

Burn-out oder Chill-out im Habibi

„Schlaf eine Nacht darüber, dann sieht die Welt anders aus“

Was genau diese alte Binsenweisheit mit Wingwave®-Coaching zu tun hat, erfahren wir von Gerda Leutgeb im Interview. Vielen ist sie als Leiterin des internationalen Zentrums für Tanz, Begegnung und Bewegung und als Tänzerin bekannt.

BezirksRundschau: Sie sind nicht nur Tanztrainerin, sondern auch konzessionierte Lebens- und Sozialberaterin und zertifizierter Wingwave®-Coach. Was genau kann man sich unter Wingwave-Coaching vorstellen?

GERDA LEUTGEB: Wingwave®-Coaching wird oft als punktgenaues Turbo-Coaching bezeichnet. Es setzt genau dort an, wo es hapert. Betroffene Klienten lösen ihre Schwierigkeiten in oftmals verblüffender Schnelligkeit.

BezirksRundschau: Bei welchen Problemen hilft es?

LEUTGEB: Hier reicht die Bandbreite von Prüfungs- und Präsentationsängsten über Mobbing, alle Arten von Leistungsstress, Konflikten in Beziehungen, sei es privater oder beruflicher Natur, bis hin zu Kommunikationstraining und Unternehmens-Coaching. Es kommen Jugendliche mit Lernblockaden genauso wie Manager, die an ihrer Persönlichkeit oder ihrem Gleichgewicht arbeiten wollen.

BezirksRundschau: Wie läuft ein Coaching ab?

LEUTGEB: Die erste Sitzung dauert meist eineinhalb Stunden. Wir klären vorab die Handhabung des



Gerda Leutgeb (l.) ist zertifizierter Wingwave®-Coach.

Foto: Leutgeb

Wingwave®-Coaching. Eine Methode nennt sich bilaterale Hemisphären-Stimulation, was vereinfacht heißt, linke und rechte Gehirnhälften werden verknüpft. Zweites Werkzeug ist NLP (neurolinguistisches Programmieren). Ein Modell, das den Klienten motiviert, alle Sinne zu nutzen. Als Kompass, welche Themen wirklich „auf der Seele brennen“, fungiert der Klient selbst mittels Myostatiktest. Hier handelt es sich um einen Muskeltest, der ähnlich funktioniert wie der O-Ring-Test aus der Kinesiologie. Da kommt es schon des Öfteren vor, dass Klienten vorab überrascht sind, bei welchem Thema wir landen.

BezirksRundschau: Was hat es mit dem „Winken“ auf sich?

LEUTGEB: Während des Schlafens in der sogenannten Traumschlaf- oder REM-Phase bewegen sich die Augen sehr schnell hin und her. In unseren Träumen hat das Unterbewusstsein die Möglichkeit, die nat-

türliche Ordnung wiederherzustellen. Es kommt nicht von ungefähr, dass man vor wichtigen Entscheidungen zuerst mal eine Nacht darüber schlafen sollte. Genau in diesen Zustand wird der Klient von mir mittels spezieller Winktechnik versetzt und er kann nun, unbeeinflusst vom „Kopf“, Unverarbeitetes, Belastendes oder Verwirrendes lösen.

BezirksRundschau: Heißt das, der Klient weiß nicht, was er während des Coachings macht?

LEUTGEB: Im Gegenteil. In allen Prozessstufen ist der Klient hellwach und bestimmt aktiv den Prozessverlauf. Doch ist es manchmal von Vorteil, den bewussten Denkprozess zu umgehen. Ein Beispiel: Dass Rauchen oder unmäßiges Essen ungesund ist, das wissen alle, auch die Hilfesuchenden. Genau hier setzt Wingwave®-Coaching an. Die individuelle und passende Lösung eines jeden Einzelnen wird intuitiv erarbeitet.

Zur Sache

Termine im Habibi in Braunau 2011:

Vortrag Wingwave®-Coaching:
Freitag, 21. Jänner, 18.30 Uhr,
Eintritt: 10 Euro

Kurs „Burn-out oder Chill-out“:
25. Jänner bis 15. März, jeden
Donnerstag von 19 bis 20 Uhr,
Kursbeitrag für sieben Abende
pro Stunde inkl. Einzelcoaching:
139 Euro pro Person

Workshops: Wingwave®-Coaching

Freitag, 4. Februar: Migräne und andere Schmerzen 1; **Freitag, 4. März:** Wie geht's besser und schmerzfrei 2, jeweils von 18 bis 20 Uhr

Freitag, 11. Februar: Ziele, Hemmnisse und Blockaden 1; **Freitag, 11. März:** Ziele formulieren und erreichen 2, jeweils von 18 bis 20 Uhr

Samstag, 12. März: Unmäßiger Konsum 1; **Samstag, 9. April:** Regulierung: Lust und Genuss, dosierter Konsum 2, jeweils von 19 bis 21 Uhr

Gebühr pro Workshop: 39 Euro

BezirksRundschau: Kann positives Denken auch negativ sein?

LEUTGEB: Meiner Erfahrung nach ein akutes Problem unserer Zeit. Immer mehr wird nach perfekten, nimmermüden Mitmenschen, die nur so von positiver Energie strahlen, verlangt. Dieses Thema wird in meinem Kurs „Burn out oder Chill out“ behandelt.

Gerda Leutgeb

Konzessionierte Lebens- und Sozialberaterin

Zertifizierter wingwave®-Coach



wingwave®

Abnehmfrust
Leistungsstress
Prüfungsängste
... Blockaden

Gruppen +/- oder Einzelsitzungen
Persönlichkeitsentwicklung und
Umsetzung der gesteckten Ziele
Infos und Terminvereinbarungen:
0688 / 814 18 37 (10.00 bis 14.00)



Bei uns starten mit Erfolgsgarantie!
in nur 3 x 30 Min. wöchentlich schlank und fit



Gerda Leutgeb KG
5280 Braunau, Ringstraße 48
www.habibi-braunau.at

Keine langfristigen Verträge
hier passen Preis und Leistung

SLIM BELLY

Aktions-GUTSCHEIN
3 Monate trainieren
nur 2 Monate zahlen

Exklusiv bei uns in Braunau

0688/814 18 37

oder 07722/20 444

Begrenzte Teilnehmerinnenanzahl
Mit uns erreichst du deine Ziele!

