

Ich biete Ihnen:

Coaching zur Ihrer inneren Zufriedenheit:

- Steigerung Ihres Selbstvertrauens, Überwindung z.B. von Prüfungsangst, Flugangst, Angst vor Spinnen, Angst vor Zahnbehandlungen
- Umgang mit zwischenmenschlichen Enttäuschungen oder verbalen Verletzungen
- Reduzierung von übermäßigem Genuss wie zu viel Essen, Schokolade, Rauchen, Alkohol
- Ressourcen-Coaching, die eigenen Potenziale entdecken und stärken

Spitzenleistungcoaching:

- Sportcoaching
- effektive mentale Vorbereitung auf Situationen, in denen Sie beurteilt werden: Prüfungen, Examen, Bühnenauftritte
- Überwindung mentaler Blockaden, die Ihre Kreativität behindern

Business-Coaching:

- Assessment Center, Bewerbungsgespräche
- Vorbereitung auf wichtige und herausfordernde Gespräche, Reden und Präsentationen
- Lösung von Konflikten am Arbeitsplatz
- Umgang mit stark fordernden Stress-Situationen



... neue Lebensziele entdecken und genießen.

Lothar Knopf
Gesundheitspraktiker^{BfG}



Minna-Schild-Weg 3
30974 Wennigsen

0 151 70 104 120
www.b3coaching.de
info@b3coaching.de

Als Gesundheitspraktiker mache ich Ihnen ein Angebot, das ein Gespräch und Körperarbeit vereinen kann. Ich gehe diesen Weg und lade Sie ein, Ihren neuen Weg zu finden und zu gehen.

Ich freue mich auf die Begegnung mit Ihnen.

Lothar Knopf

Meine Qualifikationen:

- Wingwave[®]-Coach
- NLP-Master
- TriloChi[®]
- ShenDo[®] Shiatsu

Termine nach Vereinbarung ...



**Innere Balance wieder gewinnen.
Leistungssteigerung und
Stressreduktion.
Ängste und Blockaden überwinden.**

... neue Lebensziele entdecken und genießen.

Wingwave® Coaching

Ihr Schritt zu einem **wingwave®**-Coaching wird ein Anstoß sein, das sich Ihr gewünschtes neues Verhalten bald wirksam zeigt.



wingwave®-Coaching besteht aus den drei Bestandteilen: 1. Myostatiktest (Muskeltest) aus dem Bereich der Kinesiologie, 2. dem NLP und 3. dem EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

wingwave®-Coaching ist ein Kurzzeit-Konzept das effektiv Blockaden auflöst, die Sie am entspannten, selbstbestimmten Handeln hindern.

Meist reichen schon 3 bis 5 Coaching-Sitzungen, um Ihre gewohnte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität wieder herzustellen.

Vereinbaren Sie ein Gespräch mit mir.



„WENN EIN SCHMETTERLING IN BRASILIEN MIT SEINEN FLÜGELN FLATTERT, FÜHRT DAS ZU BEWEGUNGEN IN DER ATMOSPHERE, DIE IN TEXAS EINEN TORNADO AUSLÖSEN KÖNNEN.“

Schmetterlingseffekt Systemtheorie nach Edward M. Lorenz, Physiker, Meteorologe

Wie wirkt wingwave® Coaching?

Unsere Erlebnisse und Erfahrungen werden während unseres Schlafes verarbeitet. Deshalb sagen wir auch: „*Schlaf eine Nacht drüber, dann sieht die Welt wieder anders aus*“.



Ereignisse mit starkem emotionalem Erleben überfordern manchmal die REM-Phase. Auch für uns tatsächliche oder vermeintlich zu hohe Leistungsanforderungen und als bedrohlich empfundene Veränderungs-

prozesse, auf die wir keinen Einfluss zu haben glauben, gehören dazu. Wir reagieren mit innerer Unruhe, dann mit emotionalem Rückzug oder übertriebenem Handeln. Ängste oder Selbstzweifel, verminderter Leistungsfähigkeit und Demotivation bestimmen dann unser Denken und Handeln.

Bei Ansprache heutiger oder zurückliegender, belastend empfundener Erlebnisse, zeigen sich körperlichen Empfindungen und Reaktionen bei Ihnen, die Stress erzeugen und Ihren Muskeltonus für einen Moment erschlaffen lassen – Ihre Finger öffnen sich.



Diese unverarbeiteten Erleben werden im **wingwave®**-Coaching mit erzeugten schnellen Augenbewegungen, die REM-Phasen ähneln, aufgelöst.

Unser erstes Gespräch

Bei unserem Gespräch nehme ich mir 1–2 Stunden Zeit für Sie. Das dient unserem Kennenlernen und dem Ausloten „was sein soll“ – also Ihren Intentionen / Absichten / Zielen.

Ich mache Sie mit dem **wingwave®** Prozess vertraut, so dass Sie sich sicher fühlen im Ablauf des Coachings.

Die bei Bearbeitung auftretenden Emotionen werden am Ende des Coachings als äußerst angenehm und effektiv empfunden. Bei mir als **wingwave®** Coach können Sie diese Methode direkt und wirkungsvoll erleben.

Voraussetzung für Sie als mein Klient ist eine normale psychische und physische Belastbarkeit. Ein **wingwave®**-Coaching ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen.



Weitere Informationen über **wingwave®** erhalten Sie auf meiner Website www.b3coaching.de und unter www.wingwave.com oder auf YouTube – Suchwort: „Die Seelenflüsterer“.