

# Blockaden lösen

- Stress abbauen
- Angst reduzieren
- Leistungsfähigkeit erhöhen



wingwave<sup>®</sup>



**Das Kurzzeit - Coaching  
für Kinder  
und Jugendliche**

## wingwave® - zur Leistungssteigerung

---

Der Leistungsdruck in Schule und Sport kann bei Kindern und Jugendlichen zu starker emotionaler und körperlicher Anspannung führen.

Außerdem kann es erschütternde Ereignisse oder Konfliktsituationen geben, die ein Kind kurzfristig aus der Bahn werfen können.

Anzeichen dafür sind z.B. körperliche Symptome, wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme.

Symptome auf der emotionalen Ebene können Nervosität, motorische Unruhe, Wutausbrüche, Antriebslosigkeit, Hyperaktivität oder Selbstunsicherheit sein.



## **Auslöser für Probleme im Schulalltag können sein:**

- Prüfungsangst/Blackout
- Versagensangst
- Schreib- und Sprechblockade
- Lernschwierigkeiten
- Konflikte mit Mitschülern oder Mitschülerinnen
- Probleme mit Lehrern oder Lehrerinnen

## **Auslöser aus anderen Lebensbereichen:**

- Wohnort- oder Schulwechsel
- Erster Schultag
- Negative Glaubenssätze, wie z.B. „Ich kann das nicht“
- Stressbelastung nach Medienkonsum
- Verlust von Familienmitgliedern
- Wegzug einer Freundin/eines Freundes
- Trennung/Scheidung der Eltern
- Geburt eines Geschwisters

## **Ziele:**

- Abbau von unangenehmen und belastenden Gefühlen
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Abbau von Schulstress, Versagensängsten
- Umgang mit Kränkungen und seelischen Verletzungen
- Förderung der Kontaktfähigkeit und Kommunikation


## Die Methode

---

**wingwave®** ist ein Leistungs- und Emotions-coaching, das spürbar und schnell in wenigen Sitzungen Leistungsstress abbaut und die Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität steigert.

Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von „wachen“ **REM** - Phasen (**R**apid-**E**ye **M**ovement), welche wir sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Die schnellen horizontalen Handbewegungen des Coachs vor den Augen des Kindes bewirken eine deutliche Stressreduzierung.

Mit Hilfe von hirn- und zielgerechter Kommunikation (*NLP = Neuro-Linguistisches-Programmieren*) werden so emotionale Blockaden gelöst.

Der **MYOSTATIK**  **TEST** dient der Erfassung individueller Muskelreaktion bezogen auf das Coachingthema.

**wingwave®** ist ein Coaching und keine Psychotherapie. Es kann auch eine solche nicht ersetzen.

Voraussetzung ist - wie auch sonst beim Coaching - eine psychische und physische Belastbarkeit.

### **Susanne Bretz**

**wingwave®** - Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom-Sozialpädagogin

Casselbreite 2  
34292 Ahnatal  
Tel.: 0170 5445136  
E-Mail: [info@wingwave-bretz.de](mailto:info@wingwave-bretz.de)  
[www.wingwave-bretz.de](http://www.wingwave-bretz.de)

