



Inhalt der Pressemappe

1	wingwave-Coaching international	1
2	Was ist wingave?	2
2.1	Erfolge bewegen mit der wingwave-Methode	2
3	wingwave-Coaching: Fallbeispiele	3
3.1	wingwave-Coaching: Führungskraft-Coaching	3
3.1.1	Dr. Ralf J. Jochheim	3
3.2	wingwave-Fallbeispiele Sportcoaching	4
3.2.1	Mit wingwave zur Goldmedaille	4
3.2.2	Mit wingwave zum Deutschen Meister	4
4	Social Media Aufstellung (Stand 08/2020)	5
5	Coaching-Award und ISO-Quality-Siegel	6
4.1	Finalist für den Coaching-Award	6
4.2	ISO-Quality-Siegel - wingwave steht für Qualität im Coaching!	7
6	„Butterfly at Home“-Aktion - Charity-Online-Coaching	8
7	wingwave-TV	9
8	Referenzliste	10
9	Emotions for a Change - Online-Kongress	11
9.1	Aus dem Programm:	12
10	wingwave-Literatur	13
10.1	B2B für den Coach und Trainer	13
10.2	B2C Bücher für den Coaching-Kunden	14
11	wingwave und Forschung	15
11.1	Weitere wingwave Forschungsergebnisse (Auszug)	17
12	wingwave-App	19
13	wingwave Coaching Congress	20
13.1	Themen aller Coaching Congresse chronologisch aufgelistet	21
14	Profile der Begründer	22
14.1	Cora Besser-Siegmund	22
14.2	Harry Siegmund	23
14.3	Lola A. Siegmund	24
15	Interview in Training Aktuell	25

1 wingwave-Coaching international



In über 40 Ländern weltweit wie z.B.:

- England
- Frankreich
- Italien
- Spanien
- Kroatien
- Rumänien
- USA
- Russland,
- China /Hongkong



1

- 2019 fanden weltweit 97 wingwave-Ausbildungen weltweit statt
- In 2020 wurden über 1500 Coaches für „wingwave online“ ausgebildet

wingwave® **wingwave-Vertiefungsseminar:** wingwave®
Online-Coaching anbieten



2 Was ist wingave?

2.1 Erfolge bewegen mit der wingwave-Methode



Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für den Coachee spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von "wachen" REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Dabei führt der Coach mit schnellen Handbewegungen den Blick seiner Coachees horizontal hin und her. Laut Gehirnforschung lösen die wachen Augenbewegungen – anders als beim fixierten Blick – deutlich stresslindernde Reaktionen in verschiedenen Gehirnarealen aus, beispielsweise aktivieren sie auch auf eine günstige Weise den präfrontalen Cortex im Großhirn. Die "Motion" der Augen ist also ein wirkungsvoller Auslöser für positive „waves“.

Alternativ zum „Winken“ arbeitet der Coach für den Prozess-Flow manchmal auch mit bilateralen Tönen oder leichten Klopftechniken, die man „Tappen“ nennt.

Mit dem [Myostatiktest](#) als besonders gut beforschtes Muskelfeedback-Instrument wird vorher das genaue Thema bestimmt und nachher die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

3 wingwave-Coaching: Fallbeispiele

3.1 wingwave-Coaching: Führungskraft-Coaching

3.1.1 Dr. Ralf J. Jochheim



Dr. Ralf J. Jochheim ist zusammen mit seiner Frau Sabine Jochheim Unternehmer und Geschäftsführer zweier etablierter Rehabilitationskliniken im Nordseeheilbad Wyk auf Föhr. Gleichzeitig coacht und trainiert das Ehepaar bedarfsweise Manager, Führungskräfte und Unternehmen im Rahmen ihrer Unternehmensberatung der Gesellschaft für Resilienz. Aber auch ihre eigenen Mitarbeiter, darunter medizinisches Personal wie Ärzte, Pflegekräfte, Therapeuten aus den Bereichen Psychologie, Ernährung und Bewegung. Sie führen in ihren Unternehmen 160 Mitarbeiter.

Jochheim: „Auf unserem beruflichen Weg, auf dem meine Frau und ich mentale Lösungsstrategien schon früh als unverzichtbar erlebten, lernten wir vor 10 Jahren die Methode wingwave-Coaching kennen. Seitdem nutzen meine Frau und ich die Methode selbst, um uns angesichts unserer vielfältigen Führungs- und Unternehmeraufgaben die mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Aus unseren persönlichen Erfahrungen heraus haben wir wingwave dann immer mehr in unsere tägliche Arbeit eingebunden.

Heute nutzen wir wingwave-Coachings u.a. im Rahmen des betrieblichen Gesundheits- und Resilienz-Managements. Meine Frau Sabine bildet als Lehrtrainerin kontinuierlich unsere Mitarbeiter zu wingwave-Coaches weiter. Unser klinisches PRÄGRESS®-Konzept beinhaltet in allen medizinisch/therapeutischen Bereichen die optionale Anwendung von wingwave-Coachings, u.a. beim Konzept PRÄGRESS®-Rauchfrei! in der Ernährungstherapie, als Intervention bei ärztlichen Gesprächen, oder in der Physio- und Atemtherapie, um über die Somatik hinausgehende Ressourcen zu aktivieren. Durch monatliche Supervisionen mit den ausgebildeten Coaches entstehen immer neue Einsatzfelder. Unsere primären Ziele sind in drei Wochen Reha Stressoren abzubauen, versteckte Ressourcen zu aktivieren, die innere Balance und Zuversicht zu festigen, um danach im Sinne der Nachhaltigkeit eine bessere Lebensqualität im Alltag zu erleben.“

Zum Werdegang: Auf der Grundlage einer Ausbildung zum Hotelkaufmann verfolgte Ralf J. Jochheim zunächst einen klassischen Werdegang im Hotelmanagement, bis hin zum stellvertretenden Direktor. Seit 28 Jahren ist er zusammen mit seiner Frau als Klinik- und Gesundheitsmanager sowie als Hochschuldozent in Deutschland und in Österreich selbstständig tätig. Parallel berät Ralf J. Jochheim seit 14 Jahren Unternehmen und Manager als CRO (Chief Restructuring Officer) im Rahmen gesundheitsökonomischer Strukturierungs- und Veränderungsprozesse.

3.2 wingwave-Fallbeispiele Sportcoaching

3.2.1 Mit wingwave zur Goldmedaille

- [Christina Schwantz](#) (Weltmeisterin Kugelstoßen)

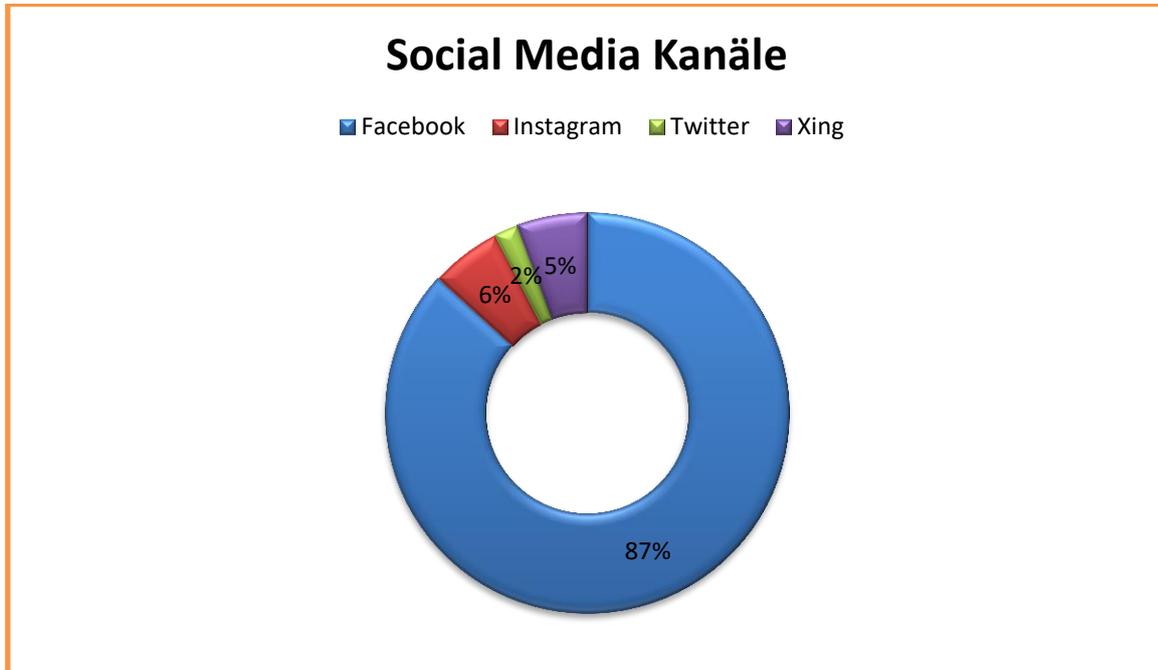


3.2.2 Mit wingwave zum Deutschen Meister

- [Mark Zimmermann](#) (Mehrfacher Deutscher Meister im Fallschirmsprung)



4 Social Media Aufstellung (Stand 08/2020)



→ 15.404 Abonnenten



→ 1.006 Abonnenten



→ 344 Abonnenten



→ 931 Abonnenten



→ 998 Mitglieder in wingwave-Gruppe

5 Coaching-Award und ISO-Quality-Siegel

4.1 Finalist für den Coaching-Award



Im Mai 2014 erhielt die wingwave-Methode von der „Association for Business Psychology“ in London einen Coaching-Pokal für „Excellence in Coaching“. wingwave war für den Award dieser britischen Society nominiert, schaffte es unter die ersten drei Finalisten und war damit in bester Gesellschaft: wingwave konkurrierte beispielsweise mit Konzepten von Unilever, Jaguar oder McDonalds.

4.2 ISO-Quality-Siegel - wingwave steht für Qualität im Coaching!

Die wingwave-Ausbildung inkl. Qualitätszirkel ist TÜV-geprüft und nach ISO 29993 zertifiziert. Die wingwave®-Coach-Ausbildung ist inklusive des dazugehörigen wingwave®-Qualitätszirkels weltweit TÜV-geprüft und nach ISO 29993 zertifiziert.

Es handelt sich dabei um einen international anerkannten Qualitätsstandard, der speziell für den Bildungsbereich geschaffen wurde. Das Besondere daran ist, dass die Prüfung wiederkehrend durchgeführt wird um eine gleichbleibende Qualität zu gewährleisten.

Zu den Standards, die erfüllt werden müssen, gehören unter anderem Transparenz in Bezug auf die Qualifikation der Lehrtrainer, die gelehrt Inhalte und die ständige Evaluation der zertifizierten Methode.



6 „Butterfly at Home“-Aktion - Charity-Online-Coaching

Angesichts der aktuellen schwierigen Weltlage, die durch die rasante Verbreitung des Coronavirus verursacht wurde, haben wir uns die Aktion „Butterfly at Home“ ausgedacht. Wir bieten an, allen Menschen durch Anti-Stress-Coaching zu helfen, die sich derzeit durch „Social Distancing“, Sorge um die Gesundheit oder wegen Zukunftsängsten unter Druck oder hilflos fühlen. Auch Schülern, die in diesen schwierigen Zeiten Prüfungen absolvieren sollen, kann mit „Butterfly at Home“ geholfen werden. Die Aktion richtet sich an alle Berufstätigen, die derzeit direkt an der Front der Corona-Bekämpfung Höchstleistung für die Gesellschaft erbringen und nur wenig Zeit haben, sich „at Home“ zu erholen und wieder Kraft zu tanken.



wingwave-Coaches bieten im Rahmen dieser Aktion ehrenamtlich pro Klient ein einstündiges „wingwave Coaching online“ an. Die Methode hat sich schon seit vielen Jahren als „Stress-Buster“ und effektiver Auslöser für innere Kraft, „Enjoyness“ und Zuversicht bewährt.

7 wingwave-TV

→ [Erklärvideo auf YouTube](#) (31.391 Aufrufe)



Was ist wingwave? Erklärvideo in Deutsch zum Kurzzeit-Coaching.

9

→ [Die Seelenflüsterer, vierteilige Doku auf SWR](#) (über 300.000 Aufrufe)

Panische Prüfungsangst, Flashbacks, Angstschweißattacken, eine Phobie lähmende alltagsbelastende Stressmomente, die man möglichst rasch loswerden möchte. Aber wie, ohne eine langwierige Therapie? Mithilfe der außergewöhnlichen Coachingmethode des Psychologen-Ehepaars Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund - eine Kombination eines traumatherapeutischen Verfahrens mit einem Muskeltest - ist dies möglich. Mit dem Muskeltest an der Hand lässt sich die Ursache einer Stressreaktion finden, denn bei Wörtern, die das Limbische System irritieren, reagiert der Muskeltonus mit einer spürbaren Schwächereaktion. Das so entdeckte, oftmals Jahre zurückliegende Ereignis muss dann vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis "verschoben" werden.

8 Referenzliste

Hier wird/ wurde wingwave eingesetzt:

- Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Neuwied
- Julius Bär, Bank, Luxembourg
- Bischöfliches Generalvikariat, Bistum Trier
- Bosch, Homburg
- Colgate-Palmolive GmbH
- Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose
- Deutsche Zentralbank International DZI, Luxembourg
- ERGO
- Eurofoam, Bexbach
- Fachhochschule Solothurn, Schweiz
- Fachhochschule Worms
- Feuerwehr Gladbeck, OPEN-TEAM
- Fürstenberg-Institut
- Olympiastützpunkt Magdeburg
- Otto (GmbH & Co. KG)
- SG Flensburg Handewitt
- Sparkassenakademie Baden-Württemberg
- Sparkasse Bad Kreuznach
- Sparkasse Trier
- Rehabilitationsklinik Höhenblick, Baden-Baden
- Klinik Sonneneck – Fachklinik für onkologische Nachsorge, Nordseeheilbad Wyk auf Föhr
- Klinik Westfalen – Reha Klinik am Meer für Erkrankungen der Atemwege- und der Lunge, des Herz-Kreislauf-Systems, psychosomatische Erkrankungen und Allergien, Nordseeheilbad Wyk auf Föhr
- Stage Entertainment GmbH (Joop van den Ende Academy)
- UBS AG, Schweiz, Luxembourg, BRD
- Volkswagen Coaching GmbH

9 Emotions for a Change - Online-Kongress



Vom 1. Bis zum 2. Mai 2020 fand unser Online-Kongress „Emotions-Coaching“ unter dem Motto "Emotions for a Change" mit 16 spannenden Speakern und Themen rund um die Themen Gesundheit, Gehirnforschung, Emotions-Management und Zuversicht statt. Wir zählten 400 Teilnehmer.

Die Online-Vorträge richteten sich an alle Interessierten und "Psychologie-Freunde" und boten ein „Big Picture“ über die vielen Möglichkeiten, wie Emotions-Coachings mit wingwave bei verschiedenen Themen „Erfolge bewegen“ kann. Alle Speaker unterrichten selbst die ISO-zertifizierte wingwave-Methode und gaben in den kurzen Online-Video-Konferenzen einen Einblick in ihr Thema, nannten Coaching-Beispiele und vermittelten auch eine Selbstcoaching-Idee zum Thema.



9.1 Aus dem Programm:

1. Mai

- **Change-Psychologie mit Dipl. - Psych Cora Besser-Siegmund**
- **Sprache wirkt Wunder mit Steffen Schuh**
- **Ganz im Hier und Jetzt: wingwave, Mindfulness, Meditation mit Arpito Storms**
- **Coaching für Kinder und Jugendliche mit Lola A. Siegmund**
- **Das innere Kind mit Andrea Hartinger und Reinhard Wirtz**
- **Transgenerationale Prägungen mit Hannelore Bettenhäuser-Eschwe**
- **wingwave und Klopfakupressur EFT mit Karin C. Schmidt**
- **Hypnose und wingwave-Musik mit Dr. Marco Rathschlag**

12

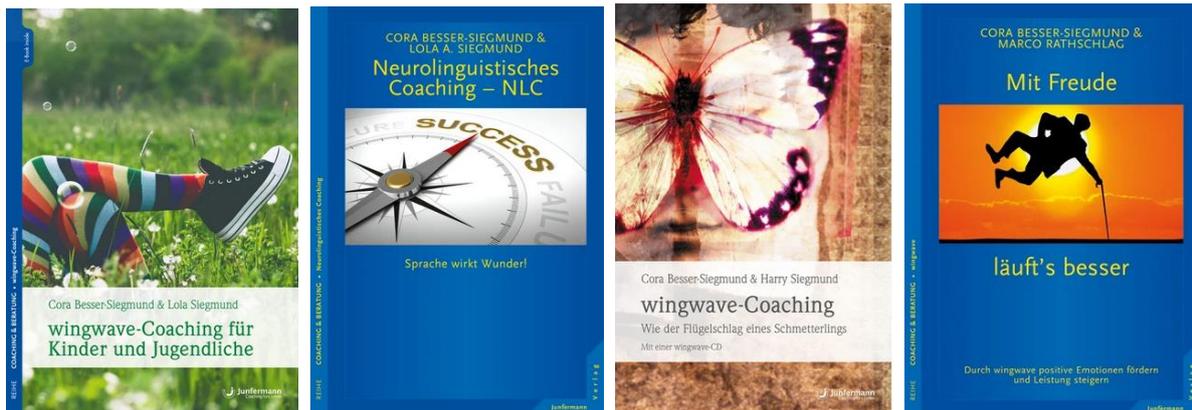
2. Mai

- **Gesundheitscoaching mit Dipl. - Psych Cora Besser-Siegmund**
- **Euphorie management "Konsum rückwärts" mit Stefanie Jastram-Blume**
- **Schlafcoaching mit Karl Wegmaier MBA**
- **Führen in der Krise: Leadership und Organisationsaufstellung mit Dr. Doris Ohnesorge**
- **Gemeinsam bin ich stark: wingwave®-Coaching für das innere Team mit Claudia Simmerl**
- **Provokatives Coaching mit Werner Simmerl**
- **Imaginative Familienaufstellung mit Dipl. - Psych. Harry Siegmund**
- **Sportcoaching: Mit wingwave zur Goldmedaille mit Dr. Grit Reimann**

10 wingwave-Literatur

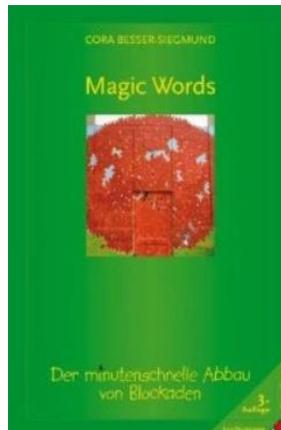
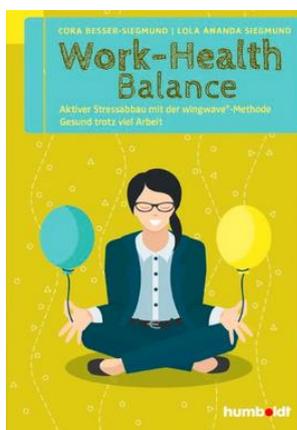
10.1 B2B für den Coach und Trainer

- **Neurolinguistisches Coaching - NLC - Sprache wirkt Wunder!**
Autoren: Cora Besser-Siegmund, Lola Ananda Siegmund
- **Mit Freude läuft's besser**
Autoren: Cora Besser-Siegmund, Marco Rathschlag
- **Sicheres Auftreten mit wingwave-Coaching**
Autoren: Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund, Marie-Luise Dierks
- **wingwave-Coaching für Kinder und Jugendliche**
Autoren: Cora Besser-Siegmund, Lola Ananda Siegmund
- **wingwave Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings**
Autoren: Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund
- **Systemdynamisches Coaching mit der wingwave-Methode**
Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund, Lola Ananda Siegmund
- **Imaginative Familienaufstellungen mit der wingwave-Methode**
Autoren: Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund



10.2 B2C Bücher für den Coaching-Kunden

- **Work-Health Balance**
Autoren: Cora Besser-Siegmund, Lola Ananda Siegmund
- **Magic Words – Der minutenschnelle Abbau von Blockaden**
Autor: Cora Besser-Siegmund
- **Easy Weight**
Autor: Cora Besser-Siegmund
- **Schnelle Hilfe bei Angst**
Autor: Cora Besser-Siegmund
- **Mentales Selbst-Coaching: Die Kraft der eigenen Gedanken positiv nutzen**
Autor: Cora Besser-Siegmund
- **Nie wieder Heißhunger**
Autor: Cora Besser-Siegmund
- **Frei von Eifersucht**
Autor: Cora Besser-Siegmund
- **Das Rauchen aufgeben**
Autor: Cora Besser-Siegmund
- **Killerphrasen erkennen und kontern**
Autor: Cora Besser-Siegmund
- **Erfolge zum Wundern: wingwave in Aktion. Fünfzig und eine Coachinggeschichte**
Autoren: Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund

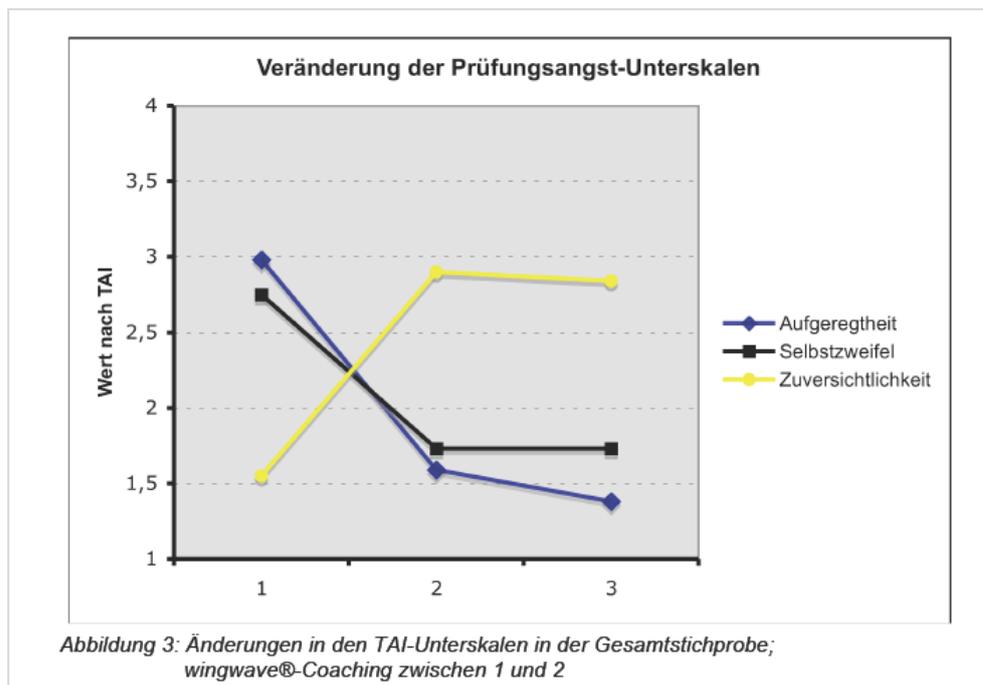


11 wingwave und Forschung: Wie sind die Ergebnisse von wingwave-Coaching dokumentiert?

wingwave ist aktuell in mehreren universitären Studien beforscht worden. Weitere Forschungsarbeiten sind in Vorbereitung. wingwave nutzt drei Methodenbestandteile, über die als Mono-Disziplinen bereits signifikante wissenschaftliche Effektivitätsnachweise existieren: NLP, den Myostatiktest und EMDR.

An der Universität Hamburg führte Nadia Fritsche im Rahmen ihrer Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie im Jahr 2005 die erste Forschungsarbeit zur Methodenkombination wingwave beim Einsatz gegen Prüfungsängste durch. Teilnehmer der Studie waren 13 Studenten und Schauspieler. Sie wurden zunächst „ungecoacht“ vor und nach einer Prüfung bzw. einem Auftritt getestet. Danach erhielten sie durchschnittlich zwei Stunden wingwave-Coaching. Die anschließende Erhebung konnte statistisch signifikant zeigen, dass sich die Werte in der zweiten Prüfung in die gewünschte Richtung verbessert hatten und dass die Verbesserungen auch anhielten.

Quelle: 11-1 Fritsche, Nadia (2007): „wingwave – empirische Überprüfung der Methode an Studierenden mit Prüfungsangst



und Schauspieler/innen mit Lampenfieber“, Diplomarbeit zur Diplomprüfung im Studiengang des Fachbereichs Psychologie der Universität Hamburg

Die Bedeutung der Messpunkte

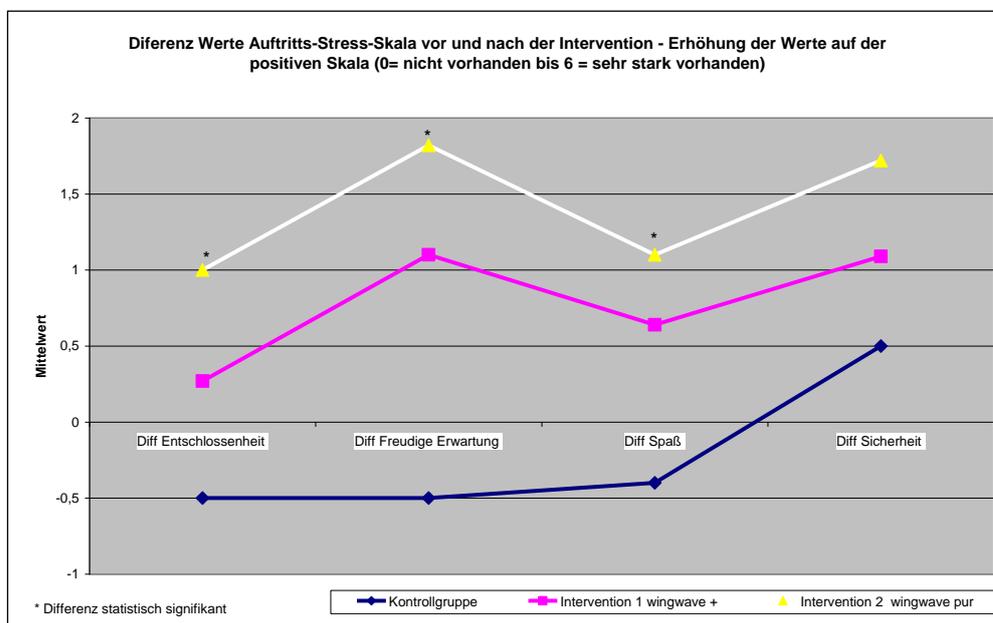
Messzeitpunkt 1: Erhebung des Angstzustandes einen Tag kurz vor und kurz nach der ersten Prüfungssituation, ungecoacht, TAI 1

Messzeitpunkt 2: Erhebung des Angstzustandes einen Tag kurz vor und kurz nach der 2. Prüfungssituation nach der wingwave-Coaching-Erfahrung, TAI 2

Messzeitpunkt 3: Ca. 3 Wochen nach der zweiten Prüfungssituation, Erhebung des Angstzustandes im Hinblick auf künftig bevorstehende Prüfungssituationen unter Berücksichtigung eventueller Veränderungen, die durch das wingwave-Coaching eingetreten sind, TAI 3

In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Hochschule Hannover wurde im Herbst 2006 unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Marie-Luise Dierks eine weitere Studie zum Thema wingwave im Einsatz bei Redeangst und Lampenfieber durchgeführt. Auch hier liegt ein positives Langzeitergebnis der Studie vor. Die Ergebnisse des Forschungsprojektes wurden 2010 in der Neuauflage unseres ersten wingwave-Buches „wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“ veröffentlicht. Marie-Luise Dierks stellt im Kapitel „wingwave auf dem Prüfstand der Wissenschaft – Auftrittsstress in Auftrittsfreude umwandeln?“ dar, dass wingwave im Methodenvergleich bei Auftritts- und Redeangst nachhaltig für das Entstehen positiver Emotionen wie Entschlossenheit, freudige Erwartung, Spaß und Sicherheit sorgt.

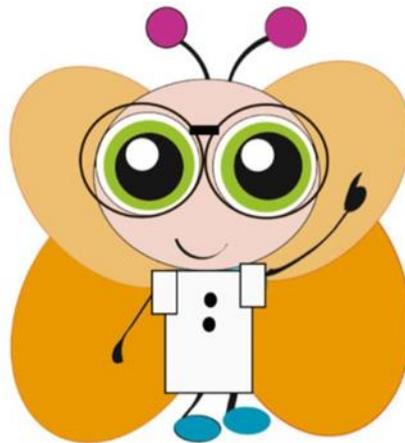
16



Quelle: 11-2
 Besser-
 Siegmund,
 Cora
 /Siegmond,
 Harry (2010):
 wingwave-
 Coaching: wie
 der
 Flügelschlag
 eines

Schmetterlings. Überarbeitete und erweiterte Neuauflage von "EMDR im Coaching". Mit einer wingwave-CD, Junfermann Verlag, Paderborn, S. 140.

11.1 Weitere wingwave Forschungsergebnisse (Auszug)



- **Flugangst aus der Erfahrung von wingwave®-Coaches**
→ Kristina Naumenko, Frank Niebuhr, Jost Steinhäuser, erschienen in PräV Gesundheitsf 2020
- **Die wingwave-Musik senkt die Pulsrate - auch während einer Sportaktivität**
→ Nasse, A. F. (2013). Der Einsatz der wingwave-Musik bei körperlicher Aktivität hinsichtlich objektiver sowie subjektiver Belastungsparameter - Deutsche Sporthochschule Köln
- **Auftrittsstress in Auftrittsfreude verwandeln?**
→ Von 2006 bis 2007 untersuchte das Besser-Siegmund-Institut unter der wissenschaftlichen Leitung von Marie-Luise Dierks, Professorin am Bereich „Public Health“ an der Medizinischen Hochschule Hannover, die Wirkung von Präsentationstrainings für die Auftrittssicherheit bei Personen, die unter Lampenfieber leiden.
- **Mit wingwave gegen die Spinnenphobie**
→ Besser-Siegmund, C. u. (2013). Mit Freude läuft besser - durch wingwave positive Emotionen fördern und Leistung steigern. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- **Kein Ermüdungseffekt beim Myostatiktest?**
→ Besser-Siegmund, C. u. (2013). Mit Freude läuft besser - durch wingwave positive Emotionen fördern und Leistung steigern. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- **Kraft durch positive Emotionen!**
→ Rathschlag, M. (2013). Selbsterzeugte Emotionen und ihr Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Köln: Promotions-Arbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln.
- **wingwave - Mit Gefühl zu mehr Leistung!**
→ Besser-Siegmund, C. u. (2013). Mit Freude läuft besser - durch wingwave positive Emotionen fördern und Leistung steigern. Paderborn: Junfermann-Verlag.

- **Performance im Ausdauersport**
 - Grimberg, M. (2013). Der Einsatz der wingwave-Methode zur Steigerung der objektiven Leistung und Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens beim 5.000m-Lauf. Bachelorarbeit

- **Der Weg zurück in den Leistungssport – wie wingwave nach Verletzungen helfen kann**
 - Schellewald, V. (2010). Der Einsatz der wingwave-Methode zur psychischen Rehabilitation nach Sportverletzungen. Köln: Bachelorarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln.
 - Kutscha, D. (2012). Der Einsatz der wingwave-Methode nach Sportverletzungen. eine Nachfolgeuntersuchung. AV Akademiker Verlag GmbH & Co. KG. Saarbrücken

- **Keine lähmende Prüfungsangst mehr**
 - Fritsche, N. (2007). Effektivität der wingwave-Methode beim Einsatz gegen Prüfungsängste. Diplomarbeit zur Diplomprüfung im Studiengang des Fachbereichs Psychologie der Universität Hamburg .

- **Coaching von Schülerinnen und Schülern mit wingwave**
 - Klatt (geb. Hüttermann), S., & Weiland, F. (2019). Forschungsergebnisse "Schüler-Coaching mit wingwave": Bessere Konzentration, wirksame Angstreduktion und mehr positives Erleben im Familien- und Schulalltag. In C. Besser-Siegmund, & L. A. Siegmund, wingwave-Coaching für Kinder und Jugendliche (S. 91-133). Paderborn : Junfermann-Verlag.

- **Sprintstudie**
 - Zammit, Nina (2019). Die Wirkung von Wingwave-Coaching auf die sportliche Leistung. Bachelor-Abschlussarbeit. Deutsche Sporthochschule Köln.

- **Warum wingwave-Coaching? Über den Ursprung und die Grundbausteine.**
 - Besser-Siegmund, C. u. (2015 neu überarbeitet). wingwave - wie der Flügelschlag des Schmetterlings (ehemals EMDR im Coaching). Paderborn: Junfermann-Verlag

12 wingwave-App



Die wingwave-App mit verschiedenen Anleitungen zum Selbstcoaching hilft Klienten beispielsweise ihr Wohlfühl zu steigern, körperliche Blockaden zu lösen oder stressverursachende Aufgaben leichter zu erledigen.

Darüber hinaus kann die Kraft der Wörter für den eigenen Erfolg und für die Entspannung genutzt werden. Mit der wingwave-App und Magic Words werden Stresswörter in Positivwörter verwandelt. Die App kann eingesetzt werden, um beliebige Texte wie Vokabeln, positive Sätze wie „Ich darf Erfolg haben“ oder Traumreisen aufzunehmen und diese in Verbindung mit der wingwave-Musik abzuspielen. Da die wingwave-Musik schnell für Tiefenentspannung sorgt, wird das Lernen erleichtert und die Botschaft einer Geschichte oder einer positiven Affirmation wirkt besonders gut auf das innere Erleben ein.

13 wingwave Coaching Congress



20

Jedes Jahr findet am ersten November Wochenende in Hamburg der wingwave Coaching Congress statt. Der erste Coaching Congress fand 2002 unter dem Thema Paarberatung/ Somastress statt. In der Regel erstreckt sich die Veranstaltung über drei Tage und unterteilt sich dabei in das Lehrtrainertreffen + anschließender Party (Samstags) und dem Vertiefungsseminar (Sonntags und Montags). Der Coaching Congress hat jedes Jahr ein neues Motto, zu dem es dann entsprechende Vertiefungsseminare mit wechselnden Dozenten gibt.

Letztes Jahr gab es 256 Teilnehmer, Tendenz steigend. Top Speaker vergangener Jahre waren unter anderem: [Roberts Dilts](#), [Prof. Dr. Manfred Spitzer](#), [Britta Steffen](#) (zweimalige Weltmeisterin und Olympiasiegerin im Schwimmen), [Dr. Gerhard Schwarz](#) und dieses Jahr [Dr. Maja Storch](#).

Dieses Jahr ist auf Grund von Corona alles etwas anders. Der Congress wird für eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern vor Ort angeboten und zudem erstmalig Online. Das bietet gleichzeitig einen großen Vorteil für alle internationalen Teilnehmer. Die lange Reise bleibt für viele (sicherheitsbedingt) aus, aber sie können trotzdem am Coaching Congress teilnehmen und sich das Vertiefungsseminar beim Coach-Finder eintragen lassen.

13.1 Themen aller Coaching Congresse chronologisch aufgelistet:

- 2002 – Paarberatung, Somastress
- 2003 – Sportcoaching
- 2004 – wingwave Rückwärts
- 2005 – O-Ringtest, Gesundheitscoaching
- 2006 – Empathie, Spiegelneuronen
- 2007 – Sicheres Auftreten lernen
- 2008 – Konfliktmanagement
- 2009 – Ressourcen
- 2010 – Sportcoaching
- 2011 – Change Management Veränderungsprozesse
- 2012 – Euphorie Management
- 2013 – Brainwaves for Friendship, Internationale Kompetenz
- 2014 – Gesundheitscoaching
- 2015 – Abrapalabra – die Macht der Wörter
- 2016 – Work-Health-Balance
- 2017 – Leadership
- 2018 – Wertvoll sein
- 2019 – wingwave-young
- 2020 – Enjoyness, Lebensfreude und emobidment
- 2021 – Being in touch – die Überwindung von „Social Distancing“
- (...)

14 Profile der wingwave-Entwickler

14.1 Cora Besser-Siegmund



Diplom-Psychologin, Approbierte Psychotherapeutin, NLP/NLC®-Lehrtrainerin/ NLP/NLC®-Lehrcoach (DVNLP), Lehrcoach (ECA), wingwave®-Begründerin, wingwave®-Lehrtrainerin

Die Diplom-Psychologin Cora Besser-Siegmund (*1957) ist approbierte Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und -Lehrcoach (ECA) sowie Supervisorin für EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Im Jahr 2001 begründete sie zusammen mit Ihrem Mann Harry Siegmund die wingwave-Methode, die mittlerweile international von fast 8000 wingwave-Coaches angewendet wird, sowie den GNLC-Verein (Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching e.V.). Die Methode wurde bereits befohrt und Ihre Wirksamkeit wissenschaftlich belegt. Seit über dreißig Jahren leitet sie das Besser-Siegmund-Institut, das sich im Herzen Hamburgs befindet. Sie entwickelte eine Reihe von Verfahren für Therapien und Coachings, die sie einem breiten Publikum in einer Reihe von Sachbüchern bekannt gemacht hat.

22

Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören:

- Emotions- und Leistungscoaching
- Standortbestimmung und Karriereplanung
- Selbstmanagement/ -motivation
- Präsentationssicherheit
- Konfliktstabilität
- Stressmanagement

Veröffentlichungen (Auszug):

- Besser-Siegmund, Cora/ Siegmund, Lola A. & Siegmund, Harry (2018): Systemdynamisches Coaching mit der wingwave-Methode: Die faszinierende Welt der Emotions-Netzwerke
- Besser-Siegmund, Cora/Siegmund, Harry (2015): "wingwave-Coaching: wie der Flügelschlag eines Schmetterlings". Überarbeitete und erweiterte Neuauflage von "EMDR im Coaching". Mit einer wingwave-CD, Junfermann Verlag, Paderborn
- Cora Besser-Siegmund/Marco Rathschlag (2013): Mit Freude läuft's besser, Junfermann-Verlag, Paderborn
- Besser-Siegmund, Cora/ Siegmund, Harry: Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode, Junfermann Verlag, Paderborn 2004

14.2 Harry Siegmund



Diplom-Psychologe, Approbierter Psychotherapeut, NLP/NLC®-Lehrtrainer/ NLP/NLC®-Lehrcoach (DVNLP), Lehrcoach (ECA), wingwave®-Begründer, wingwave®-Lehrtrainer

Der Diplom-Psychologe Harry Siegmund (*1956) ist approbierter Psychotherapeut, NLP-Lehrtrainer (DVNLP) und -Lehrcoaches (ECA). Er ist als Coach anerkannt. Im Jahr 2001 begründete er mit seiner Ehefrau die wingwave-Methode, die mittlerweile international von fast 8000 wingwave-Coaches angewendet wird. Die Methode wurde bereits beforscht und Ihre Wirksamkeit wissenschaftlich belegt. Gemeinsam entwickelten sie eine Reihe von Verfahren für Therapien und Coachings, die sie einem breiten Publikum in einer Reihe von Sachbüchern bekannt gemacht haben.

Zahlreiche Manager, Führungskräfte, Sportler, Künstler und Kreative nutzen die seit Jahren erfolgreichen Kurzzeitcoaching-Methoden Magic Words und wingwave-Coaching.

23

Zu seinen Arbeitsschwerpunkten gehören:

- Emotions- und Leistungscoaching
- Standortbestimmung und Karriereplanung
- Selbstmanagement/ -motivation
- Präsentationssicherheit
- Konfliktstabilität
- Stressmanagement

Veröffentlichungen (Auszug):

- Besser-Siegmund, Cora/Siegmund, Harry (2015): "wingwave-Coaching: wie der Flügelschlag eines Schmetterlings". Überarbeitete und erweiterte Neuauflage von "EMDR im Coaching". Mit einer wingwave-CD, Junfermann Verlag, Paderborn
- Besser-Siegmund, Cora/ Siegmund, Harry (Hrsg.): Erfolge zum Wundern. wingwave in Aktion. Fünfzig und eine Coachinggeschichte, Junfermann Verlag, Paderborn 2009
- Besser-Siegmund, Cora/ Dierks, Marie-Luise, Siegmund, Harry: Sicheres Auftreten mit wingwave-Coaching, Junfermann Verlag, Paderborn 2007
- Besser-Siegmund, Cora/ Siegmund, Harry: Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode, Junfermann Verlag, Paderborn 2004

14.3 Lola A. Siegmund



Geschäftsführerin des Besser-Siegmund-Instituts, Schwerpunkt mit Lehr- und Ausbildungskonzepten des „wingwave®-Coachings und des Neurolinguistischen Coachings – NLC, Lehrtrainer/ NLP/NLC®-Lehrcoach (DVNLP)

Wirtschaftspsychologin (B.A. Coaching und Training), Coach für Kinder und Jugendliche, Business-Coach, Autorin, Life-Coach und Speaker. Lola A. Siegmund ist Wirtschaftspsychologin mit den Schwerpunkten Training, Coaching und Leadership. Als Coach und Lehrtrainerin begleitet sie im Besser-Siegmund-Institut Menschen, die in Lebenssituationen sind, aus denen Sie andere und neue Wege gehen möchten. „Dieses Zusammenarbeiten mit Menschen und die schnell sichtbaren Erfolge – das ist für mich genau das Richtige.“

Als Mutter und Autorin von Publikationen im Bereich Coaching für Kinder und Jugendliche macht es ihr Freude, Kinder, Eltern und Jugendliche auf ihrem Weg zu unterstützen, Probleme zu überwinden und ein harmonisches Miteinander zu gestalten.

24

Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören:

- Emotions- und Leistungscoaching
- Stressmanagement
- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Präsentationssicherheit
- Konfliktstabilität
- Liebeskummer
- Business Coaching
- Sport-Coaching
- Coaching für Eltern, Kinder und Jugendliche

Veröffentlichungen (Auszug)

- wingwave-Coaching für Kinder & Jugendliche (2019): Cora Besser-Siegmund, Lola Siegmund
- Systemdynamisches Coaching mit der wingwave-Methode: Die faszinierende Welt der Emotions-Netzwerke (2018): Besser-Siegmund, Cora/ Siegmund, Lola & Siegmund, Harry
- Work-Health Balance: Aktiver Stressabbau mit der wingwave®-Methode. Gesund trotz viel Arbeit (2016): Cora Besser-Siegmund, Lola Siegmund
- Neurolinguistisches Coaching - NLC: Sprache wirkt Wunder! (2015): Cora Besser-Siegmund, Lola Siegmund

15 Interview in Training Aktuell

→ [Training aktuell 02/20, Februar 2020, Seite 50 - 50](#)

Reflexion

INSTITUT IM INTERVIEW

„Blockaden lösen und Potenziale entfalten“

Jeden Monat gibt Training aktuell einem Player der Weiterbildungsszene die Möglichkeit, über Wurzeln, Werdegang und Visionen zu reflektieren. Diesmal dem Besser-Siegmund-Institut zum 35-jährigen Jubiläum.

» Wo liegen die Wurzeln Ihres Unternehmens?

Cora Besser-Siegmund: 1985 entdeckten mein Mann und ich nach dem Psychologie-Diplom das neurolinguistische Programmieren (NLP), und ich bot die Methode in einer ersten kleinen Praxis an. Zeitgleich betreute ich Schmerzpatienten bei einem niedergelassenen Psychiater, der mich dazu ermutigte, NLP im Schmerzmanagement einzusetzen. Den Patienten erging es damit erstaunlich gut, und ich wurde leidenschaftlicher Fan psychologischer Kurzzeitverfahren. Schon zwei Jahre später gaben mein Mann und ich die erste NLP-Ausbildung – zunächst für Ärzte.

» Bitte beschreiben Sie Ihr Angebot kurz.

Wir begleiten Menschen bei der Realisierung ihrer Ziele – im Business, im Sport, in der Ausbildung. Dabei nutzen wir unsere Emotions-Coaching-Methoden, um Blockaden zu lösen und Potenziale zu entfalten. Dazu haben wir auch ein internationales Ausbildungsnetzwerk aufgebaut.

» Was war der ungewöhnlichste Auftrag?

Den haben wir nicht selbst bekommen, sondern einer

„unserer“ wingwave-Coachs, Mark Zimmermann. Er ist amtierender Deutscher Meister im Fallschirmspringen und coacht andere Fallschirmspringer beim freien Fall und im Windtunnel.

» Was war die beste Entscheidung der Unternehmensgeschichte?

Die Entwicklung unserer wingwave-Methode und die Entscheidung, sie nicht nur als Coaching-Methode zu lehren und anzubieten, sondern auch die Qualität zu sichern, zum Beispiel durch Wirksamkeitsstudien und Zertifizierungen. Das ist viel Fleißarbeit und nicht immer so prickelnd wie die direkte Arbeit mit den Menschen – aber es schafft bei den Kunden Vertrauen in den Wert unserer Arbeit.

» Was war 2019 das erfolgreichste Angebot?

Das von meiner Tochter und mir entwickelte Ausbildungsthema „wingwave young“ für Kinder und Jugendliche war ein großer Erfolg als Vertiefung für die wingwave-Coachs. Die Ausbildung war sofort ausgebucht.

» Welchen Auftrag würden Sie nicht annehmen?

Menschen dabei zu helfen, dass sie unwürdige Situationen im Job oder in Beziehungen länger aushalten. In solchen Fällen motivieren wir auch gerne zum „Mut zur Flucht“.

Foto: Besser-Siegmund-Institut



BESSER-SIEGMUND-INSTITUT

- » Geschäftsführerin: Lola Ananda Siegmund (m.), hier mit Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund
- » Gründungsjahr: 1985
- » Standort: seit 1987 im Herzen Hamburgs
- » Zahl der Mitarbeitenden 2019: 7
- » Zahl der Seminarteilnehmenden 2019: 500 Ausbildungsteilnehmer, 2.000 Einzelcoachings
- » Umsatz 2019: 1,2 Mio. Euro
- » Kontakt: info@besser-siegmund.de