

## 🕒 Coaching zur Steigerung Ihrer inneren Zufriedenheit

- Steigerung Ihres Selbstvertrauens
- Überwindung von familiären, ehelichen/partnerschaftlichen Belastungen
- Umgang mit Enttäuschungen oder verbalen Verletzungen
- Verringerung körperlicher Belastung, wie beispielsweise Schlafmangel, Jetlag oder Müdigkeit
- Umgang mit Heißhungerattacken und leichteres Abnehmen
- Umgang mit Schädigendem, weil „zu viel“ Genuss: Arbeit, Genussmittel, Vergnügungen, ...
- Unterstützung bei Phobien und Ängsten, wie beispielsweise Auftritts- oder Präsentationsangst, Lampenfieber, Prüfungsangst, Flugangst, Höhenangst, Angst vor Zahnbehandlungen, übermäßige Angst vor Spinnen, Mäusen, Hunden oder anderen Tieren

## 🕒 Coaching zur aktiven Lebens- und Zukunftsgestaltung

- Effektives Stress-, Problem- und Konfliktmanagement
- Selbstbild-Coaching, Stärkung des „inneren Teams“: Selbstmotivation, Souveränität, Sicheres Auftreten, Umwandlung einschränkender Glaubenssätze in Erfolg fördernde Überzeugungen
- Ziele-Coaching: Ziele definieren und Strategien zu deren Erreichung entwickeln
- Timeline-Coaching: Vergangenheit nachhaltig aufarbeiten, Gegenwart ressourcenvoll bewältigen, Zukunft aktiv gestalten
- Konstruktiver Umgang mit belastenden Lebensthemen und Existenzsorgen, Bearbeitung von „Erschütterungen“ im Lebenslauf

## 🕒 Coaching zur Kreativitätssteigerung

- Überwindung mentaler Blockaden, die Ihre Kreativität behindern
- Lösen von Lern- und Arbeitsblockaden
- Kreativitätssteigerung
- Überwindung der „Aufschieberitis“

## 🕒 Führungskräfte-Coaching

- Lösung von Konflikten am Arbeitsplatz
- Erfolgreiche Kommunikation auch mit anspruchsvollen Kunden, Kollegen und Mitmenschen
- Einstimmen auf neue Aufgaben, Neuorientierung in der Tätigkeit, Neubesinnung, Verbesserung der beruflichen Situation, Bearbeitung von Frustrationen, Hindernissen oder Rückschlägen auf dem Weg zum Ziel
- Effizienz und Erfolg steigerndes Lösen von Blockaden im Verkauf oder in geschäftlichen Verhandlungen
- Effektive Vorbereitung auf wichtige und herausfordernde Gespräche, Reden und Präsentationen
- Systemisches Coaching: Aufstellung von Unternehmen und Organisationen, Abteilungen, Gruppen und Teams
- Unterstützung bei Mobbing oder psychischer Belastung
- Burnout-Prävention
- Erhaltung oder Erlangung eines ausgeglichenen Lebensstils (Work-Life-Balance)

## 🕒 Sportcoaching

- Mentale Vorbereitung auf Spitzenleistungen in Wettkämpfen oder andere Situationen
- Steigerung von Motivation und mentaler Energie
- Unterstützung für punktgenaue Leistungssicherheit im entscheidenden Moment
- Mentale und emotionale Verarbeitung und Überwindung vergangener Niederlagen



petra drees

unternehmensberaterin  
trainerin · coach

wingwave® 2 | 4

Petra Drees  
Tannenweg 4  
54340 Leiwen

Fon +49 6507 704950  
Fax +49 6507 704952  
Mobil +49 172 6723436

info@petradrees.de  
www.petradrees.de

## 🕒 **Coaching zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit**

- Sicheres Auftreten durch gezielte Vorbereitung auf Situationen, in denen Sie durch Dritte in Ihrer Leistung beurteilt werden
- Punktgenaues Emotionsmanagement bei Examina, Gesangs- und Sprechproben: Auftrittsfreude und Zuversicht statt Lampenfieber und Prüfungsangst
- Ressourcevolles Auftreten im Assessment Center oder bei Bewerbungsgesprächen
- Öffentliche Auftritte: Reduzieren Sie Auftrittsangst und erzielen Sie sicheres und souveränes Auftreten, meistern Sie Medieninterviews gelassen und kompetent
- Gezielte Vorbereitung auf Prüfung, Rede, Auftritt oder Wettkampf: Bauen Sie Lampenfieber, Prüfungsangst oder „Rampenlichtstress“ ab

## 🕒 **Coaching bei Burnout oder Stress**

- Verhinderung oder Überwindung von Überforderung, Erschöpfung, Demotivation oder anderen Burnout Symptomen
- Wiederherstellung oder Erhaltung der Work-Life-Balance
- Unterstützung für einen konstruktiven Umgang mit akutem oder chronischem Leistungsstress
- Bearbeitung von Kränkungen oder Enttäuschungen durch Mitmenschen, Kollegen oder Vorgesetzte
- Aufarbeitung von früheren Misserfolgserlebnissen oder „Nackenschlägen“
- Untersuchung der eigenen Biografie auf Ereignisse, die ein Burnout begünstigen können
- Hilfe beim Überwinden von Blockaden und Hindernissen auf dem Weg zum Ziel
- Bearbeitung ungünstiger Glaubenssätze, die ein Burnout begünstigen können (überhöhte Leistungsansprüche sich selbst oder anderen gegenüber, mangelnde Abgrenzungsfähigkeit, nicht „Nein“ sagen können)

## 🕒 **Coaching für Babys, Kinder und Jugendliche**

- Hilfe bei andauerndem Schreien und Schlafschwierigkeiten
- Lösung bei Still- und Essproblemen
- Kontaktlosigkeit und Bindungsstörungen entgegen wirken
- Hilfe bei Bettnässen, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwächen, Lernschwächen, ADHS
- Ausgrenzung verarbeiten
- Erhöhter Schreckhaftigkeit entgegenwirken
- Vermeidung von Orten, Situationen, Menschen überwinden
- Hilfe beim Rückfall in frühere Kindheitsstadien/Entwicklungsstufen
- Veränderte Einstellung zu Menschen, zum Leben und zur Zukunft.

Weitere Informationen finden Sie auf [wingwave.com](http://wingwave.com).

## Forschung & Erfolgskontrollen

wingwave® ist aktuell in zwei universitären Studien beforscht worden. Weitere Forschungsarbeiten sind in Vorbereitung. wingwave® nutzt drei Methodenbestandteile, über die als Mono-Disziplinen bereits signifikante wissenschaftliche Effektivitätsnachweise existieren:

- **NLP**
- **Myostatiktest**
- **wache REM-Phasen, wie z.B. beim EMDR**

An der Universität Hamburg führte Nadia Fritsche im Rahmen ihrer Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie im Jahr 2005 die erste Forschungsarbeit zur Methodenkombination wingwave® beim Einsatz gegen Prüfungsängste durch.



**petra drees**

unternehmensberaterin  
trainerin · coach

---

wingwave® 3 | 4

Petra Drees  
Tannenweg 4  
54340 Leiwien

Fon +49 6507 704950  
Fax +49 6507 704952  
Mobil +49 172 6723436

[info@petradrees.de](mailto:info@petradrees.de)  
[www.petradrees.de](http://www.petradrees.de)

Teilnehmer der Studie waren 13 Studenten und Schauspieler. Sie wurden zunächst „ungecoacht“ vor und nach einer Prüfung bzw. einem Auftritt getestet. Danach erhielten sie durchschnittlich zwei Stunden wingwave®-Coaching. Die anschließende Erhebung konnte statistisch signifikant zeigen, dass sich die Werte in der zweiten Prüfung in die gewünschte Richtung verbessert hatten und dass die Verbesserungen auch anhielten.

## Warum wingwave®-Coaching?

Wenn Sie einer herausfordernden Situation in Ihrem Leben gegenüberstehen, hilft Coaching Ihnen, einen klaren Kopf zu bewahren. Erfolgreiche Manager, Unternehmer, Weltklasse-Athleten und bekannte Künstler haben Ihre Spitzenleistung mit Hilfe eines Coaches erreicht und auch gehalten. Coaching unterstützt Sie bei beruflichen und privaten Herausforderungen. Auch Sie können Work-Life-Balance erlangen, den Umgang mit schwierigen Menschen erlernen, Ihre mentale Widerstandsfähigkeit stärken und Ressourcen aktivieren, um unbefriedigende Situationen zu ändern.

Manager, Führungskräfte, Kreative, Künstler, Auszubildende, Studenten, Spitzensportler und Schauspieler erkennen und schöpfen Ihr volles Potenzial und Talent mit Hilfe eines Coaches aus. Coaching hilft Ihnen, Ihre Zukunft gezielt zu gestalten, ohne unnötig lange in der Vergangenheit zu verharren. Coaching ist präventiv und gibt Ihnen effektive Werkzeuge an die Hand, um mit zukünftigen Herausforderungen leichter umgehen zu können. Coaching unterstützt Sie dabei, alte Gefühle hinter sich zu lassen.

wingwave®-Coaching ist eine sehr gute Methode für alle Coachingthemen, die mit stressbelasteten Erfahrungen oder mit unangenehmen Emotionen in Bezug auf zukünftige Ereignisse zu tun haben. Begrenzende Glaubenssätze oder Verhaltensweisen können auf leichte Weise aufgelöst und mentale Blockaden abgebaut werden. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten und Ressourcen effektiv zur Verfügung zu haben, wann immer Sie sie benötigen.

wingwave®-Coaching ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung bei den Klienten/Kunden ist – wie auch sonst beim Coaching üblich – eine normale psychische und physische Belastbarkeit. wingwave® ist eine Methode, die Ihnen dabei hilft, neue und „ökologische“ Verhaltensweisen zu entwickeln.

## Ihre Investition für wingwave®-Coaching:

Privatpersonen: 120 € / Stunde

Business-Coaching: 150 € / Stunde

Für Studierende und Geringverdienende: vergünstigtes Coaching-Paket 240 € / 3 Stunden

Erstgespräch: Wünschen Sie ein persönliches Erstgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen und zur Informationsgewinnung (ohne Themenbearbeitung)? Das ist kostenfrei!

Meist reichen schon 3 bis 5 Coachingstunden aus, dass Sie emotional wieder in Balance kommen und die gewohnte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität wiederherstellen können.



petra drees

unternehmensberaterin  
trainerin · coach

wingwave® 4 | 4

Petra Drees  
Tannenweg 4  
54340 Leiwern

Fon +49 6507 704950  
Fax +49 6507 704952  
Mobil +49 172 6723436

info@petradrees.de  
www.petradrees.de