

Erfolge bewegen. Blockaden lösen. Spitzenleistung erzielen.



**TRAPRO**  
CONSULT



wingwave®  
**COACHING**

Professionelles Training & Coaching - Susanne Päpper

[www.trapro.de](http://www.trapro.de) - [trapro@email.de](mailto:trapro@email.de)

Löhnfeld 26, 21423 Winsen - Tel. 0176 32468091

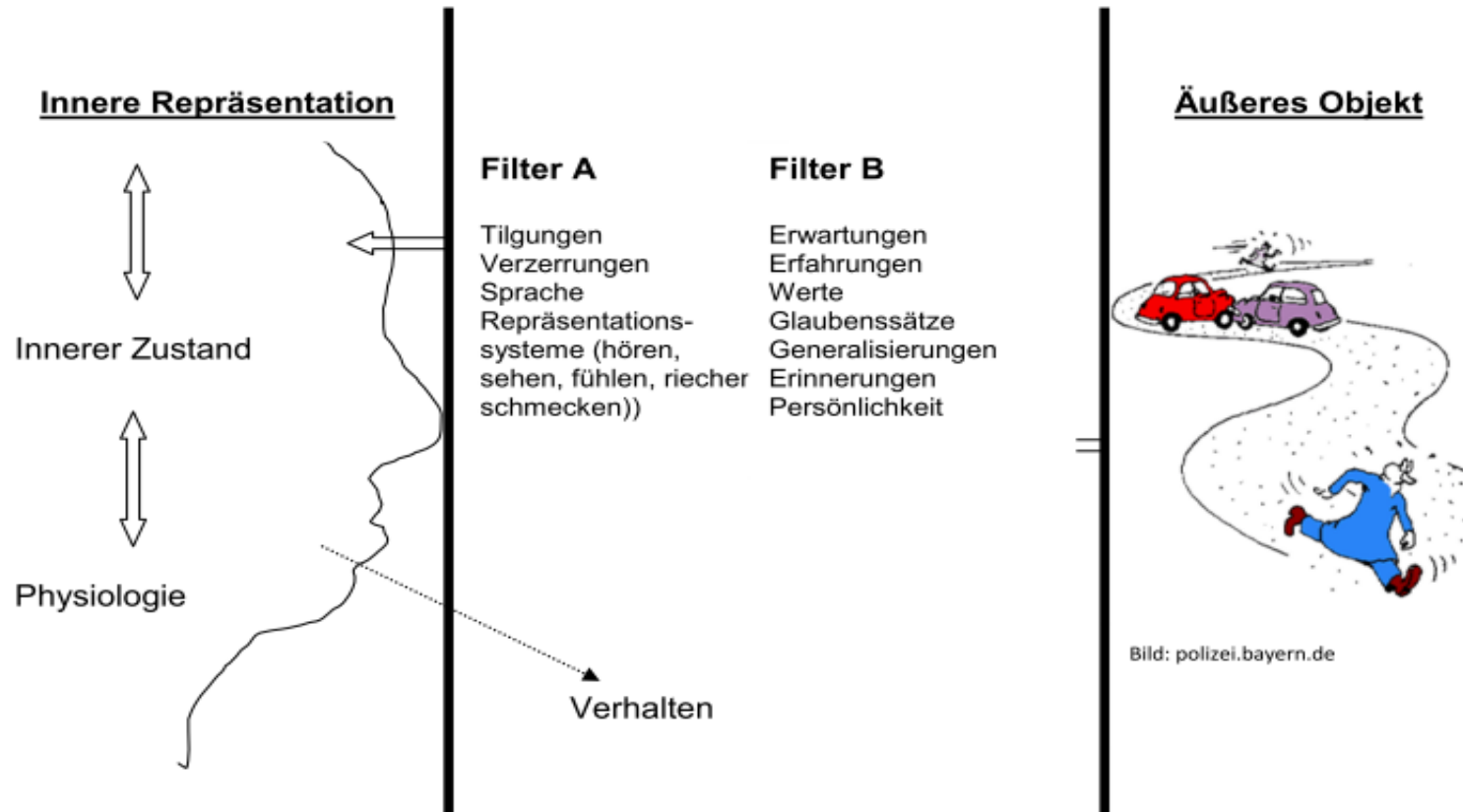
Antoine de St. Exupéry:

**Um klar zu sehen reicht  
oft ein Wechsel der  
Blickrichtung**

## Was können Training & Coaching für Sie leisten?

- Präsentations- und Redeangst bewältigen
- Entwicklung einer Streit- und Verhandlungskultur
- Potenzialentwicklung und Motivation
- Reflexion und Optimierung der eigenen Kommunikation
- Persönliche Entwicklung und Entwicklung von Zielen und Visionen
- Entwicklung der eigenen Führungskompetenz
- Problem- und Konfliktlösungsstrategien mit dem Partner, in der Familie, im Job, im Team
- Prävention von Stress- und Burnout
- Lernblockaden beseitigen
- Flugangst bewältigen

# Wahrnehmung und Kommunikation



# Wahrnehmung



## Wahrnehmung





# Wahrnehmung

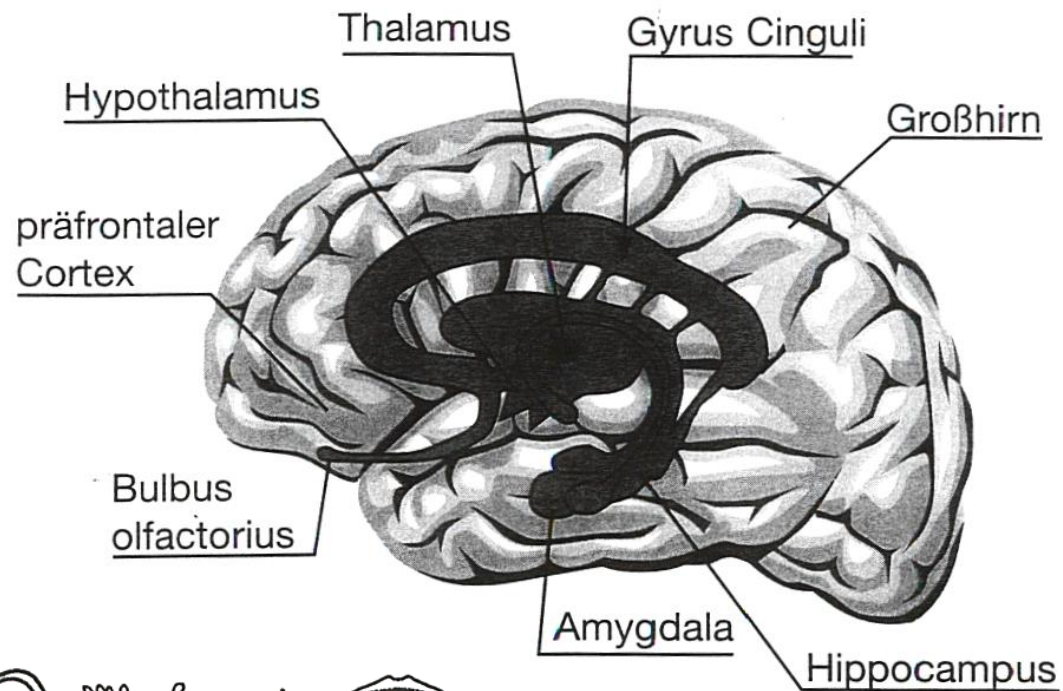


## Spitzenleistung erzielen mit wingwave-Coaching

- Lampenfieber vor Bewerbungsgesprächen, Vorträgen, Auftritten
- Negative Glaubenssätze – “Ich bin ein Versager”, “Ich kann das nicht”
- Stressende Emotionen ausgelöst durch Konflikte – Scham, Trauer, Wut, Liebeskummer, Eifersucht
- Selbstbild-Coaching – “Ich bin zu alt”, “Ich bin nicht attraktiv”, Ich bin zu dick
- Prüfungsangst, Zahnbehandlungsangst, Flugangst, Spinnenangst
- Körperlicher Stress wie z.B. Schlafprobleme und Erschöpfung
- Auflösung von “Genussthemen”  
(die im Überfluss keinen Genuss mehr bringen – Heißhunger, Übergewicht oder übermäßiges Kaufverhalten, Rauchen)



## Das Limbische System

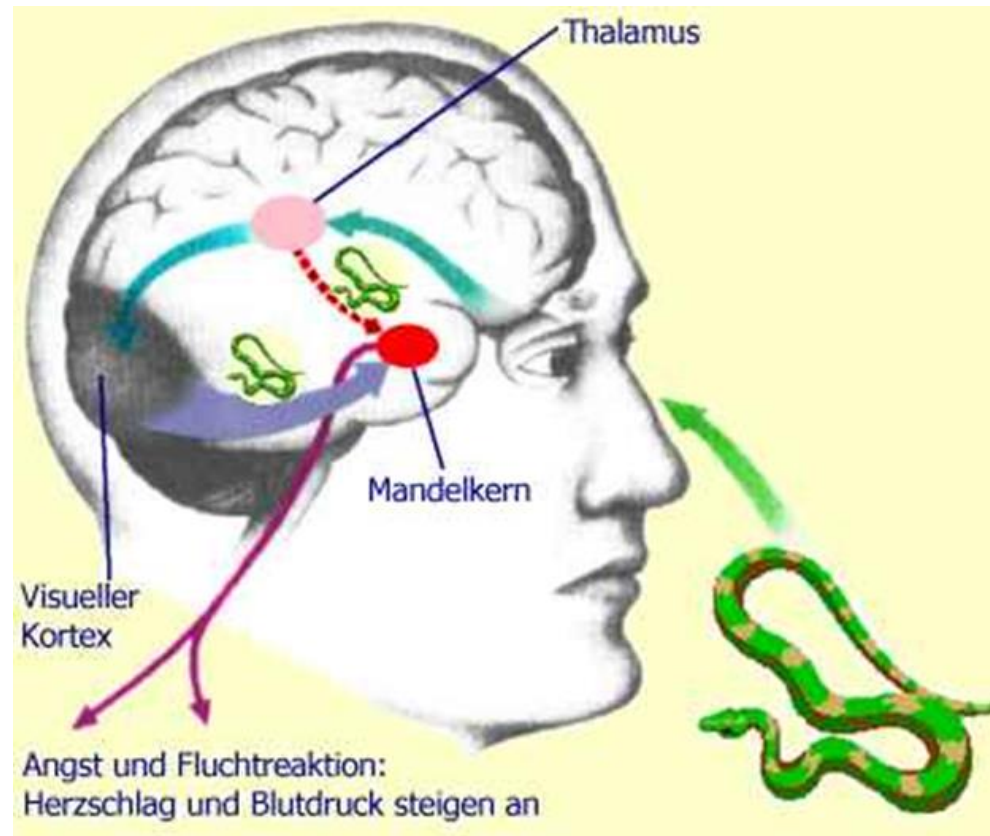


# Das Limbische System

**Joseph LeDoux**

Neurowissenschaftler  
NY University:

Neuronen führen  
direkt vom Thalamus  
zur Amygdala, bevor  
sie vom Kortex  
vollständig registriert  
werden.



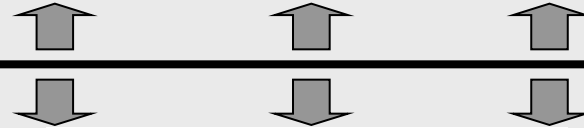
## Ergebnisse der neuen Gehirnforschung

### Die alte Vorstellung

**Außenreize**



**Bewusstsein & Vernunft**



Emotionen  
Das Unbewusste  
= Limbisches System

### Ergebnisse der neuen Gehirnforschung

**Außenreize**



**Bewusstsein & „Vernunft“**



Das Unbewusste = Limbisches System

Wie funktioniert das?

## Methodenbestandteile von wingwave-Coaching

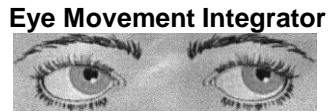
Bilaterale Hemisphärenstimulation



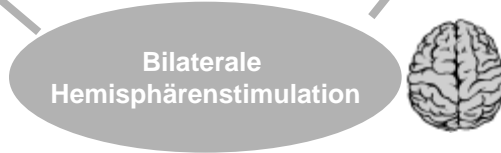
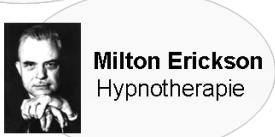


# Die Wurzeln der wingwave-Methode

Service    TQM    Wort /Bild-Marke    Wissenschaft    Publikationen



Bandler/Grinder/Dilts/Andreas...



Therapie /  
Klinisches Psychotrauma



EMDR

**E** ye

**M** ovement

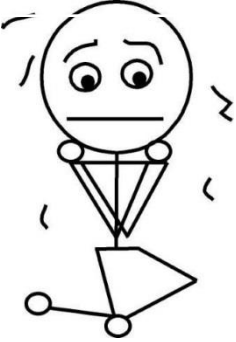
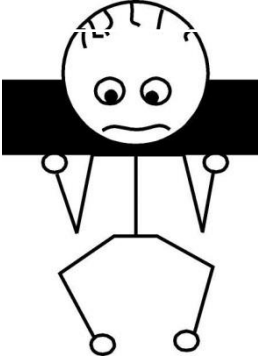
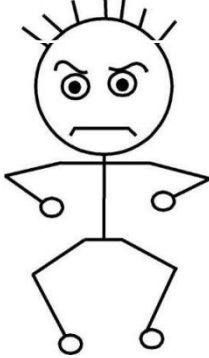
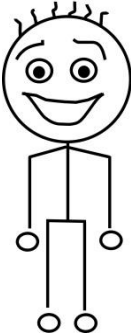



**D** esensitization and

**R** eprocessing

(wörtl.: **Augenbewegungs-Desensibilisierung  
und Wiederaufarbeitung**)



## Physiologischer und kognitiver Wechsel unter der Intervention innerhalb von 6 Minuten: „Das Mathe-Spiel“

Scham	Schuldgefühl	Wut	Befreiung, Erleichterung
„Es ist peinlich“	„Ich bin ein Versager“	„Der Lehrer spinnt wohl“	„Es ist ja lange her!“
			
Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion
<b>2 Sets</b>	<b>2 Sets</b>	<b>3 Sets</b>	
Test Bodyscan “weiche Knie”	Test Bodyscan “schwere Schultern”	Test Bodyscan: “Power in Armen und Beinen“	„Alles fließt, wird leicht“ Abschlusstest: „Es ist jetzt OK.“
			

Ein „Set“ bedeuten ca. 20 „Winke-Bewegungen“, die Sets erfolgen immer bis zum nächsten physiologischen Wechsel, dann wird wieder der emotionale Status getestet.

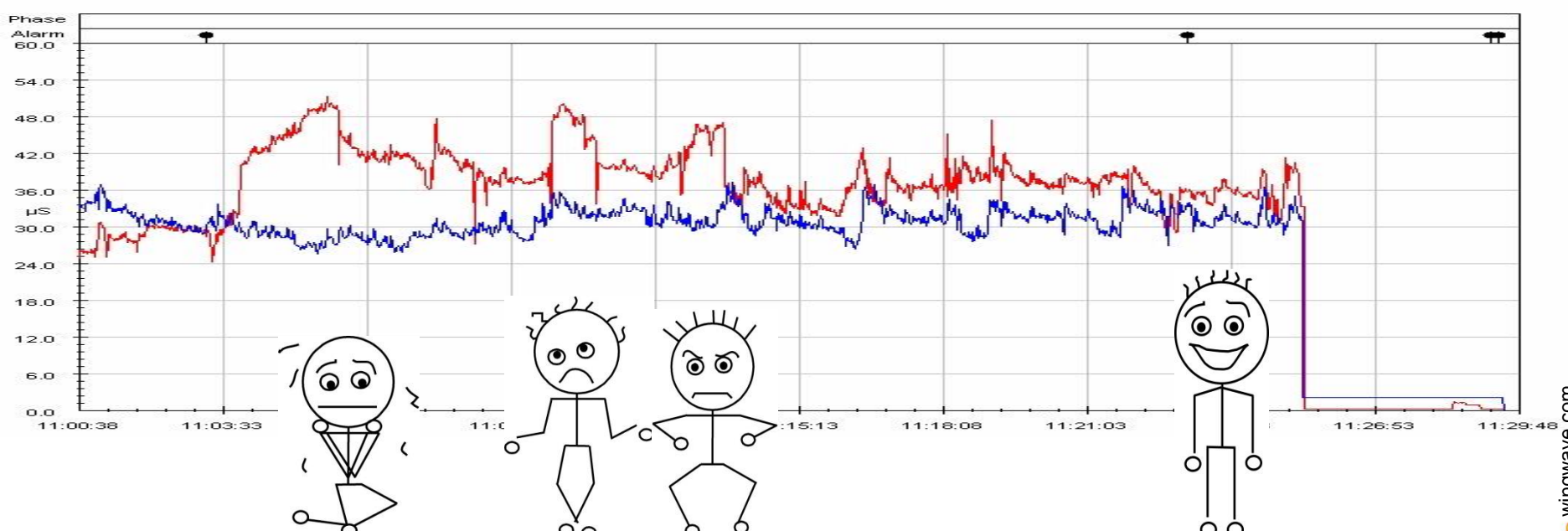
# Prozess eines halbstündigen Emotions-Coachings mit der wingwave-Intervention zum Thema „Selbstzweifel im Leistungskontext“ bei geringschätzigem Kunden-Feedback

Interventionsbeginn



Vertiefung des ressourcenvollen emotionalen Zustands

■ rechte Hirnhälfte, Han... ■ linke Hirnhälfte, Han...



**Schwacher Test:** Selbstzweifel, Hilflosigkeit, Empörung  
(linke und rechte Hirnhälfte arbeiten unkoordiniert)

**Dann starker Test:** „Ich kann damit umgehen“  
(linke und rechte Hirnhälfte reagieren koordiniert)



Laut **Chaostheorie** kann der  
**Flügelschlag** eines **Schmetterlings**  
einen **Wirbelsturm auslösen, mit** dem  
„Flügelschlag“ von **wingwave** können Sie vielleicht Ihr  
**Chaos beseitigen** und somit  
**Spitzenleistung erzielen.**



**Erfolge bewegen. Blockaden lösen. Spitzenleistung erzielen.**  
**Professionelles Training & Coaching**



**TRAPRO**  
CONSULT



wingwave®  
**COACHING**

**Herzlichen Dank**

**[www.trapro.de](http://www.trapro.de)**