

Legende

Vorwort von Barbara Schott

Vorwort

## Teil I: ALLGEMEINES

### 1. Informationssammlung und Zielformulierung

1.1 Allgemeines zum Thema

1.2 S.C.O.R.E.-Modell für die Informationssammlung

1.3 S.M.A.R.T.-Modell für die Zielformulierung

### 2. Vorbereitung des Klienten auf die wingwave-Intervention

2.1 Checkliste

2.2 Was bei Angst im Körper passiert

### 3. Muskeltest (Myostatiktest / O-Ringtest)

3.1 Allgemeines

3.2 Kalibrierung

3.3 Einsatz im Coaching

3.4 Der Aussagenbaum

3.5 Emotionssorten und Soma-Stress

3.6 Umgang mit Muskeltestblockaden

### 4. Umgang mit starken emotionalen Abreaktionen

4.1 Prävention

## Teil II. THEMEN UND FORMATE

### A. Grundlegende Formate

#### 1. Stress-Imprintings verarbeiten (wingwave®-Grundprozess)

1.1 Allgemeines zum Thema

1.2 Format-Schritte (1/2)

1.3 Format-Schritte (2/2)

1.4 Aussagenmuster zum Myostatiktest

1.5 wingwave-Grundprozess: Allgemeines zum Format

#### 2. Einen sicheren Ort installieren

2.1 Allgemeines zum Thema

2.2 Format-Schritte

2.3 Aussagenmuster zum Myostatiktest

#### 3. Selbstcoaching (wingwave®-CD oder Butterfly-Technik)

3.1 Allgemeines zum Thema

3.2 Format-Schritte

3.3 Butterfly-Technik

#### 4. Wellness-Management mit der wingwave®-CD

4.1 Allgemeines zum Thema

4.2 Vorbereitende Schritte

4.3 Ablauf während der Musik

#### 5. Entzauberung von Schokolade, Chips & Co (wingwave® rückwärts)

5.1 Allgemeines zum Thema

5.2 Format-Schritte

5.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest

5.4 wingwave rückwärts bei übermäßigem Genuss:  
Allgemeines zum Format

## **6. Selbstbild-Coaching**

- 6.1 Allgemeines zum Thema
- 6.2 Format-Schritte
- 6.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 6.4 Selbstbild-Coaching: Allgemeines zum Format

## **7. Glaubenssätze verändern**

- 7.1 Vorgehen zur Auflösung einschränkender Glaubenssätze

## **8. Euphorie-Belief auflösen (wingwave® rückwärts)**

- 8.1 Allgemeines zum Thema
- 8.2 Format-Schritte
- 8.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 8.4 wingwave rückwärts zur Auflösung von Euphorie-Beliefs:  
Allgemeines zum Format

## **B. Reframing und Teilearbeit**

### **1. wingwave® und das Teilemodell der Persönlichkeit**

- 1.1 Allgemeines
- 1.2 Versöhnung mit einem nicht-integrierten Persönlichkeitsteil
- 1.3 Umgang mit Einwandteilen im Veränderungsprozess
- 1.4 Häufig genannte Persönlichkeitsteile (1/2)
- 1.5 Häufig genannte Persönlichkeitsteile (2/2)

### **2. Innere Konflikte (Verhandlungsreframing)**

- 2.1 Allgemeines zum Thema
- 2.2 Format-Schritte (1/2)
- 2.3 Format-Schritte (2/2)
- 2.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 2.5 Verhandlungsreframing: Allgemeines zum Format

## **3. Schlank werden (6-Step-Reframing)**

- 3.1 Allgemeines zum Thema
- 3.2 Format-Schritte
- 3.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 3.4 6-Step-Reframing: Allgemeines zum Format

## **C. Imaginative Aufstellung**

### **1. Prägungen auflösen (Imaginative Familienaufstellung)**

- 1.1 Allgemeines zum Thema
- 1.2 Format-Schritte (1/2)
- 1.3 Format-Schritte (2/2)
- 1.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 1.5 Auffinden des Prägungszeitpunkts (Schritt 2)
- 1.6 Inszenierung der Prägezeit (Schritt 3)
- 1.7 Submodalitäten in der imaginativen Familienaufstellung
- 1.8 Heilung der inneren Familie durch Ressourcentransfer  
(Schritt 8)
- 1.9 Imaginative Familienaufstellung: Allgemeines zum Format

### **2. Konflikte im Team (Imaginative Organisationsaufstellung)**

- 2.1 Allgemeines zum Thema
- 2.2 Format-Schritte (1/2)
- 2.3 Format-Schritte (2/2)
- 2.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 2.5 „Spiegel-Processing“
- 2.6 Imaginative Organisationsaufstellung: Allgemeines zum Format

### **3. Zielcheck, systemisch (Soziales Zukunftspanorama)**

- 3.1 Allgemeines zum Thema
- 3.2 Format-Schritte
- 3.3 Aussagenmuster zum Myostatiktest
- 3.4 Soziales Zukunftspanorama: Allgemeines zum Format

### **4. Ein inneres Projektteam entwickeln (Walt-Disney-Strategie)**

- 4.1 Allgemeines zum Thema
- 4.2 Format-Schritte
- 4.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 4.4 Teamentwicklung durch Ressourcentransfer (Schritt 5)
- 4.5 Walt-Disney-Strategie als imaginative Aufstellung:  
Allgemeines zum Format

## **D. Ziel- und Ressourcencoaching**

### **1. Ziele visualisieren**

- 1.1 Allgemeines zum Thema
- 1.2 Format-Schritte
- 1.3 Aussagenmuster zum Myostatiktest
- 1.4 Zielvisualisierung: Allgemeines zum Format

### **2. Selbtsabotage auflösen (Zielkognitions-Test)**

- 2.1 Allgemeines zum Thema
- 2.2 Format-Schritte

### **3. Kraftquellen bewusst aktivieren**

- 3.1 Allgemeines zum Thema
- 3.2 Format-Schritte
- 3.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 3.4 Kraftquellen bewusst aktivieren: Allgemeines zum Format

### **4. Stress lösen durch Ressourcenstärkung (Ressourcen-Radianz-Technik)**

- 4.1 Allgemeines zum Thema
- 4.2 Format-Schritte
- 4.3 Aussagenmuster zum Myostatiktest
- 4.4 Ressourcen-Radianz-Technik: Allgemeines zum Format

### **5. Ressourcen modellieren (Prominenten-Modelling)**

- 5.1 Allgemeines zum Thema
- 5.2 Format-Schritte
- 5.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 5.4 Prominenten-Modelling: Allgemeines zum Format

### **6. Ressourcenintegration**

- (Alignment-Prozess auf den neurologischen Ebenen)**
- 6.1 Allgemeines zum Thema
  - 6.2 Format-Schritte
  - 6.3 Übersicht über die neurologischen Ebenen
  - 6.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
  - 6.5 Alignment-Prozess auf den neurologischen Ebenen:  
Allgemeines zum Format

### **7. Positive Eigenmotivation**

**(Optimierung des inneren Dialogs)**

- 7.1 Allgemeines zum Thema
- 7.2 Format-Schritte
- 7.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest

### **8. Wehmütige Erinnerungen heilen**

- 8.1 Allgemeines zum Thema und zur Intervention

## **E. Time-Line-Coaching**

### **1. Persönliche Geschichte verändern auf der Boden-Time-Line**

- 1.1 Allgemeines zum Thema
- 1.2 Format-Schritte (1/2)
- 1.3 Format-Schritte (2/2)
- 1.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 1.5 Heilung der Grundursache
- 1.6 Hypnotische Sprachmuster
- 1.7 Umgang mit mehreren Zeitlinien
- 1.8 Allgemeines zum Format

### **2. Programmieren der Zukunft auf der Boden-Time-Line**

- 2.1 Allgemeines zum Thema
- 2.2 Format-Schritte (1/2)
- 2.3 Format-Schritte (2/2)
- 2.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 2.5 Hypnotische Sprachmuster
- 2.6 Allgemeines zum Format

## **F. Ergänzende Formate**

### **1. Kommunikationskonflikt (1.2.3.-Position)**

- 1.1 Allgemeines zum Thema
- 1.2 Format-Schritte (1/2)
- 1.3 Format-Schritte (2/2)
- 1.4 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 1.5 1.2.3.-Position: Allgemeines zum Format

## **2. Auftrittscoaching**

- 2.1 Allgemeines zum Thema
- 2.2 Stressfaktoren im Auftrittskontext (1/3)
- 2.3 Stressfaktoren im Auftrittskontext (2/3)
- 2.4 Stressfaktoren im Auftrittskontext (3/3)

## **3. Innere Grenzen überwinden**

- 3.1 Allgemeines zum Thema
- 3.2 Format-Schritte
- 3.3 Aussagenmuster für den Myostatiktest
- 3.4 Innere Grenzen überwinden: Allgemeines zum Format

## **4. Kreativitätssteigerung**

- 4.1 Allgemeines zum Thema
- 4.2 Format-Schritte
- 4.3 Aussagenmuster zum Myostatiktest

## **5. Flugangst**

- 5.1 Allgemeines zum Thema
- 5.2 Liste der Stressfaktoren bei Flugangst

## **6. Zahnbehandlungsangst**

- 6.1 Allgemeines zum Thema
- 6.2 Liste der Stressfaktoren bei Zahnbehandlungsangst

## **III. ANHANG**

- Verzeichnis der wingwave®-Formate
- Themenregister
- Glossar
- Literatur