

## GEKO Anti-Stress-Training

### Work-Life-Competence mit der wingwave®-Methode



**Aktive Balance - mitten im Leben!**

*„Sie wollen den Stress reduzieren, sich innerlich ruhig und stabil fühlen, in Ihrem täglichen Wirkungsfeld gelassen und gleichzeitig energievoll sein?“*

#### Mit dem wingwave® Anti-Stress-Training zu MEHR Work-Life-Competence:

Lassen Sie Entspannung und Stressreduktion einfach in den Tag hineinfließen → **OHNE zusätzlichen Zeitaufwand**. Das ist besonders wertvoll, damit sich Arbeit, Ausbildung, Studium, Privat/Freizeit täglich **zu einem aktiven Lebensgefühl** verknüpfen lassen → **MIT Hilfe aktueller Selbstcoaching-Tools**.

**Die Teilnehmer\*innen** des effektiven wingwave Anti-Stress-Trainings sind z. B.:

Alle Berufstätigen

Teams in Unternehmen

Studierende/ Trainees

Gesundheits-/ Therapiezentren

**Die Themen** organisieren sich **in 8 achtsamen Einheiten**, bringen Gelassenheit, Stabilität, Kreativität in Ihr Tagesgeschehen, schützen vor einseitigem „Auspowern“ und **begleiten Sie so zur wirkungsvollen Stress-Resilienz**:

- (1) **Stress lass nach:** Aktive Stressregulation, wie wirkt wingwave®
- (2) **Emotionale Balance:** Stressgefühle abfließen lassen
- (3) **Gesundheit & Energie** durch positive Emotionen
- (4) **Bewegungsfreude & Sportmotivation** für die Burnout Prophylaxe
- (5) **Konsummanagement** bei Gier, Kaufrausch und Medien-Sog
- (6) **Ressourcenvolle Selbstmotivation** durch bewussten inneren Dialog
- (7) **Aktives Selbstmanagement:** Resilienz und „Flow“ für Arbeit und Alltagsaufgaben
- (8) **Gelassen kommunizieren** mit Mitmenschen in Ausbildung, Beruf und privat



**Die Einheiten** zu je ca. 90 Minuten lassen sich in mehreren Gruppentreffen als einmalige Kompaktveranstaltung oder integriert in Unterstützungsprogramme für Ihre Mitarbeitenden (z. B. EAP, BGF), **modular auf Ihre Bedürfnisse abstimmen**. Das **wingwave®** Anti-Stress-Training ist **eine professionelle Weiterbildung** mit speziell **vom Besser-Siegmund Institut Hamburg** ausgebildeten und **zertifizierten wingwave®-Trainer\*innen** (GEKO Trainer-Zertifikate im Anhang).

**Die Anwendungsbereiche** und effektiven Einsatzmöglichkeiten **unterstützen** u. a.:

- ✓ Business, Leistungssport, Pädagogik, Didaktik, sowie in Künstlerkreisen
- ✓ Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe, Gesundheitscoaching und Gehirnforschung
- ✓ Innerbetriebliche Gesundheitsförderkonzepte wie z. B. EAP, BGF
- ✓ Interaktive Interventionen und Designs für Teamcoachings zur Optimierung von Teamperformance und Wettbewerbserfolg
- ✓ Beziehungs- bzw. Aufstellungsarbeit für Team- und Organisations-Konstellationen zur „Verknüpfung von Unternehmens- und Mitarbeiter\*innen-Interessen“.
- ✓ Präsentationskompetenz und Coching für die emotionale Balance beim Vortrag und zur individuellen Auftrittssicherheit
- ✓ Selbstcoaching und weiterleitende Einführung in die Wissensgebiete der wingwave-Methode u. a. unter Einsatz der wingwave-App und Musik

**Ihr Trainer** ist zertifizierter **wingwave®**-Coach und Trainer für berufsbezogenes Stressmanagement, zertifizierter Business- und Mentalcoach für systemische Kurzzeitkonzepte, Gründer der GEKO-Consulting® Managementberatung, Buchautor zu Themen der Wirtschafts- & Organisationspsychologie und **berät Sie gerne →**



**Ihr Kontakt** zu einem persönlichen Erstgespräch und individuell ausbalancierten Training:

**Ing. Gerald Kohl MA, PMP** [gerald.kohl@geko-consulting.at](mailto:gerald.kohl@geko-consulting.at)  
**+43 664 322 4826** [www.geko-consulting.at](http://www.geko-consulting.at)



## Konzeptioneller Rahmen des wingwave® Anti-Stress-Trainings:

Die **Formate** stehen Ihnen je nach präferierter Themenauswahl in Form ein- oder zwoetägiger Kompaktveranstaltungen, Workshopreihen oder Einzeltrainings zur Verfügung.

Jede der **8 Einheiten**, à 90 Minuten und max. 15 Teilnehmer\*innen, **besteht aus:**

- ✓ **Einem Theorieteil**
- ✓ **Einem Vortrag** zur Themeneinheit
- ✓ **Einer Übung**, die trainiert wird
- ✓ **Einem Handout** für die Teilnehmer

Theorie- und Vortragsteil sind so konzipiert, dass zu den 8 Themen auch reine Einzelvorträge à 30 – 45 Minuten für z. B. größere Gruppen gewählt werden können.

| Einheit | Thema  | Inhalt  | Methoden  | Ziel  |
|---------|--|---|---|---|
| 1       | <b>Stress lass nach</b>                      | Informationsvermittlung zum Thema „Gehirn“, Wahrnehmungsverarbeitung und Fokussierung auf Positives, Arousal, Stress, Stressoren, Folgen von chronischen Stress, Vorteile von bilateraler Hemisphären-Stimulation für eine spürbare Stressreduktion | Frontalvortrag, Anleitung zur Eigenübung, Förderung von Selbstreflexion, Achtsamkeitsübung zum Thema „positives Körpererlebnis“, Einführung in die spezielle Wirkung der wingwave-Musik | Die Teilnehmer sind aufgeklärt über die Entstehung von Stress und die negativen Folgen von akutem und chronischem Stress für Psyche und Körper und beherrschen eine Fokussierungsübung zum Thema.                                     |
| 2       | <b>Emotionale Balance</b>                    | Informationsvermittlung und Aufklärung über verschiedene „Emotions-Sorten“, deren Qualitäten und über die Wichtigkeit von Emotions-Verarbeitung   | Frontalvortrag, Gruppenübung, Einzelübung, Kennenlernen des BodyScans, Achtsamkeitsübung zum Thema Stress   | Die Teilnehmer sind aufgeklärt über die Emotionen und deren physiologische Wirkung und über die Verarbeitung von Emotionen.   |
| 3       | <b>Gesundheit &amp; Energie</b>              | Einführung in die Wirkung von positiven Emotionen - auch auf das Immunsystem, Aktivierung von Ressourcen  | Frontalvortrag, Gruppenübung, Einzelübung, Einführung in die „euthyme Verhaltensplanung“  | Die Teilnehmer sind aufgeklärt über die Notwendigkeit der Vermeidung von Stress und dessen psychischen und physischen Folgen. Heranführen an die individuelle Ressourcenaktivierung durch bewusstes Planen von positiven Erlebnissen. |
| 4       | <b>Bewegungsfreude &amp; Sportmotivation</b> | Aufklärung über die positiven Effekte von Muskelkraft, Bewegung und Sport, Freude durch Bewegung  | Frontalvortrag, Gruppenübung, Einzelübung, Bewegungsübungen, Bewegung fördern mit Musik   | Die Teilnehmer sind aufgeklärt über die hohe Bedeutung von Bewegung und sportlichen Aktivitäten zur Stress- bzw. Burn-Out Prophylaxe und kennen Möglichkeiten, Bewegung mit der Emotion Freude zu verknüpfen.                         |





|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| 5 | <b>Konsum-Management</b>                      | Aufklärung über Emotionsregulierung durch Konsum (Medien, Nahrung, Suchtmittel, Kaufen), Informationsvermittlung über die Gehirnphysiologie, das limbische System und die Wirkung von allzu positiven Emotionen wie Gier, Kaufrausch, Abhängigkeit vom Handy | Frontalvortrag, Gruppenübung, Einzelübung, Achtsamkeitsübung zum Thema Emotionsregulierung            | Die Teilnehmer sind aufgeklärt über die Funktion von Emotionsregulierung und den negativen Effekt durch Konsummittel, der ebenfalls ein Stressor werden kann. Die Teilnehmer sind in der Lage das eigene Konsumerhalten zu hinterfragen und seine Freizeit dadurch erholsamer zu gestalten. |
| 6 | <b>Ressourcenvolle Selbstmotivation</b>       | „Innere Stimme, die innere Ansprache“, Blockaden finden, seelische Gesundheit, Motivation durch den bewussten Umgang mit dem inneren Dialog.   | Frontalvortrag, Gruppenübung, Einzelübung, Achtsamkeitsübungen und praktisches Ausprobieren zum Thema | Die Teilnehmer sind aufgeklärt über die gesundheitserhaltende Bedeutung eines ich-stärkenden inneren Dialogs, lernen ihre „positive Motivationsstimme“ und Ressourcen kennen und können diese aktivieren.   |
| 7 | <b>Aktives Selbstmanagement</b>               | Implikationen für Alltag (Zeitmanagement, Auflösen von Stressfallen), Informationsvermittlung und Sinnhaftigkeit von „Flow“ bei verschiedenen Alltagsaufgaben  | Frontalvortrag, Gruppenübung, Einzelübung, Achtsamkeitsübung zum Thema Alltagsorganisation mit Flow   | Die Teilnehmer sind in der Lage, ihre Alltagsaufgaben stressreduziert zu gestalten, auch Pflicht-Tätigkeiten mit einem Flow-Gefühl zu verweben und so ihre Energien sinnvoller einzuteilen.   |
| 8 | <b>Gelassen mit Mitmenschen kommunizieren</b> | Gesprächsführung, Darstellung von unterschiedlichen Persönlichkeitstypen in der Kommunikation  | Frontalvortrag, Gruppenübung, Einzelübung   | Der Teilnehmer ist in der Lage, soziale Kontakte positiv zu gestalten und zu verändern.   |

**wingwave® ist ein geschütztes Verfahren** der Methoden-Begründer und Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund des Besser-Siegmund Instituts. **Im Training vereinen sich:**

- ✓ **Optimales Zusammenwirken aller Gehirnbereiche** durch bilaterale Hemisphärenstimulation, wie beispielsweise »wache« REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen) und auditive oder taktile links-rechts-Inputs zur schnellen Entstressung (z. B. wingwave-Musik).
- ✓ **Verhaltenspsychologie und Neuro-Linguistisches Programmieren.** Know-how über Stress-Modelle, Gehirnforschung, die Bedeutung des ich-stärkenden inneren Dialogs, Timeline-Prozesse, systemische Muster und Gruppendynamik, Imaginationsverfahren werden beim wingwave-Training beispielsweise als Interventionen und Coaching-Tools eingesetzt.
- ✓ **Der Myostatiktest** zur Erfassung der individuellen Muskelreaktion. Dieser Muskeltest ermöglicht die punktgenaue Planung von optimalen Coachingprozessen durch die Identifikation coachingrelevanter Stressauslöser. Die Treffsicherheit des Muskeltests wurde durch Forschungsprojekte objektiv bestätigt. Beim wingwave-Training üben die Teilnehmer\*innen den Test auch in der Praxis.

Das wingwave®-Training ist keine Therapie bzw. kann eine solche nicht ersetzen. Die Teilnahme setzt eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraus.



## GEKO Zertifikate für wingwave®-Trainings

### ZERTIFIKAT



**wingwave-Trainer**

Anerkennung durch die Gesellschaft für Neurologisches Coaching e.V.

**Ing. Gerald Kohl**

hat vom 27. Juni bis 01. Juli 2022 erfolgreich die Ausbildung zum wingwave®-Trainer absolviert. Ing. Gerald Kohl hat in einer theoretischen und praktischen Prüfung gezeigt, dass er in der Lage ist, die Kompetenzen Neurologisches Coaching (NL/C), Myostiltest und bilaterale Hemisphären-Stimulation verantwortlich und kompetent für Gruppen und Teams einzusetzen. Die Ausbildung zum wingwave®-Trainer setzt die Ausbildung zum wingwave®-Coach voraus und umfasst mindestens 200 Stunden Ausbildung.

wingwave®-Coach-Zertifikat-ID: wwf-A-001-1740  
wingwave®-Trainer-Zertifikat-ID: wwf-T-035-5662

Die Konzeptionierung und die Durchführung von wingwave®-Fortbildungen liegen im Geltungsbereich des zertifizierten Managementsystems des BESSER-SEGEMUND-INSTITUTS nach DIN EN ISO 9001 und DIN ISO 29993.

Die Zertifizierung durch die TÜV Nord Cert GmbH findet durch interne externe Akkreditierungsabkommen weltweite Anerkennung.

Hamburg, 01.07.2022

  
**Cora Besser-Siegmund**  
Dipl.-Psych./Psychotherapeutin  
NLP-Lehrtrainer (D/NLP)  
wingwave®-Lehrtrainer  
NL/C-Lehrtrainerin

  
**Harry Siegmund**  
Dipl.-Psych./Psychotherapeut  
NLP-Lehrtrainer (D/NLP)  
wingwave®-Lehrtrainer  
NL/C-Lehrtrainer

  
**Lola A. Siegmund**  
Wirtschaftspsychologin (B.A.)  
Coaching und Training  
NLP-Lehrtrainerin (D/NLP)  
wingwave®-Lehrtrainerin  
Business Coach für systemische Kurzzeitkonzepte  
NL/C-Lehrtrainerin

### ZERTIFIKAT



**Business-Trainer für berufsbezogenes Stressmanagement**

Anerkennung durch die Gesellschaft für Neurologisches Coaching e.V.

**Ing. Gerald Kohl**

ist zertifizierter wingwave®-Coach und wingwave®-Trainer und hat alle Ausbildungsmodule im Rahmen von mindestens zwei Jahren Ausbildungszeit erfolgreich absolviert. Damit hat Ing. Gerald Kohl die Qualifikation für die Erlangung des Abschlusses Business-Trainer für berufsbezogenes Stressmanagement erworben und ist berechtigt, entsprechende Trainings für Gruppen durchzuführen. Der Ausbildungsumfang beträgt u.a. mindestens 330 Unterrichtsstunden zu den Coaching-Themen:

**Strategielation und Business-Phosphäre | Konsum-Management und Ressourcenbalance | Work-Life-Balance und Emotions-Coaching | Kommunikations-Fitness und Workflow-Strategien**

wingwave®-Coach-Zertifikat-ID: wwf-A-001-1740 wingwave®-Trainer-Zertifikat-ID: wwf-T-035-5662  
Business Coach-Zertifikat-ID: BC-CB-5571  
Business-Trainer für berufsbezogenes Stressmanagement-Zertifikat-ID: wwf-T-035-5662

Die Konzeptionierung und die Durchführung von wingwave®-Fortbildungen liegen im Geltungsbereich des zertifizierten Managementsystems des BESSER-SEGEMUND-INSTITUTS nach DIN EN ISO 9001 und DIN ISO 29993.

Die Zertifizierung durch die TÜV Nord Cert GmbH findet durch interne externe Akkreditierungsabkommen weltweite Anerkennung.

Hamburg, 01.07.2022

  
**Cora Besser-Siegmund**  
Dipl.-Psych./Psychotherapeutin  
NLP-Lehrtrainerin (D/NLP)  
wingwave®-Lehrtrainerin

  
**Harry Siegmund**  
Dipl.-Psych./Psychotherapeut  
NLP-Lehrtrainer (D/NLP)  
wingwave®-Lehrtrainer  
NL/C-Lehrtrainer

  
**Lola A. Siegmund**  
Wirtschaftspsychologin (B.A.)  
Coaching und Training  
NLP-Lehrtrainerin (D/NLP)  
wingwave®-Lehrtrainerin  
Business Coach für systemische Kurzzeitkonzepte  
NL/C-Lehrtrainerin

## GEKO Buchtitel zum Trainingskontext

#NextGenerationWorkLife  
#WorkLifeCompetence



Inklusive Exkurs – Interkulturelle Kompetenz in der Organisationsentwicklung  
(Reflexion zur Bedeutung kultureller Vielfalt in Unternehmen)



Inklusive Exkurs – Zwischen Flow und Narzissmus in der Unternehmensführung  
(„Gedanken zu Analogien mit dem (Extrem-)Alpinismus“)



*„Wisdom tells me I am nothing. Love tells me I am everything.*

*And between the two my life flows.“*

Nisargadatta Maharaj



Ausbildung des Besser-Siegmund-Instituts von der Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching (GNLC e. V.)  
zertifiziert - Zertifikat mit TÜV-Qualitätsauszeichnung - Abschluss von ECA (European Coaching Association)  
und ICF (International Coaching Federation) anerkannt.

