

Legende

Vorwort von Barbara Schott

Vorwort

Teil I: ALLGEMEINES

1. Informationssammlung und Zielformulierung

- 1.1 Allgemeines zum Thema
- 1.2 S.C.O.R.E.-Modell für die Informationssammlung
- 1.3 S.M.A.R.T.-Modell für die Zielformulierung

2. Vorbereitung des Klienten auf die wingwave-Intervention

- 2.1 Checkliste
- 2.2 Was bei Angst im Körper passiert

3. Muskeltest (Myostatiktest/ O-Ringtest)

- 3.1 Allgemeines
- 3.2 Kalibrierung
- 3.3 Einsatz im Coaching
- 3.4 Der Aussagenbaum
- 3.5 Emotionsorten und Soma-Stress
- 3.6 Umgang mit Muskeltestblockaden

4. Umgang mit starken emotionalen Abreaktionen

- 4.1 Prävention

Teil II. THEMEN UND FORMATE

A. Grundlegende Formate

1. Stress-Imprintings verarbeiten (wingwave®-Grundprozess)

- 1.1 Allgemeines zum Thema
- 1.2 Format-Schritte (1/2)
- 1.3 Format-Schritte (2/2)
- 1.4 Aussagenmuster zum Myostatiktest
- 1.5 wingwave-Grundprozess: Allgemeines zum Format

2. Einen sicheren Ort installieren

- 2.1 Allgemeines zum Thema
- 2.2 Format-Schritte
- 2.3 Aussagenmuster zum Myostatiktest

3. Selbstcoaching (wingwave®-CD oder Butterfly-Technik)

- 3.1 Allgemeines zum Thema
- 3.2 Format-Schritte
- 3.3 Butterfly-Technik

4. Wellness-Management mit der wingwave®-CD

- 4.1 Allgemeines zum Thema
- 4.2 Vorbereitende Schritte
- 4.3 Ablauf während der Musik

5. Entzauberung von Schokolade, Chips & Co (wingwave® rückwärts)

- 5.1 Allgemeines zum Thema
- 5.2 Format-Schritte
- 5.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 5.4 wingwave rückwärts bei übermäßigem Genuss: Allgemeines zum Format

6. Selbstbild-Coaching

- 6.1 Allgemeines zum Thema
- 6.2 Format-Schritte
- 6.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 6.4 Selbstbild-Coaching: Allgemeines zum Format

7. Glaubenssätze verändern

- 7.1 Vorgehen zur Auflösung einschränkender Glaubenssätze

8. Euphorie-Belief auflösen (wingwave® rückwärts)

- 8.1 Allgemeines zum Thema
- 8.2 Format-Schritte
- 8.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 8.4 wingwave rückwärts zur Auflösung von Euphorie-Beliefs:
Allgemeines zum Format

B. Reframing und Telearbeit

1. wingwave® und das Teilemodell der Persönlichkeit

- 1.1 Allgemeines
- 1.2 Versöhnung mit einem nicht-integrierten Persönlichkeitsteil
- 1.3 Umgang mit Einwandteilen im Veränderungsprozess
- 1.4 Häufig genannte Persönlichkeitsteile (1/2)
- 1.5 Häufig genannte Persönlichkeitsteile (2/2)

2. Innere Konflikte (Verhandlungsreframing)

- 2.1 Allgemeines zum Thema
- 2.2 Format-Schritte (1/2)
- 2.3 Format-Schritte (2/2)
- 2.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 2.5 Verhandlungsreframing: Allgemeines zum Format

3. Schlank werden (6-Step-Reframing)

- 3.1 Allgemeines zum Thema
- 3.2 Format-Schritte
- 3.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 3.4 6-Step-Reframing: Allgemeines zum Format

C. Imaginative Aufstellung

1. Prägungen auflösen (Imaginative Familienaufstellung)

- 1.1 Allgemeines zum Thema
- 1.2 Format-Schritte (1/2)
- 1.3 Format-Schritte (2/2)
- 1.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 1.5 Auffinden des Prägungszeitpunkts (Schritt 2)
- 1.6 Inszenierung der Prägezeit (Schritt 3)
- 1.7 Submodalitäten in der imaginativen Familienaufstellung
- 1.8 Heilung der inneren Familie durch Ressourcentransfer
(Schritt 8)
- 1.9 Imaginative Familienaufstellung: Allgemeines zum Format

2. Konflikte im Team (Imaginative Organisationsaufstellung)

- 2.1 Allgemeines zum Thema
- 2.2 Format-Schritte (1/2)
- 2.3 Format-Schritte (2/2)
- 2.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 2.5 „Spiegel-Processing“
- 2.6 Imaginative Organisationsaufstellung: Allgemeines zum Format

3. Zielcheck, systemisch (Soziales Zukunftspanorama)

- 3.1 Allgemeines zum Thema
- 3.2 Format-Schritte
- 3.3 Aussagenmuster zum Myostatiktest
- 3.4 Soziales Zukunftspanorama: Allgemeines zum Format

4. Ein inneres Projektteam entwickeln (Walt-Disney-Strategie)

- 4.1 Allgemeines zum Thema
- 4.2 Format-Schritte
- 4.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 4.4 Teamentwicklung durch Ressourcentransfer (Schritt 5)
- 4.5 Walt-Disney-Strategie als imaginative Aufstellung:
Allgemeines zum Format

D. Ziel- und Ressourcen coaching

1. Ziele visualisieren

- 1.1 Allgemeines zum Thema
- 1.2 Format-Schritte
- 1.3 Aussagenmuster zum Myostatiktest
- 1.4 Zielvisualisierung: Allgemeines zum Format

2. Selbstsabotage auflösen (Zielkognitions-Test)

- 2.1 Allgemeines zum Thema
- 2.2 Format-Schritte

3. Kraftquellen bewusst aktivieren

- 3.1 Allgemeines zum Thema
- 3.2 Format-Schritte
- 3.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 3.4 Kraftquellen bewusst aktivieren: Allgemeines zum Format

4. Stress lösen durch Ressourcenstärkung (Ressourcen-Radianz-Technik)

- 4.1 Allgemeines zum Thema
- 4.2 Format-Schritte
- 4.3 Aussagenmuster zum Myostatiktest
- 4.4 Ressourcen-Radianz-Technik: Allgemeines zum Format

5. Ressourcen modellieren (Prominenten-Modelling)

- 5.1 Allgemeines zum Thema
- 5.2 Format-Schritte
- 5.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 5.4 Prominenten-Modelling: Allgemeines zum Format

6. Ressourcenintegration (Alignment-Prozess auf den neurologischen Ebenen)

- 6.1 Allgemeines zum Thema
- 6.2 Format-Schritte
- 6.3 Übersicht über die neurologischen Ebenen
- 6.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 6.5 Alignment-Prozess auf den neurologischen Ebenen:
Allgemeines zum Format

7. Positive Eigenmotivation (Optimierung des inneren Dialogs)

- 7.1 Allgemeines zum Thema
- 7.2 Format-Schritte
- 7.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest

8. Wehmütige Erinnerungen heilen

- 8.1 Allgemeines zum Thema und zur Intervention

E. Time-Line-Coaching

1. Persönliche Geschichte verändern auf der Boden-Time-Line

- 1.1 Allgemeines zum Thema
- 1.2 Format-Schritte (1/2)
- 1.3 Format-Schritte (2/2)
- 1.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 1.5 Heilung der Grundursache
- 1.6 Hypnotische Sprachmuster
- 1.7 Umgang mit mehreren Zeitlinien
- 1.8 Allgemeines zum Format

2. Programmieren der Zukunft auf der Boden-Time-Line

- 2.1 Allgemeines zum Thema
- 2.2 Format-Schritte (1/2)
- 2.3 Format-Schritte (2/2)
- 2.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 2.5 Hypnotische Sprachmuster
- 2.6 Allgemeines zum Format

F. Ergänzende Formate

1. Kommunikationskonflikt (1.2.3.-Position)

- 1.1 Allgemeines zum Thema
- 1.2 Format-Schritte (1/2)
- 1.3 Format-Schritte (2/2)
- 1.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 1.5 1.2.3.-Position: Allgemeines zum Format

2. Auftrittcoaching

- 2.1 Allgemeines zum Thema
- 2.2 Stressfaktoren im Auftrittskontext (1/3)
- 2.3 Stressfaktoren im Auftrittskontext (2/3)
- 2.4 Stressfaktoren im Auftrittskontext (3/3)

3. Innere Grenzen überwinden

- 3.1 Allgemeines zum Thema
- 3.2 Format-Schritte
- 3.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 3.4 Innere Grenzen überwinden: Allgemeines zum Format

4. Kreativitätssteigerung

- 4.1 Allgemeines zum Thema
- 4.2 Format-Schritte
- 4.3 Aussagenmuster zum Myostatiktest

5. Flugangst

- 5.1 Allgemeines zum Thema
- 5.2 Liste der Stressfaktoren bei Flugangst

6. Zahnbehandlungsangst

- 6.1 Allgemeines zum Thema
- 6.2 Liste der Stressfaktoren bei Zahnbehandlungsangst

III. ANHANG

Verzeichnis der wingwave®-Formate
Themenregister
Glossar
Literatur