

Inhalt

Einleitung: Erfolge zum Wundern.....	9
Teil A – Einführung: Wie funktioniert wingwave-Coaching?.....	11
1. Über die Wichtigkeit von Kurzzeit-Coachings	13
2. Die Wirkung von wingwave-Coaching: der „Aladin-Effekt“.....	15
3. Eine Beispielgeschichte zum Wundern: „Die Jungfrau und das Sterntaler-Kind“ (Coach: Cora Besser-Siegmund).....	19
3.1 Das Thema wird beschrieben	19
3.2 Der Coach erklärt die Wirkung von wingwave.....	20
3.3 Ein Coaching-Kompass: Der Myostatik-Test – auch „O-Ringtest“ genannt – kommt zum Einsatz.....	23
3.4 Das Stress-Thema fokussieren	26
3.5 Punktgenau die Ursache erforschen	27
3.6 Die Stressblockade auflösen und das positive Coaching-Ergebnis einweben	29
Teil B – Erfolge zum Wundern: fünfzig und eine Geschichte aus dem wingwave-Coaching	31
I. Business-Welt und Karriere	33
1. Neukunden-Telefonate: „Wie ein schwarzes Tor“ (<i>Corinna Ladinig</i>)	33
2. In Führung gehen (<i>Thilo Leipoldt</i>)	36
3. Diplomatie-Coaching (<i>Gabriele Busch</i>).....	39
4. Stottern, Stammeln, Steckenbleiben. Wie aus dem leidenden Coachee ein erfolgreicher wingwave-Coach wird (<i>Günther D. Klein</i>)	42
5. Messe-Stress (<i>Cora Besser-Siegmund</i>).....	46
6. Der unschuldige Führungs-Job (<i>Cora Besser-Siegmund</i>)	49
7. „Einfach cool!“ (<i>Christian König</i>)	52
8. Immer Ärger mit der Presse? (<i>Lucie Neumann</i>).....	55
9. Die Erscheinung (<i>Bianca Kopetz</i>)	58
10. Ruhestands-Stress (<i>Alexander Reyss</i>)	60

II. Auftritts-Sicherheit	64
11. Die Hochzeitsrede und der „Tomaten-Effekt“ (<i>Michael Holländer</i>)	64
12. Vorstands-Coaching: „Der Gang nach vorn“ (<i>Marion Klimmer</i>)	67
13. „Eigentlich nur nervös“ (<i>Reinhard Wirtz</i>)	71
14. Die Unterlippe (<i>Harry Siegmund</i>)	74
III. Prüfungsthemen	76
15. Die Krux mit dem Lernen (<i>Elisabeth Heinemann</i>)	76
16. Viermal durchgefallen oder: „Ein letzter Anlauf soll gelingen“ (<i>Prof. Dr. Barbara Schott</i>)	79
17. Prüfungsangst ist gleich Verlassenheitsangst (<i>Eileen Schubert</i>)	82
18. Das Leben schafft Gelegenheit (<i>Heiko Balkenhohl</i>)	86
19. Die Führerscheinprüfung: Am Ende wird alles gut (<i>Kathrin Scheel</i>)	88
20. Wie ein Vaterkomplex einfach weggewunken wurde (<i>Dr. Joachim von Hein</i>)	91
21. Lampenfieber oder: „Der verpatzte Band-Auftritt“ (<i>Helga Deussen</i>)	94
IV. Sport-Coaching	98
22. Der blockierte „Holz“-Kopf (<i>Theo Laacks</i>)	98
23. Ressourcencoaching im Golf – „swing&wave“ (<i>Angela Braster</i>)	101
24. Step by step aus der Angstfalle (<i>Thierry Ball</i>)	104
25. „Glück auf dem Meer“ als Erfolgshemmung (<i>Rudolf Thieme-Führer</i>)	106
26. Abtauchen oder: „Nie mehr ohne Pfefferminz“ (<i>Katrin Klemm</i>)	109
V. Paar-Coaching	112
27. Die Prinzessin (<i>Achim Stark</i>)	112
28. Wahre Liebe ohne Kuss (<i>Cora Besser-Siegmund</i>)	115
VI. Liebe, Trennung, Partnerschaft	117
29. Die unsichtbare Macht der Katze Marianne (<i>Gisamone Grunwald</i>)	117
30. Kinder-Schokoladengeburtstage (<i>Edith König-Hetzenauer</i>)	120
31. Ein Körbchen auf der Düssel (<i>Birgit Böttcher</i>)	123
32. wingwave-Coaching gegen Trennungsschmerz am Telefon (<i>Claudia Simmerl</i>)	125
33. Wo die Liebe hinfällt (<i>Ines Frommherz</i>)	129
VII. wingwace-Coaching für Kinder und Jugendliche	131
34. Ein kleiner Sänger (<i>Cornelia Schrader</i>)	131
35. Mathe am Kamin (<i>Karin Faatz-Rockstroh</i>)	133
VIII. Andere Länder – andere Sprachen	136
36. Deutsch mit französischem Purzelbaum (<i>Laetitia Prost</i>)	136
37. wingwave im Ausland – der „Flügel Schlag“ erreicht Russland (<i>Dr. Werner Regen</i>)	139

IX. wingwave-Coaching für Haustiere	142
38. Ein Sonntagsfrühstück bei Familie Kronenberghs (<i>Margit Kronenberghs</i>) ..	142
X. Angst lass nach	144
39. Zahnbehandlungsangst: „wingwave gegen grobe Zahnärzte und gemeine Behandlungsgeräusche“ (<i>Dr. Wolfgang Nespital</i>)	144
40. Die Angst vor der Angst (<i>Dagmar Röcken</i>)	147
41. Flugangst oder: „Du kommst hier nicht rein!“ (<i>Peter Kensok</i>)	150
42. Eine hinterhältige Schlange (<i>Martina Unseld</i>)	153
43. Durch's Leben geschlängelt (<i>Denise Marie Rupp</i>)	156
44. „Ich sehe was, das du nicht siehst“ oder: „Der Bart ist ab!“ (<i>Ursula Bellamy</i>)	158
XI. Gesundheitsthemen	161
45. „Groß genug fürs Nicht-Rauchen“ (<i>Dr. Wolfgang Nespital</i>)	161
46. „So gelb wie eine Banane“ (<i>Cora Besser-Siegmund</i>)	165
47. Montags-Migräne (<i>Stefanie Jastram-Blume</i>)	168
48. Die Sache mit der Scham und dem Darm (<i>Jan Schlegtehdal</i>)	172
XII. Positive Lebensqualität	176
49. Der Spuk in Schwarz und Blau getönt (<i>Clarissa von der Grün</i>)	176
50. Die Heiligen und das Monster (<i>Martina Schneider</i>)	178
51. „Ich muss perfekt sein“ – Stress oder „schlank durch Selbststachtung“ (<i>Vera Heim</i>)	181
Teil C – Weitere Informationen zu wingwave	185
Grafiken zu wingwave-Prozessverläufen	187
Der wingwave-Aussagenbaum	191
Systematisches Testen bei Flugangst – ein Beispiel	193
wingwave-Coaching: Flugangst wegwinken	193
Selbstcoaching mit der wingwave-Methode	195
Autorenliste	197
Weitere Informationen über wingwave-Coaching	205
Informationen über das Besser-Siegmund-Institut	208
<i>Glossar</i>	210
<i>Literatur</i>	218