

## Curriculum

### 1. Tag

10.30 - 11.00 Uhr	Vorstellung und Einführung, Organisation
11.00 - 11.30 Uhr	Einführung: Geeignete Coaching-Themen und die bipolare Skala
11.30 - 11.45 Uhr	Persönliche Themen finden
11.45 - 12.00 Uhr	Was ist wingwave?
12.00 - 12.30 Uhr	Demo und Kleingruppe: bilaterale Hemisphären-Stimulation durch „wache“ REM-Phasen mit „minus 2“
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 14.00 Uhr	Wie winke ich richtig?
14.00 – 15.00 Uhr	Fortsetzung Kleingruppentraining, 2. Runde mit „minus 2“
15.00 - 15.30 Uhr	Kaffeepause
15.30 – 16.00 Uhr	Andere Formen der bilateralen Hemisphärenstimulation
16.00 - 17.00 Uhr	Demo und Kleingruppe: Stressmanagement mit der wingwave-CD mit „minus 2“
17.00 - 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

09.30 - 09.45 Uhr	Übungen aus der Edu-Kinästhetik
09.45 - 10.45 Uhr	Einführung in den Myostatiktest
10.45 – 11.00 Uhr	Kaffeepause
11.00 – 11.15 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>
11.15 – 11.45 Uhr	Demo: Die <b>wingwave</b> -Intervention mit dem Myostatiktest und Einführung in den Umgang mit Beliefs und Kognitionen
11.45 – 12.30 Uhr	Kleingruppe: die <b>wingwave</b> -Intervention mit Myostatiktest und Belief-Coaching mit „minus 5“
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 14.00 Uhr	Belief-Coaching mit <b>wingwave</b> und Reframings im Prozessverlauf, Umgang mit Euphorie-Beliefs, Provokation als Interventionstools
14.00 - 14.30 Uhr	„Mini-Demo“ zum Aussagenbaum
14.30 - 15.00 Uhr	Fortsetzung Kleingruppenarbeit, 2. Runde mit „minus 5“
15.00 - 15.30 Uhr	Kaffeepause
15.30 - 16.00 Uhr	Nachbesprechung „-5“ – Betrachtung von Fallbeispielen
16.00 – 17:00 Uhr	Das Thema Gehirnforschung
17.00 - 18.00 Uhr	Der „emotionale Tinnitus“ oder das Störungsmodell der „neuronalen Plastizität“. Film: „Wie die Nervenzelle den Schmerz erlernt“



### 3. Tag

09.30 - 10.30 Uhr	Die verschiedenen „Emotionssorten“ und „Soma-Stress“ Das Thema „Arousal“ und Stressgedächtnis Was ist „PSI“: Performance Stress Imprinting?
10.30 - 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 - 12.00 Uhr	Kleingruppe: die gesamte wingwave-Intervention mit Thema „minus 8“
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 – 15.00 Uhr	Fortsetzung Kleingruppe, 2. Runde „minus 8“
15.00 – 15.30 Uhr	Kaffeepause
15.30 – 16.15 Uhr	Demo: „in vivo“-Coaching und „Ressourcen-Coaching“
16.15 – 17.00 Uhr	Demo und Kleingruppe: Selbstbild-Coaching
17.00 – 17.30 Uhr	Welche Effekte hat das Winken?
17.30 – 18.00 Uhr	Abgrenzung Psychotherapie vs. Coaching



#### 4. Tag

09.30 - 10.00 Uhr	Plenums-Besprechung: Möglichkeiten und Grenzen von <b>wingwave</b> -Coaching
10.00 - 10.30 Uhr	Das <b>wingwave</b> -Netzwerk <b>wingwave</b> und Forschung Verein Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching e.V. Die <b>wingwave</b> -Homepage Der <b>wingwave</b> Qualitätszirkel Referenzen Fragebögen
10.30 - 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 - 12.00 Uhr	Demo: „in vivo“-Coaching und „Ressourcen-Coaching“
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 – 14.15 Uhr	Demo und Kleingruppenarbeit: <b>wingwave</b> -Intervention zur Modifikation von übermäßigem Genuss (Rotwein, Schokolade, Chips usw.)
14.15 - 15.00 Uhr	Abschlussbesprechung

