

## 1. Tag

|                   |  |
|-------------------|--|
| 10.30 - 11.00 Uhr | Vorstellung und Einführung, Organisation   |
| 11.00 - 11.15 Uhr | Einführung: Geeignete Coaching-Themen und die bipolare Skala   |
| 11.15 - 11.30 Uhr | Persönliche Themen finden  |
| 11.30 - 11.45 Uhr | Kaffeepause  |
| 11.45 - 12.00 Uhr | Was ist wingwave?  |
| 12.00 - 13.30 Uhr | Demo und Kleingruppe: bilaterale Hemisphären-Stimulation durch „wache“ REM-Phasen mit „minus 2“          |
| 13.30 - 14.30 Uhr | Mittagspause   |
| 14.30 – 15.00 Uhr | Wie winke ich richtig?   |
| 15.00 – 15.45 Uhr | Fortsetzung Kleingruppentraining, 2. Runde mit „minus 2“   |
| 15.45 - 16.00 Uhr | Kaffeepause  |
| 16.00 – 16.15 Uhr | Andere Formen der bilateralen Hemisphären stimulation  |
| 16.15 - 17.30 Uhr | Demo und Kleingruppe: Stressmanagement mit der wingwave-CD mit „minus 2“                                 |
| 17.30 - 17.45 Uhr | Über die Bedeutung von Emotionen im Prozes- sing   |
| 17.45 - 18.00 Uhr | Das „Küchenjungen-Phänomen“: über den Umgang mit „Abreaktionen“: „Was bei der Angst im Körper passiert.“ |

## 2. Tag

|                   |   |
|-------------------|---|
| 10.30 - 11.00 Uhr | Übungen aus der Edu-Kinästhetik   |
| 11.00 - 11.30 Uhr | Einführung in den Myostatiktest   |
| 11.30 – 11.45 Uhr | Kaffeepause   |
| 11.45 – 12.00 Uhr | Die drei Funktionen des Myostatiktests:<br><br>1. Feedback-Instrument<br><br>2. Themenfinder<br><br>3. Prozessplaner                  |
| 12.00 – 12.45 Uhr | Demo: Die <b>wingwave</b> -Intervention mit dem Myostatiktest und Einführung in den Umgang mit Beliefs und Kognitionen                |
| 12.45 – 13.30 Uhr | Kleingruppe: die <b>wingwave</b> -Intervention mit Myostatiktest und Belief-Coaching mit „minus 5“                                    |
| 13.30 - 14.30 Uhr | Mittagspause  |
| 14.30 – 15.00 Uhr | Belief-Coaching mit <b>wingwave</b> und Reframings im Prozessverlauf, Umgang mit Euphorie-Beliefs, Provokation als Interventionstools |
| 15.00 - 15.15 Uhr | „Mini-Demo“ zum Aussagenbaum  |
| 15.15 - 15.45 Uhr | Fortsetzung Kleingruppenarbeit, 2. Runde mit „minus 5“  |
| 15.45 - 16.00 Uhr | Kaffeepause   |
| 16.00 - 16.30 Uhr | Nachbesprechung „-5“ – Betrachtung von Fallbeispielen   |
| 16.30 – 17:00 Uhr | Das Thema Gehirnforschung   |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Der „emotionale Tinnitus“ oder das Störungsmodell der „neuronalen Plastizität“. Film: „Wie die Nervenzelle den Schmerz erlernt“       |

### 3. Tag

|                   |  |
|-------------------|--|
| 10.30 - 11.30 Uhr | Die verschiedenen „Emotionsarten“ und „Soma-Stress“<br><br>Das Thema „Arousal“ und Stressgedächtnis<br><br>Was ist „PSI“: Performance Stress Imprinting? |
| 11.30 - 11.45 Uhr | Kaffeepause  |
| 11.45 - 12.30 Uhr | Kleingruppe: die gesamte wingwave-Intervention mit Thema „minus 8“   |
| 13.30 - 14.30 Uhr | Mittagspause   |
| 14.30 – 15.30 Uhr | Fortsetzung Kleingruppe, 2. Runde „minus 8“  |
| 15.30 – 15.45 Uhr | Kaffeepause  |
| 15.45 – 16.15 Uhr | Demo: „in vivo“-Coaching und „Ressourcen-Coaching“   |
| 16.15 – 17.00 Uhr | Kleingruppe: „in vivo“-Coaching und Ressourcen-Coaching in Kombination   |
| 17.00 – 17.30 Uhr | Welche Effekte hat das Winken?   |
| 17.30 – 18.00 Uhr | Abgrenzung Psychotherapie vs. Coaching   |

#### **4. Tag**

|                   |   |
|-------------------|---|
| 10.30 - 11.00 Uhr | Plenums-Besprechung: Möglichkeiten und Grenzen von <b>wingwave</b> -Coaching  |
| 11.00 - 11.30 Uhr | Das <b>wingwave</b> -Netzwerk<br><br><b>wingwave</b> und Forschung<br><br>Verein Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching e.V.<br><br>Die <b>wingwave</b> -Homepage<br><br>Der <b>wingwave</b> Qualitätszirkel<br><br>Referenzen<br><br>Fragebögen |
| 11.30 - 11.45 Uhr | Kaffeepause   |
| 11.45 - 13.30 Uhr | Demo und Kleingruppe: Selbstbild-Coaching   |
| 13.30 - 14.15 Uhr | Mittagspause  |
| 14.15 – 15.15 Uhr | Demo und Kleingruppenarbeit: <b>wingwave</b> -Intervention zur Modifikation von übermäßigem Genuss (Rotwein, Schokolade, Chips usw.)  |
| 15.15 - 16.30 Uhr | Abschlussbesprechung  |