

Das Buch



Das neue Buch: **Besser-Siegmund, Cora & Dierks, Marie-Luise & Siegmund, Harry: Sicheres Auftreten mit wingwave-Coaching. Zielgerichtetes Emotionsmanagement bei Auftrittsangst.**

Mit einer CD 220 Seiten, kt. Format: 17 x 24cm ISBN: 3-87387-683-3 ISBN 13: 978-3-87387-683-5, 22,50 EUR.

Viele Menschen fühlen sich vor großen Auftritten, bei öffentlichen Diskussionen oder vor eigenen Reden stark verunsichert. Sie suchen nach Möglichkeiten, ihre Leistung, ihre Meinung und die eigene Person sicher und positiv präsentieren zu können. Ihnen kann **wingwave-Coaching** helfen– eine Kombination

aus EMDR, NLP und Kinesiologie, die gezielt auf jenes Gehirn-Areal wirkt, das die individuellen Kraftquellen und Fähigkeiten zum Fließen und auch zum Blockieren bringen kann: das limbische System. Hier ist der Sitz der Emotionen, die Erfolge bewegen, aber auch verhindern können. **wingwave-Coaching** vermittelt punktgenaue Leistungssicherheit und eignet sich deshalb besonders gut für die Vorbereitung auf wichtige Auftrittsmomente wie Vorträge, Präsentationen oder sportliche Wettkämpfe.

Wie gut **wingwave** wirkt zeigte die diesjährige Handball-Weltmeisterschaft bei der die Methode von der deutschen Mannschaft als gezieltes Mentaltraining in der Vorbereitung für das erfolgreiche Finale genutzt wurde.

Im Jahr 2006 führten die Medizinische Hochschule Hannover und das Besser-Siegmund-Institut eine Studie zum Thema: "**wingwave** im Einsatz bei Lampenfieber und Redeangst" durch. Marie Luise Dierks, die wissenschaftliche Leiterin dieses Projekts, stellt in diesem Buch die positiven Effekte von **wingwave-Coaching** für ein sicheres Auftrittserlebnis der Studien-Teilnehmer vor. Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund beschreiben u. a. den Einsatz der **wingwave**-Intervention für eine stabile Stress-Resistenz und eine positive Leistungsmotivation im berühmten und gefürchteten "Rampenlicht". Außerdem bietet das Buch dem Leser die Möglichkeit, **wingwave** mit der beiliegenden Trainings-CD als Selbstcoaching-Methode für die Vorbereitung auf einen wichtigen Auftrittsmoment zu nutzen.