



**Work-Health-Balance- und wingwave® Coach, Trainerin,
Hypnosetherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Quickbornstraße 26, Naturheilpraxis im Meridian, 20253 Hamburg-Eppendorf,
040 658 62 082

Der Stress-Check

Überall springt einem das Wort „Stress“ entgegen, vom Burn-out ist vielfach die Rede. Doch jeder ist individuell stressempfindlich bzw. stressempfänglich. Auch, was die Symptome angeht, reagiert jeder sehr unterschiedlich. Du kannst den ersten Anzeichen entgegenwirken, damit Du langfristig nicht ausbrennst und an einem Burnout erkrankst.

Welche Symptome dazugehören, zeigt diese Übersicht:

Körper: Herz-Kreislaufbeschwerden, wie z. B. Herzrhythmusbeschwerden, Bluthochdruck, häufige Erkältungen durch ein geschwächtes Immunsystem, Muskelzuckungen, Sodbrennen, Spannungskopfschmerzen, Atembeschwerden, Schwindel, Magen-Darmbeschwerden, Reizdarm, Appetitlosigkeit, Heißhunger

Emotionen: Gereiztheit, schlecht gelaunt bis aggressiv, Lustlosigkeit, sich überfordert fühlen, unzufrieden sein, deprimiert, ärgerlich, Wut, Ärger über die nachlassende seelische und körperliche Belastbarkeit

Geist: sich schlecht konzentrieren können, nicht abschalten können, sich hilflos und überfordert fühlen, sich in der Falle fühlen, wie in einem Hamsterrad, Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme, Störanfälligkeit, Nervosität, Zweifel

Verhalten: innerlich unruhig, Schlafstörungen: Ein-, Durch-, oder Ausschlafstörungen, Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit, Neigung zu Unfällen, unsicher, ängstlich, sich nicht mehr gewachsen fühlen, sexuelle Probleme, Rastlosigkeit

Wenn Du bereits einige Symptome an Dir festgestellt hast, kannst Du gleichzeitig auch als Check noch diesen Stresstest (von der Techniker Krankenkasse) machen:

<https://www.tk.de/tk/stress/stresstests/test-wie-gestresst-sind-sie/36324>

Warum sich die wingwave-methode, mit der ich arbeite, so gut zur Stressbewältigung und zum Stressabbau eignet:

wingwave® ist eine effektive, punktgenaue Coaching Kurzzeitmethode und auf viele Bereiche anwendbar. Durch das präzise, punktgenaue Coaching kannst Du schnell wieder deine innere Balance kommen. Aus einer inneren Balance fühlst Du Dich leistungsstärker, bist viel kreativer, motivierter und zuversichtlicher, kannst ganz gezielt auf deine Wünsche und Ziele hinarbeiten.

Wofür das Wort "wingwave" steht

Der Wortbestandteil "wing" erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das Klima verändern kann - kleine Ursache, große Wirkung. Das bedeutet gleichzeitig, dass der "wing" für die große Wirkung exakt an der richtigen Stelle ansetzen muss, damit ein optimales Ergebnis bei der Bearbeitung eines Themas erreicht werden kann. Das "wave" stellt eine Assoziation zum englischen Begriff brainwave her, was sinngemäß tolle Idee oder Gedankenblitz bedeutet. Diese brainwaves werden durch das wingwave-Coaching gezielt hervorgerufen.

Das führt mich genau dorthin, wo Du durch Leistungsstress oder auch Biografiestress (unverarbeitete Erlebnisse hast, die im limbischen Teil des Gehirns nicht aufgearbeitet werden konnten). Diese löse ich mithilfe von wingwave® und den wachen REM-Phasen von außen, damit du wieder Deine Mitte und mit Deinen Emotionen ins Gleichgewicht kommen kannst. Durch das Erreichen der emotionalen Balance wird gleichzeitig auch deine Körperenergie gestärkt.

Der Einsatz eines kinesiologischen Fingertests

Damit Du weißt, ob wir auf dem richtigen Weg sind, wenn wir dein Thema bearbeiten, teste ich die Reaktion anhand des sogenannten „Myostatiktests“ ("O-Ring-Test" nach Dr. Omura abgeleitet und von H. Konzelmann modifiziert).

Dazu formst du mit dem Daumen und einem deiner Finger ein festes „O“. Überwiegend zeigt ein schwacher Muskeltest mentalen Stress, ein starker Muskeltest hingegen mentale Ressourcen und emotionale Sicherheit an.

Ist die abgefragte Emotion kein Thema mehr für dich, werden Daumen und Zeigefinger stabil bleiben. Den Fingertest nutze ich während des Coaching wie einen Kompass, der mir zeigt, welches Ereignis Stress macht bzw. gemacht hat. Oder, zur Stärkung geförderter Ressourcen, wenn es einen starken Fingertest gibt.

Bin ich fündig geworden, spürst du, verbunden mit Ihren Erinnerungen, in deinen Körper hinein, wo du dazu z. B. einen Druck im Bauch, schnelleren Herzschlag o. ä. wahrnimmst. Während du deiner Erinnerung und deinen Empfindungen nachspürst, folgst du mit den Augen meinen Fingern, die ich von rechts nach links bewege, so wie es auch nachts in den REM-Phasen passiert. Über die Augenbewegungen werden Emotionen und Erlebnisse so neutralisiert, dass, wie es manche Klienten beschreiben, das Erlebnis mehr in den Hintergrund rückt und sie emotional nicht mehr belastet. Plötzlich ist der Druck im Bauch weg, das Erlebnis bekommt eine Distanz und kann verkräftet werden.

wingwave®-Coaching, gut erforscht und wissenschaftlich nachgewiesen

Durch präzises Erfolgcoaching nutze ich eine effektive Kombination gut erforschter Coachingelemente, aus EMDR, Kinesiologie und NLP. Ob dich etwas aus Vergangenheit immer noch belastet oder dich unangenehm erinnert, du gegenwärtig unter Leistungsstress leidest, oder dir in der Zukunft ein Ereignis bevorsteht - mit wingwave® kann ich zu optimaler innerer Balance und Stabilität beitragen, so dass Du Deine Ziele erreichen kannst. Deine körperliche und mentale Stabilität wächst sowie die Zuversicht, zukünftige Herausforderungen souverän meistern zu können.

Mehr dazu auch auf: www.wingwave-hamburg-koerner.de