## wingwave® zur Behandlung bei:

#### Private und berufliche Spannungen / Coaching

- LEISTUNGSDRUCK
- MISSERFOLGE
- ERFOLGSEINSCHRÄNKENDE GLAUBENSSÄTZE
- MORRING
- ARBEITSPLATZVERLUST
- GEFÜHLE DES VERSAGENS
- SCHULDGEFÜHLE
- MINDERWERTIGKEITSGEFÜHLE
- KONFLIKTE FAMILE, PARTNERSCHAFT, BERUF
- TRENNUNGEN
- SCHÜCHTERNHEIT
- EINSAMKEIT
- SCHREIBBLOCKADEN
- EIGENE ROLLE ENTWICKELN
- BÜHNENPERFORMANCE
- LAMPENFIEBER
- SPITZENLEISTUNGEN ABRUFEN (PROFISPORT ETC.)
- PRÄSENTATION UND RHETORIK
- SELBSTSICHERHEIT GEGENÜBER VORGESETZTEN
- SELBSTSICHERHEIT ALS FÜHRUNGSKRAFT

## Psychotherapie - Kurzzeittherapie - Traumatherapie

- PHOBIEN: PRÜFUNGSANGST, ZAHNARZTANGST, FLUGANGST, HÖHENANGST, TUNNELANGST, TIERANGST
- NEUROSEN, DEPRESSIONEN, TRAUMATA UND POSTTRAUMATISCHES STRESSSYNDROM
- ANPASSUNGSSTÖRUNGEN NACH VERÄNDERUNGEN
- TRAUERARBEIT
- BURNOUT
- SCHWERE ERKRANKUNGEN
- WEITERE SEELISCHE ERKRANKUNGEN, BEGLEITEND ZUR ÄRZTLICHEN PSYCHOTHERAPIE (MAGERSUCHT ETC.)

# Wie kann wingwave® helfen?

Durch wingwave® hört der Daueralarm im Organismus auf, der durch anhaltenden Lebensstress am Laufen gehalten wird. Dadurch beruhigt sich das körperliche und emotionale Stresssystem. Es werden keine Stresshormone mehr ausgeschüttet, der Körper entspannt sich, und das Gehirn kann wieder in vollem Umfang mitdenken, was unter Stress nicht möglich war. (Der Flucht - Kampf - Totstellreflex wird durch die Entspannung des Körpers und der Gefühle wieder abgeschaltet, und damit weitet sich auch das Denken wieder.)



## Tullia-Rosaria Sellar Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis Sellar/Brüning im Foyer des MeridianSpa Eppendorf Quickbornstraße 26 · 20253 Hamburg T +49 (0)40 450 606 - 64 · F +49 (0)40 450 606 - 24 www.heilpraxis-sellar.de



# wingwave®

wingwave® – das Lebensglück beflügeln

### Tullia-Rosaria Sellar

Heilpraktikerin für Psychotherapie wingwave® · Kinderwunsch · Easy Weight® TCM Diätetik · TCM Tuina-Massage



# Was ändert sich durch wingwave®?

#### 1. Regulation Ihrer Stressthemen.

Durch wingwave® verarbeitet Ihr Gehirn die bisherigen belastenden Erfahrungen. Ihre innere Balance wird wiederhergestellt. Sie können den Herausforderungen gelassen ins Auge blicken.

## 2. Ihr Denken bekommt eine positive Richtung.

Eine Neubewertung Ihrer Themen setzt ein: Blockierende Glaubenssätze werden Ihnen bewusst und durch Sie selbst abgebaut. Aktivierende positive Glaubenssätze treten zutage, die zu neuen Lösungen führen. Ihre Lebensfreude wächst!

#### 3. Neue Ressourcen werden frei.

Ihr Selbstbild ändert sich, Ihre Selbstmotivation steigt, Authentizität und Ausstrahlung erhöhen sich und Ihre Kreativität entfaltet sich. Sie sind mental auf Ihre Herausforderungen vorbereitet.

#### 4. Ihr Körper entspannt sich.

Die Ausschüttung der Stresshormone lässt nach – und damit harmonisiert sich das vegetative Nervensystem, der Muskeltonus, Schlaf, Regeneration, und viele weitere Körperfunktionen. Konzentration, Lern- und Gedächtnisleistung verbessern sich.

# wingwave® ist erfolgreich bei

## 1. Stress durch private und berufliche Spannungen / Coaching:

Mit wingwave® können Sie Hindernisse, Kümmernisse und Ärgernisse Geschichte werden lassen, Ihr Potenzial wieder abrufen und Ihre Ziele mit Zuversicht anvisieren.

#### 2. Psychotherapie, Kurzzeit- und Traumatherapie:

wingwave® hilft, eine negative Grundhaltung aufgrund belastender Erlebnisse aufzulösen und wieder Vertrauen und Mut zu fassen. Die Augenbewegungsdesensibilisierung ist eine anerkannte Traumatherapiemethode und bringt dabei jede Sorte Stress zur Verarbeitung.

### 3. Stress durch körperliche Themen, Krankheiten:

Jeder anhaltende emotionale oder körperliche Stress beeinflusst die Funktionsweise Ihres Gehirns und Ihres Stoffwechsels. Ungelöster Stress ist wie ein Leben unter Daueralarm: die Ursache für alle typischen Stresserkrankungen.

## wingwave® ist

- ein Therapie- und Coachingverfahren,
- 2001 von den Diplompsychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund in Hamburg entwickelt worden,
- im Bereich der Wirkweise wissenschaftlich sehr gut bewiesen.



## So funktioniert wingwave®

- wingwave® nutzt in der Therapie eine Fähigkeit Ihres
  Gehirns, die Sie auch im Traumschlaf einsetzen, damit Stress
  verarbeitet werden kann: die REM-Schlafphase
  (Phase des rapid eye movement).
- Diese Phase ist das angeborene Selbstheilungsverfahren, das Sie jede Nacht erfolgreich für die Verarbeitung von bis zu 97 Prozent Lebensstress nutzen.
- Für alle weiteren, zu stark belastenden Stresseindrücke leistet wingwave® wertvolle Dienste – denn wingwave® bewirkt gezielte therapeutische REM-Phasen im Wachzustand und hilft Ihnen, Ihre Stressthemen blitzschnell zu verarbeiten.

# wingwave® verknüpft drei bewährte Therapieansätze:

- Die sogenannte Augenbewegungsdesensibilisierung, auch EMDR genannt, ist die REM-Phase im Wachzustand. (Augenbewegungen des Traumschlafs). Die während der Therapie durchgeführten Augenbewegungen veranlassen eine Verarbeitung Ihrer Stressthemen im Gehirn.
- Der Myostatiktest, ein Muskel-Nerven-Feedback-Test. Zum punktgenauen Arbeiten gibt der Test Auskunft über Wahrnehmung, Beurteilung und Verarbeitung von Gefühlen und körperlichen Reizen im Gehirn.
- Neurolinguistisches Programmieren (NLP) diese Methode dient der Kommunikation mit dem Unbewussten. Durch NLP kann man verinnerlichte emotionale Zustände und Haltungen bewusster erleben.

## Der wingwave®-Ablauf Schritt für Schritt:

- Zur genaueren Bestimmung des Themas findet ein Gespräch statt. Mit folgenden Fragestellungen: Was ist Ihr Thema? Wann tritt es auf? Was ist Ihr Ziel?
- Der Muskel-Nerven-Feedback-Test wird eingesetzt: Stressauslöser und Stresssorten werden in Ihren negativen Erfahrungen exakt bestimmt.
- Sobald der Stress genau bestimmt ist, führen Sie die Augenbewegungsdesensibilisierung über angeleitete Augenbewegungen durch. Diese veranlassen die Verarbeitung Ihres Stresses im Gehirn.
- Danach erfolgt eine Überprüfung der Veränderung Ihres Erlebens durch den Muskel-Nerven-Feedback-Test zusammen mit Ihrem subjektiven Empfinden. Gegebenenfalls werden Formate aus dem NLP in den Prozess miteingebunden.
- Der Prozess wird so lange wiederholt, bis Sie zufrieden sind und der Test neutral ausfällt.