

## Wingwave<sup>®</sup> Coach Ausbildung

Die wingwave<sup>®</sup>-Methode ist eine kurzzeit-Coaching-Methode zur gezielten Stressreduktion, Emotionsregulation und Leistungssteigerung. Sie wird vor allem im Coaching, Business-Kontext, Sport und Prüfungsvorbereitung eingesetzt (nicht als Psychotherapie).

### Grundidee

Wingwave geht davon aus, dass unverarbeiteter emotionaler Stress mentale Blockaden verursacht. Durch gezielte bilaterale Stimulation des Gehirns (ähnlich der REM-Phase im Schlaf) werden diese Stressreaktionen schnell verarbeitet und „entkoppelt“.

### Zentrale Elemente der Methode

#### 1. Bilaterale Stimulation (wache REM-Phase)

Der Coach führt z. B. schnelle Fingerbewegungen durch, denen die Augen folgen (alternativ: akustische oder taktile Reize). Das unterstützt die neuronale Verarbeitung belastender Emotionen.

#### 2. Muskeltest (O-Ring-Test)

Ein einfacher Biofeedback-Test aus der Kinesiologie hilft, unbewusste Stressauslöser präzise zu identifizieren und den Coaching-Fokus festzulegen.

#### 3. Elemente aus NLP

Sprach- und Wahrnehmungstechniken helfen, innere Bilder, Bewertungen und Reaktionen gezielt zu verändern.

### Typische Anwendungsfelder

- Prüfungs- und Auftrittsangst
- Leistungsblockaden (Sport, Beruf, Präsentationen)
- Stress, Lampenfieber, Nervosität
- Konflikte und emotionale Trigger
- Motivations- und Entscheidungsprobleme

### Hinweis

Wingwave ist keine Therapie und ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

### Zielgruppen:

- Dipl. psychosoziale Berater:innen (oder LSB in Ausbildung)
- oder Personen mit adäquater Ausbildung im sozialen, pädagogischen oder beraterischen Arbeitsfeld, bzw. entsprechender Berufserfahrung

## Inhalte des Lehrgangs:

**Ausbildungsdauer:** vier Tage (Montag bis Donnerstag ganztägig)

- Grundlagen und Wirkmodell der Wingwave<sup>®</sup> Methode sowie neurobiologische Hintergründe von Stress, Emotionen und Blockaden
- Myostatiktest (Muskeltest) zur punktgenauen Themenfindung und Identifikation von Leistungsstress, Erfolgsblockaden und emotionalen Belastungen
- Arbeit mit Glaubenssätzen und inneren Antreibern sowie gezielte Ressourcenaktivierung und Stabilisierung
- Bilaterale Stimulation (visuell, auditiv, kinästhetisch) und Ablauf einer vollständigen Wingwave<sup>®</sup>-Session in der Praxis
- Integration der Methode in Coaching, Beratung und Training, inklusive Ethik, professioneller Abgrenzung und praxisnaher Übungen

## Zertifizierungsmodalitäten:

- Anwesenheit während der Präsenzmodule
- Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhält man ein Zertifikat und darf als zertifizierter Wingwave-<sup>®</sup>Coach arbeiten und sich auf Wunsch auch direkt bei Wingwave-<sup>®</sup> eintragen lassen

### Modalitäten am Seminarort:

- Seminarort: Sysmentalik Academy, 3261 Steinakirchen, Bergstraße 3
- Für Getränke und Pausenverpflegung ist gesorgt, exkl. Mittagessen und Übernachtung. (Empfehlungen für Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage im Menüpunkt Restaurants & Hotels)

### Trainer:



**Helmut Widhalm, MSc**

Institutsleiter  
Psychosozialer  
Berater / LSB  
Supervisor  
Mediator  
Aufstellungsleiter

### Zahlungsmodalitäten:

- Die Lehrgangsgebühr beträgt 1750,-€ exkl. MWST und 2100,-€ inkl. MWST
- Die Kosten beinhalten das Skriptum, die persönliche Betreuung und die Abnahme der Prüfung und Überprüfung der Protokolle.
- Storno: Bei Stornierungen akzeptieren wir nur die schriftliche Form, bis 21 Tage vor Beginn verrechnen wir 50% des Lehrgangspreises und danach 100% der Lehrgangspreises.
- Eine Änderung oder Absage des Lehrganges oder einzelner Module kann aus wichtigen Gründen seitens des Veranstalters durchgeführt werden.

Für nähere Informationen und konkrete Fragen kontaktieren Sie uns einfach. Wir freuen uns auf Sie.

[www.sysmentalik.at](http://www.sysmentalik.at)