

# Inhalt

Einleitung: Erfolge zum Wundern.....	9
<b>Teil A – Einführung: Wie funktioniert wingwave-Coaching?.....</b>	<b>11</b>
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
<b>Teil B – Erfolge zum Wundern: fünfzig und eine Geschichte aus dem wingwave-Coaching .....</b>	<b>31</b>
<b>I. Business-Welt und Karriere .....</b>	<b>33</b>
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

<b>II. Auftritts-Sicherheit</b> .....	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
<b>III. Prüfungsthemen</b> .....	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
<b>IV. Sport-Coaching</b> .....	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
<b>V. Paar-Coaching</b> .....	112
27. Die Prinzessin ( <i>Achim Stark</i> ) .....	112
28. Wahre Liebe ohne Kuss ( <i>Cora Besser-Siegmund</i> ) .....	115
<b>VI. Liebe, Trennung, Partnerschaft</b> .....	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
<b>VII. wingwace-Coaching für Kinder und Jugendliche</b> .....	131
34. Ein kleiner Sänger ( <i>Cornelia Schrader</i> ) .....	131
35. Mathe am Kamin ( <i>Karin Faatz-Rockstroh</i> ) .....	133
<b>VIII. Andere Länder – andere Sprachen</b> .....	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

<b>IX. wingwave-Coaching für Haustiere</b> .....	142
38. Ein Sonntagsfrühstück bei Familie Kronenberghs ( <i>Margit Kronenberghs</i> ) ..	142
<b>X. Angst lass nach</b> .....	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
<b>XI. Gesundheitsthemen</b> .....	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
<b>XII. Positive Lebensqualität</b> .....	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 Selbstachtung“ ( <i>Vera Heim</i> ) .....	181
<b>Teil C – Weitere Informationen zu wingwave</b> .....	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