

INHALT

Vorwort

6

Was ist wingwave-Coaching?

9

Impulse aus der Gärtnerkunde, aus dem Judo und der

Klimaforschung 11

wingwave – der Schmetterling lässt grüßen 13

Was ist Work-Health-Balance?

16

Die Macht der Wörter: Arbeit, Beruf oder Profession? 18

Der Work-Health-Balance-Check

23

Die Erlebnisskala 24

Work-Health-Balance: die Checkliste 25

Die Bausteine des wingwave-Trainings 28

Acht Trainingseinheiten für die Work-Health-Balance 29

Mentalübungen für die berühmte „Einstellungsänderung“ 31

Einheit 1: Positive Mentalschwingung und bewusste „Gehirnbenutzung“

32

Unser Gehirn: ein inneres Universum 38

wingwave-Musik für Stressausgleich, Wohlgefühl und

Energiezuwachs 40

Sprache wirkt Wunder: positive Wortmagie 44

Einheit 2: Emotionale Balance – den Stress abfließen lassen

49

Was passiert bei Emotionen im Gehirn? 50

Warum sind Emotionen wichtig? 53

Das Körperecho der Emotionen: der Bodyscan 56

Träume für die emotionale Balance 57

Augenbewegungen und Emotionsverarbeitung 58

Die Wirkung der wingwave-wave-Musik 61

Einheit 3: Gesundheit durch positive Emotionen 66

Die positiven Emotionsqualitäten	68
Positive Emotionen: gut fürs Immunsystem	69
Positive Informationen: gut fürs Lernen, fürs Gedächtnis und für ein schnelles Reaktionsvermögen	71
... und für die Schönheit	73
Alle positiven Emotionen sind in uns	74
Euthyme Verhaltensplanung: die aktive Sammlung von Erfahrungsschätzen	80

Einheit 4: Bewegungsfreude und Sportmotivation 81

Die Heilkraft der Muskeln	84
Muskelkraft durch positive Emotionen	84
Bewegungsfreude durch Ressource-Erlebnisse	86
Freude durch Bewegung: „Embodiment“ und „happy wingwave-walk“	86
Bewegungsfreude durch die wingwave-Musik	88

Einheit 5: Konsummanagement bei Gier, Kaufrausch und Medienso 92

Burn-out-Gefährdung durch die Überdosis guter Gefühle	94
„Brennende Gefühle“ sind langfristig ungesunder Euphoriestress	95
Gesunder Eustress entsteht bei einer ausgeglichenen Mentalschwingung	96
„Trauma paradox“ durch Hochspannung und durch Euphoriestress	97
Gier und Angst sind sich sehr ähnlich	101
Entzugstraining: im wahrsten Sinne des Wortes!	102
Werbung rückwärts	103

Einheit 6: Ressourcevolle Selbstmotivation 107

Wortwörtlich gemeint: Der innere Dialog „macht Stimmung“	108
Ist die innere Stimme etwas „Normales?“	109
Modelllernen: So entsteht die innere Stimme	110
Der innere Dialog und die seelische Gesundheit	110
Motivierende Formulierungen finden	112
Zwei Hörzentren: Erst der Ton macht die Musik	113
Klangquellen-Coaching gegen negative Stimmung	114
Eine positive Motivationsstimme finden	115

Einheit 7: Aktives Selbstmanagement 119

Der Unterschied zwischen Pflicht und Zwang	120
Alltagsaufgaben, Spaß und Freiheit	121
Alltagsaufgaben und der „Zukunftssinn“	123
Der Unterschied zwischen Alltag, Feiertag und Urlaubstag	124
„Der Flow“ – was ist das?	125

Einheit 8: Gelassen kommunizieren 128

Der gute Draht: „Rapport“ mit den Mitmenschen	129
Menschen sind verschieden – und „fremdeln“	130
Die Steinzeit lässt grüßen	131
Angleichen und führen: erst Kontakt herstellen, dann ins Gespräch führen	132
Das Angleichen und Führen ist nur ein Einstieg	134
So gehen Sie mit den verschiedenen „Rapport-Typen“ um	136
Der Schnellredner	136
Der Langsamredner	138
Die Frohnatur	139
Der Griesgram	139

Der Volkstümliche	140
Der Gestelzte	141
Der Distanzierte	142
Der Nähemensch	143
Schutz vor Neid und Sticheleien: die „Aura“	144

Work-Health-Balance durch allgemeine

Einstellungsänderungen 147

Karriereplanung, Jobwechsel und Selbstständigkeit	148
Fortbildung	149
Organigramm-Psychologie	151
Sich einen guten Namen machen	154
Die gesunde Balance zwischen Ihren Persönlichkeitsanteilen	157
Wie die Persönlichkeitsteile miteinander unter einem Dach leben	159
Wie ein Orchester: das innere Zusammenspiel	161
Innerer Teamgeist: Persönlichkeitsteile in Balance	165
Vom Untergrund in den Widerstand	166
Einstieg in die innere Verhandlung	167
Balance der verschiedenen Teampartner	169

Werte als Kraftquelle 174

Werte von A bis Z	175
So entfaltet der höchste Wert seine größte Wirkung	177
Die maßgeschneiderte Wertehierarchie für die Work-Health-Balance	179
Werte und Langlebigkeit	183

Literaturverzeichnis 184

Register 185