



Sarah Fink-Knöll

wingwave® Coach
Heilberaterin®
Emotionscode® Coach
Heilerziehungspflegerin
Arzthelferin



Sarah Fink-Knöll

Raum Koblenz und Neuwied
Hausbesuche nach Vereinbarung

Tel.: 0151 / 17807627
info@heilberatung-fink.de
heilberatung-fink.de



Sarah Fink-Knöll

Coaching

Erfolge bewegen mit der wingwave®-Methode

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für Dich spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Du erreichst diesen 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 führe ich mit schnellen Handbewegungen Deinen Blick horizontal hin und her.

1. Regulation von Leistungsstress

Effektiver Stressausgleich bei z.B.: sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, Rampenlicht-Stress, Nackenschlägen auf dem Weg zum Ziel, Flugangst oder bei körperlichem Stress wie z.B. Schlafmangel.

2. Ressourcen-Coaching

Hier setzen wir die Interventionen für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, überzeugende Ausstrahlung, positive Selbstmotivation, die Stärkung des inneren Teams, Ziel-Visualisierung und für die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung ein.

3. Belief-Coaching

Leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in Ressource-Beliefs verwandelt. Das Ziel ist eine emotional stabile Belief-Basis und persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

Natürlich gibt es eine individuelle Zielvereinbarung, Coaching-Gespräche und Erfolgskontrollen.

Die wingwave® Methoden-Elemente

wingwave-Coaching ist ein geschütztes Verfahren. Wir vereinen hier:

Alternierende, Bilaterale Gehirnstimulation

wie beispielsweise wache REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen), auditive oder taktile links-rechts-Impulse

Neurolinguistisches Coaching

Sprache wird als gehirngerechter Coaching-Kompass auf dem Weg zum Ziel eingesetzt

Myostatiktest

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



Dieses Coaching beruht auf neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung. Zertifizierte und speziell ausgebildete wingwave-Coaches mit psychologischer Vorbildung dürfen dieses geschützte Verfahren durchführen.

wingwave-Coaching ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen.



Wenn die Geburt zum Albtraum wurde

Ich begleite Dich, nehme mir die Zeit und höre hin was Du zu sagen hast.

Geburtskomplikationen

wie die Trennung vom eigenen Kind, ein Kaiserschnitt oder Medikamente

Emotionales Empfinden

Das Gefühl der Hilflosigkeit, Kontrollverlust und sich alleingelassen fühlen

Corona Einschränkungen

Folgen

Verlust von Selbstvertrauen, Rückzug aus sozialen Beziehungen, Bindungsängste und partnerschaftliche Probleme

