

# wingwave fördert Teamarbeit im Gehirn

Kennen Sie das auch? Jemand hat eine unbedachte Äusserung gemacht und Sie wissen, dass es sich nicht lohnt, länger darüber nachzugrübeln, dennoch kehren Ihre Gedanken immer wieder zu genau diesen Worten zurück. Irgendwie gelingt es Ihnen einfach nicht loszulassen, auch wenn Sie es gerne möchten.

«Das ist ein klassischer Fall von ungenügender Teamarbeit der beiden Gehirnhälften», erklärt Franziska Elsaesser. «Und die kann verbessert werden mittels der wingwave Methode.»

## Was ist wingwave?

wingwave ist eine höchst effektive und nachhaltige Kurzzeit-Methode, die eine schnelle und dauerhafte Veränderung bewirkt, sei dies als sofortig spürbare Erleichterung oder deutliche Leistungssteigerung. Im ersten Fall wird die innere Balance wieder hergestellt, indem belastende Erfahrungen bewältigt werden können. Im zweiten gelingt es, eigene Stärken zu erkennen und gezielt einzusetzen.

## Wo setzt die Methode an und wie funktioniert sie?

Basierend auf neuesten Erkenntnis-

sen der Gehirnforschung setzt wingwave genau dort an, wo ein Problem entsteht, nämlich im ersten Moment der Wahrnehmung einer Situation – im Kopf. Bei hohem Stress kommt es zu einer Blockade beider Gehirnhälften. Mit Hilfe gezielter, einfacher links-rechts-Impulse werden die «Gehirnwellen» und Stressverarbeitungsprozesse auf natürliche Weise in Bewegung gesetzt.

Zudem verwende ich weitere Hilfsmittel, wie etwa sprachliche. Denn alle Menschen haben ihre ganz eigene Sprache, in der sie mit sich selber sprechen. Ich achte darauf, wel-

che Wörter die Person stärken oder schwächen und damit arbeiten wir dann.

## Weswegen kommen die Leute zu Ihnen?

Oft sind schwierige Situationen wie Scheidung oder Trennung, Lernblockaden, ungesunde Gewohnheiten, Jobverlust oder Konflikte am Arbeitsplatz der Anlass.

Aber es kommen auch Leute, die ein bestimmtes Ziel konsequent und motiviert verfolgen möchten, so etwa aus den Bereichen Business, Sport, Studium.

## Für wen ist wingwave geeignet?

Für alle, Erwachsene wie Kinder; Voraussetzung ist eine normale körperliche und seelische Belastbarkeit. Um ein Thema erfolgreich zu bearbeiten, braucht es erfahrungsgemäss zwei bis fünf Sitzungen.

## Warum ist Ihnen die Methode so wichtig?

Viele Menschen schleppen oft viel zu lange und unnötigerweise negative Erfahrungen mit sich herum und verschwenden dabei viel Energie, die sie anderswo weit besser einsetzen könnten. wingwave hilft, diese Zeit zu verkürzen, es stärkt das Selbstbewusstsein, bringt die Lebensfreude zurück und öffnet den Weg für zukünftige Vorhaben.

## FRANZISKA ELSAESSER

Franziska Elsaesser hat ursprünglich Anglistik studiert, ist seit Langem in der Erwachsenenbildung tätig und hat sich kontinuierlich weitergebildet. Was sie vermittelt, bezeichnet sie als Weiterbildung, denn ob wir etwas Neues lernen oder lernen, anders zu handeln; in unserem Gehirn laufen dabei dieselben Prozesse ab.



## Themen:

- wingwave-coaching
- ZRM® -Training (Ressourcentraining/ Burnout Prävention)
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Persönliche Weiterentwicklung
- Magic Words Trainings