

## Curriculum

### 1. Tag

10.00 - 10.30 Uhr	Vorstellung und Einführung, Organisation
10.30 - 10.45 Uhr	Einführung: Geeignete Coaching-Themen und die bipolare Skala
10.45 - 11.15 Uhr	Persönliche Themen finden
11.15 - 11.30 Uhr	Kaffeepause
11.30 - 11.45 Uhr	Was ist wingwave?
11.45 - 13.00 Uhr	Demo und Kleingruppe: bilaterale Hemisphären-Stimulation durch „wache“ REM-Phasen mit „minus 2“
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause
14.30 - 15.00 Uhr	Wie winke ich richtig?
15.00 - 15.45 Uhr	Fortsetzung Kleingruppentraining, 2. Runde mit „minus 2“
15.45 - 16.00 Uhr	Kaffeepause
16.00 - 16.15 Uhr	Andere Formen der bilateralen Hemisphärenstimulation
16.15 - 17.30 Uhr	Demo und Kleingruppe: Stressmanagement mit der wingwave-CD mit „minus 2“
17.30 - 17.45 Uhr	Über die Bedeutung von Emotionen im Processing
17.45 - 18.00 Uhr	Das „Küchenjungen-Phänomen“: über den Umgang mit „Abreaktionen“: „Was bei der Angst im Körper passiert.“

## **2. Tag**

09.00 - 09.30 Uhr	Übungen aus der Edu-Kinästhetik
09.30 - 10.30 Uhr	Einführung in den Myostatiktest
10.30 - 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 - 11.00 Uhr	Die drei Funktionen des Myostatiktests: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Feedback-Instrument</li> <li>2. Themenfinder</li> <li>3. Prozessplaner</li> </ol>
11.00 - 11.45 Uhr	Demo: Die wingwave-Intervention mit dem Myostatiktest und Einführung in den Umgang mit Beliefs und Kognitionen
11.45 - 12.30 Uhr	Kleingruppe: die wingwave-Intervention mit Myostatiktest und Belief-Coaching mit „minus 5“
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 - 14.30 Uhr	Belief-Coaching mit wingwave und Reframings im Prozessverlauf, Umgang mit Euphorie-Beliefs, Provokation als Interventionstools
14.30 - 14.45 Uhr	„Mini-Demo“ zum Aussagenbaum
14.45 - 15.30 Uhr	Fortsetzung Kleingruppenarbeit, 2. Runde mit „minus 5“
15.30 - 15.45 Uhr	Kaffeepause
15.45 - 16.30 Uhr	Nachbesprechung „-5“ – Betrachtung von Fallbeispielen
16.30 - 17:00 Uhr	Das Thema Gehirnforschung
17.00 - 17.30 Uhr	Der „emotionale Tinnitus“ oder das Störungsmodell der „neuronalen Plastizität“. Film: „Wie die Nervenzelle den Schmerz erlernt“

### **3. Tag**

09.00 - 10.30 Uhr	<p>Die verschiedenen „Emotionsorten“ und „Soma-Stress“</p> <p>Das Thema „Arousal“ und Stressgedächtnis</p> <p>Was ist „PSI“: Performance Stress Imprinting?</p>
10.30 - 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 - 12.30 Uhr	Kleingruppe: die gesamte wingwave-Intervention mit Thema „minus 8“
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 - 15.30 Uhr	Fortsetzung Kleingruppe, 2. Runde „minus 8“
15.30 - 15.45 Uhr	Kaffeepause
15.45 - 16.15 Uhr	Demo: „in vivo“-Coaching und „Ressourcen-Coaching“
16.15 - 17.00 Uhr	Kleingruppe: „in vivo“-Coaching und Ressourcen-Coaching in Kombination
17.00 - 17.30 Uhr	Welche Effekte hat das Winken?
17.30 - 18.00 Uhr	Abgrenzung Psychotherapie vs. Coaching

#### **4. Tag**

09.00 - 10.00 Uhr	Plenums-Besprechung: Möglichkeiten und Grenzen von wingwave-Coaching
10.00 - 10.30 Uhr	<p>Das wingwave-Netzwerk</p> <p>wingwave und Forschung</p> <p>Verein Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching e.V.</p> <p>Die wingwave-Homepage</p> <p>Der wingwave Qualitätszirkel</p> <p>Referenzen</p> <p>Fragebögen</p>
10.30 - 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 - 12.30 Uhr	Demo und Kleingruppe: Selbstbild-Coaching
12.30 - 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 - 14.15 Uhr	Demo und Kleingruppenarbeit: wingwave-Intervention zur Modifikation von übermäßigem Genuss (Rotwein, Schokolade, Chips usw.)
14.15 - 15.00 Uhr	Abschlussbesprechung