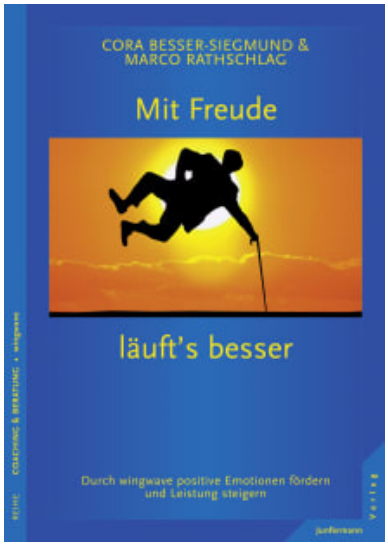

Erschienen am 21.10.2013
152 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-956-0

Cora Besser-Siegmund, Marco Rathschlag

Mit Freude läufts besser

Durch wingwave positive Emotionen fördern und Leistung steigern

Die Methode wingwave-Coaching kann nicht nur als erfolgreicher, schnell und nachhaltig wirksamer „Stress-Buster“ eingesetzt werden, sie stärkt auch nachweislich positive Emotionen wie Entschlossenheit und Freude. Bisher wurden diese Erkenntnisse vor allem im Sport genutzt: Sowohl beim Sprint, als auch beim Langstreckenlauf erzielen Sportler bessere Leistungen, wenn sie (durch Coaching) positiv gestimmt sind. wingwave-Methoden können aber auch ganz unkompliziert auf andere Bereiche übertragen werden. Denn nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag gilt: Mit Freude läuft’s besser!

Dieses Buch zeigt anhand vieler Beispiele, wie die Emotion Freude gezielt vermittelt werden kann, welche Strategien Coaches einsetzen und wie Menschen von der aktivierenden und beflügelnden Energie dieser positiven Emotion profitieren können. Auch die Kombination aus wingwave und verschiedenen Ressourcen stärkenden NLP-Formaten wird anschaulich erläutert.

Autorenprofil

Marco Rathschlag

Marco Rathschlag, Dipl.-Psych., Dipl.Trainer, ist Sportwissenschaftler und arbeitet als Dozent an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Im Rahmen seiner Promotion untersucht er die Grundlagen der Wingwave-Methode und leitet daraus praktische Interventionsmöglichkeiten ab.

Cora Besser-Siegmund

Die Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund (geb. 1957) und Harry Siegmund (geb. 1956) sind Psychotherapeuten, Lehrtrainer und Supervisoren. Seit über 20 Jahren erarbeiten sie in ihrem Institut im Herzen Hamburgs maßgeschneiderte Interventionen für ihre Klienten und Kunden.

Pressestimmen