

wingwave®-Emotionscoaching

Sie haben etwas erlebt und es beschäftigt Sie immer noch? Normalerweise verarbeiten wir unsere Erlebnisse und Erfahrungen, während wir schlafen. Der Volksmund sagt dazu: „Schlaf eine Nacht drüber, dann sieht die Welt wieder anders aus.“

Zuständig für diesen Verarbeitungsprozess sind die sogenannten REM-Phasen. REM steht für Rapid Eye Movement: Schnelle Augenbewegungen. Das sind die Phasen im Schlaf, in denen wir träumen und in denen sich unseren Augen bei geschlossenen Lidern schnell hin und her bewegen. Doch die zunehmende Informationsflut überfordert unser Gehirn und die REM-Phasen. Die Folge: Manche Stresserlebnisse werden nicht verarbeitet. Dies kann sich unterschiedlich auswirken: Schlafstörungen, Heisshunger, verminderte Leistungsfähigkeit und Leistungsblockaden, innere Unruhe, emotionaler Rückzug, Antriebslosigkeit und Selbstzweifel.

Was kann hier helfen?

Ein Emotionscoaching mit wingwave®! Bei dieser Methode spielen schnelle Fingerbewegungen vor den Augen des Klienten eine entscheidende Rolle. Der Klient folgt diesen Bewegungen mit seinem Blick. So werden schnelle Augenbewegungen erzeugt, die in der Wirkung den REM-Phasen ähneln. Dies stößt die blockierten Verarbeitungsmechanismen wieder an und löst den Stress.

Meist reichen schon 3 bis 5 Coachingsitzungen aus, um emotional wieder in Balance zu kommen, sowie die gewohnte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität wiederherzustellen.

Quelle: <http://www.wingwave-akademie.de>