

Inhalt

Einleitung.....	9
1. Einführung in die Systemdynamik der Emotionen: „Money-Coaching“	11
1.1 Die Emotions-Falle: Geld ist eklig!.....	12
1.2 Die Systemdynamik von „Fett“	15
1.3 Die wingwave-Intervention: Grünes Licht für ein „fettes Honorar“	16
1.4 Neuro-Info: „Buzzwords“ und die „Vita-Sprache“ eines Menschen.....	17
1.5 Coaching-Story: Das Rascheln der Blätter	18
2. Erfolg durch das richtige „Ballgefühl“	21
2.1 Golfcoaching-Aussagenbaum.....	21
2.2 Systemdynamik: Der Ball als Beziehungssymbol	25
2.3 Teppichboden-Coaching.....	26
2.4 Neuro-Info: Das Phänomen der „Spiegelneurone“	27
2.5 Coaching-Story: Besiegelung von Gegenständen und Naturphänomenen.....	27
3. Das Schicksal der gekränkten Gummibärchen	31
3.1 Zurückweisung tut weh.....	32
3.2 Kann man Freunde einfach abservieren?	33
3.3 Die „Entzauberung“ der Gummibärchen.....	36
3.4 Neuro-Info: Was passiert bei starken Emotionswellen im Gehirn?	37
3.5 Coaching-Story: Zigarren, Wasserbälle und die Willenskraft	40
4. Trennung von Gegenständen – eine Herzenssache	43
4.1 Auch Autos können traurig sein.....	44
4.2 Das Bravo-Drama.....	45
4.3 Trauerarbeit: Die verlorenen Stars.....	46
4.4 Neuro-Info: Was ist „Sozialschmerz“?	46
4.5 Coaching-Story zum Thema „Abfall“	47

5.	Handys, Alexa, Navis und Co. – unsere neuen Freunde?.....	49
5.1	Meerschweinchen-Stress	51
5.2	Mutterseelenallein ohne Navi	54
5.3	„Alexa, mach mich nicht krank!“	57
5.4	Neuro-Info: So entstehen allzu intensive Beziehungen zwischen Mensch und IT	57
5.5	Coaching-Story: Die Geschichte vom Bäumchen-Pflanzen und die Polyvagal-Theorie	66
6.	Der „Ahnen-Faktor“ – der Einfluss der Generationen zuvor	71
6.1	Mit der Selbstständigkeit in den Untergang	71
6.2	Ahnen-Faktor in der achten Generation: Das Teufelsmoor-Trauma	73
6.3	Ski-Urlaub und Zweiter Weltkrieg.....	76
6.4	Wie erklärt man sich die Wirkung von „transgenerationalem Stress“?	77
6.5	Coaching-Story: Die Geschichte von der Achterbahn	78
7.	Hinterbliebenen-Coaching: Wie geht es den Verstorbenen?	91
7.1	Nehmen Verstorbene ihre Gefühle mit?	91
7.2	Spiegelneurone und die Seelen der Verstorbenen	92
7.3	Hinterbliebenen-Coaching und die Seelen der Toten	94
7.4	Neuro-Info: Warum ist der „Himmel“ beim Hinterbliebenen-Coaching so wichtig?	95
7.5	Coaching-Story: Den Seelen zuwinken	97
8.	Systemdynamik, Religion und das Universum	99
8.1	Das Problem kommt „von ganz da oben“	100
8.2	Das Gott-Phänomen: Die Personifizierung von „höheren Kräften“	101
8.3	Coaching auf der spirituellen Ebene	102
8.4	Coaching-Story: Schafe opfern	105
8.5	Moderner Glaube: Quantenphysik, „The Secret“, „Silva Mind“ und Co.	107

9.	„Seemanns Braut ist die See ...“ – Systemdynamik, Naturelemente und das Thema „Heimweh“	109
9.1	Psyche und Umzüge.....	110
9.2	Heimweh-Coaching.....	110
9.3	Neuro-Info: Die „limbische Reihenfolge“.....	112
9.4	Coaching-Story: Die See ist eine Braut, der Berg ruft und der Himmel ist heiter.....	112
10.	Karriere-Coaching: Übertragungsphänomene und die Systemdynamik von Organigrammen.....	117
10.1	Eine Sammlung von „Ekelpaketen“	118
10.2	<i>The Mousetrap</i> : Das Organigramm als Übertragungsfalle.....	120
10.3	Dem Widersacher „gewachsen“ sein	121
10.4	Neuro-Info: Das Übertragungsphänomen.....	122
10.5	Übertragungs- und Projektionsphänomene innerhalb eines Unternehmens	125
10.6	Neuro-Info: „Soziale Platzzellen“ und Organigramme.....	129
10.7	Coaching-Story: Zwergenwahn!	130
11.	High Society: Mein systemdynamischer Selbstwert-Platz.....	131
11.1	Die „arrogante“ Barbie-Puppe.....	131
11.2	Sich selbst zur Randfigur machen	132
11.3	High-Society-Coaching: Mein systemischer Selbstwertplatz.....	134
11.4	Neuro-Info: Warum wir es mit dem „Aufblicken“ nicht übertreiben sollten	136
11.5	Coaching-Story: Neurolinguistik und systemisches Erleben von „Wichtigkeitsplätzen“	138
12.	Gemeinsam bin ich stark: Wie werde ich mit mir selbst ein Team?	141
12.1	Neurolinguistik und Streitmetaphern im Umgang mit sich selbst	142
12.2	Die „Verkörperung“ von Persönlichkeitsteilen	143
12.3	Neuro-Info: Das „Multimind-Modell“	144
12.4	wingwave mit den Persönlichkeitsteilen	146
12.5	Coaching-Story: „Alles steht kopf“	147

13.	Coaching-Geschichten zum Abschluss: Tiere, Lebensmittelstress, der eigene Körper, Sprache und andere Menschen schlagen	149
13.1	Systemdynamik und die Liebe zu Tieren	149
13.2	Systemdynamik und Lebensmittelstress: „Ich kann das nicht vertragen!“	151
13.3	Systemdynamik und die emotionale Beziehung zum eigenen Körper	154
13.4	Systemdynamik und Sprache	158
13.5	Systemdynamik und Neurolinguistik: „Darf man andere schlagen?“	159
14.	Anhang	161
14.1	Abbildungsverzeichnis	161
14.2	Literaturverzeichnis	162
14.3	Über wingwave	164
14.4	wingwave-Coaches in Ihrer Nähe	164
14.5	Was ist das wingwave-Training?	165
14.6	Die Methodenseite https://www.wingwave.com/	165
14.7	Weitere wingwave-Bücher von Cora Besser-Siegmund, Lola Siegmund und Harry Siegmund	166
14.8	wingwave-Selbstcoaching-Musik	167
14.9	Die wingwave-App (Gratis-App) für Ihr Selbstcoaching-Programm	169
14.10	Die wingwave-Ausbildungswelt	170
14.11	Informationen über das BESSER-SIEGMUND-INSTITUT: Ausbildungen und Coach-Abschlüsse	171