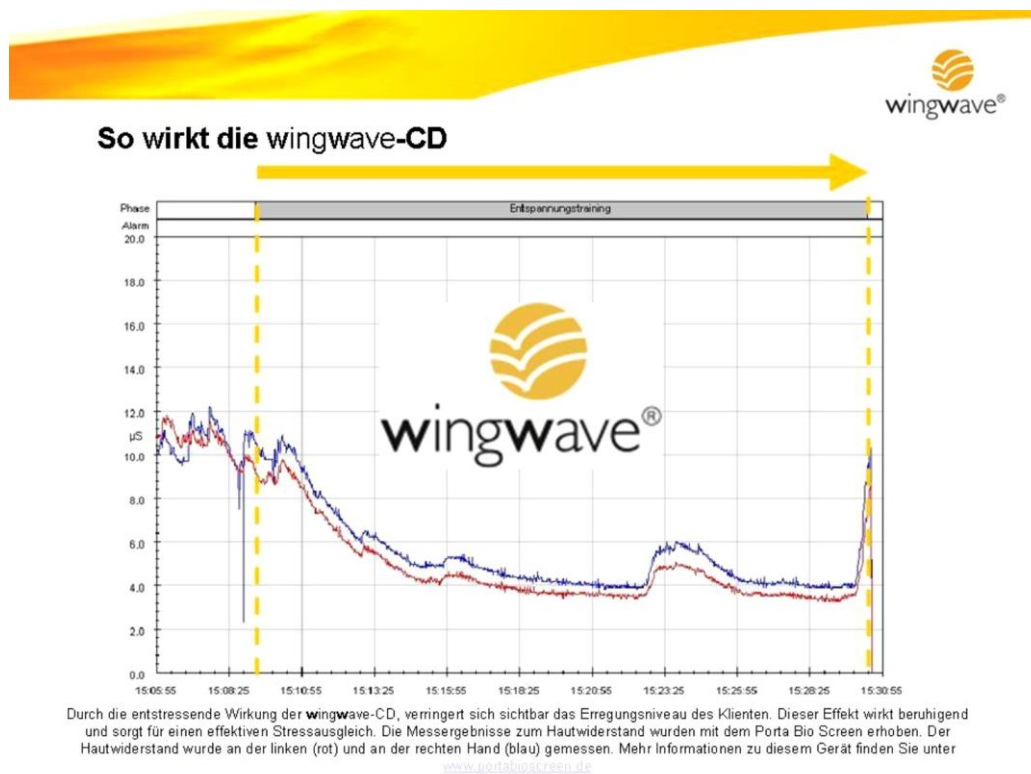


Wie wirkt die wingwave-Musik?

Die wingwave-Musik wirkt neben ihren ausgleichenden, positiven Melodien vor allem durch einen links-rechts-Takt, der über Kopfhörer abwechselnd die beiden Gehirnhälften auditiv „berührt“ und so eine optimale Zusammenarbeit aller Hirnareale zum Schwingen bringt. Für diesen Selbstcoaching-Effekt muss die Musik mit Kopfhörern eingesetzt werden. Im Hintergrund laufen beruhigende Naturgeräusche, angenehme oder auch inspirierende Klänge. Der Rhythmus ist immer „andante“ – so wie der Herzschlag in Ruhe. Das alles zusammen senkt messbar die Pulsrate und das Erregungsniveau des Nervensystems, beruhigt, reduziert Leistungsstress und unterstützt kreative Prozesse.



Zum Selbstcoaching – mit Kopfhörern - eignen sich fünf Möglichkeiten:

1. Sie hören die Musik ganz einfach zur allgemeinen Beruhigung, um die „inneren Wellen“ sanfter verlaufen zu lassen, beim Einschlafen, zur allgemeinen Entspannung oder um wieder gute Laune zu bekommen.
2. Sie nutzen die Musik in Kombination mit den zahlreichen Übungen in unseren Selbstcoaching-Büchern, so wird daraus Ihr persönliches „Soundcoaching“, welches die Wirkungen der Übungen vertieft und in alle Wahrnehmungsebenen „einwebt“. Geeignete Besser-Siegmund-Bücher für dieses Soundcoaching sind: „wingwave -wie der Flügelschlag des Schmetterlings“ (Junfermann-Verlag)

„Magic Words – der minutenschnelle Abbau von Blockaden“ (Junfermann-Verlag) „Mentales Selbstcoaching“ (Junfermann-Verlag) „Sicheres Auftreten mit **wingwave** -Coachint“ (Junfermann-Verlag, alle im Shop der CTC-Academy - www.ctc-academy.at)

3. Sie können auch mit einer unangenehmen Vorstellung arbeiten, die von allein nicht aus dem Kopf und aus dem Gefühl verschwindet. Nehmen Sie diese Problemvorstellung in die Mitte Ihrer Wahrnehmung. Die links-rechts-Klänge und die Musik bewirken nach wenigen Minuten, dass das Thema – wie ein Bonbon, der sich langsam auflöst - verblasst, kleiner und schließlich unbedeutend wird.

4. Sie nutzen die Musik in der Aktion, in der Handlung: beim Lernen, Aufräumen, Joggen, beim Weg zum Flughafen, beim Fliegen selbst usw. Die Aufgaben gehen leichter von der Hand, Handlungen fließen, Ausdauer entsteht von allein, man läuft spielerisch schneller – das konnten auch Messungen und Studien zeigen.

5. Auch beim Imaginieren schöner Zustände und Ziele kann die Kreativität gesteigert, die Fantasie beflügelt und der Wohlfühl-Effekt verstärkt und verankert werden. Wenn Sie sich beim Ausprobieren dieser Mentalmethode Unterstützung wünschen können Sie auf www.wingwave.com einen **wingwave** -Coach in ihrer Nähe mit Hilfe des Coachfinders aussuchen. www.wingwave.com/coaches

Der „Feelwave“-Track hat eine Länge von acht Minuten, es ist eine einfach gehaltene Beispiel-Komposition. Sammeln Sie damit erste Erfahrungen. Danach können Sie in unserem Shop drei weitere von Profi-Musikern speziell und auch anspruchsvoller komponierte **wingwave** CD´s mit jeweils drei Tracks von jeweils 20 Minuten Spielzeit erwerben. Die Komplett-CDs und die einzelnen Tracks gibt es wahlweise auch als MP3-Downloads zu kaufen.

Alle Informationen zur **wingwave**-Methode mit noch mehr Selbstcoaching-Tipps und Informationen gibt es natürlich in dem Buch: „**wingwave**-Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“ (Junfermann-Verlag), es ist ebenfalls in unserem Shop erhältlich.

Sicherheits-Hinweis: Autofahrer dürfen bei der Teilnahme am Straßenverkehr natürlich keine Kopfhörer tragen. Wenn Sie die Musik auch hier einsetzen wollen, sollten Sie im Fahrzeug über eine gute Stereoanlage verfügen, welche den links-rechts-Effekt der Töne deutlich hörbar macht.