Auch für Kinder ist wingwave® eine effiziente und hervorragend anwendbare Methode. Dabei arbeite ich zuerst 1–2 Stunden mit den Sorgen der Erziehungsberechtigten um die eigenen Kinder. Dies ist wichtig, denn wenn Ihre Kinder Sie nicht mehr als gestresst wahrnehmen, wenn sie mit ihren Problemen zu Ihnen kommen, wendet sich oft schon sehr viel zum Positiven.

wingwave® bei

Stress in der Schule, Ausbildung und Familie

- LERNSCHWIERIGKEITEN
- SCHULANGST
- MENTALE PRÜFUNGSVORBEITUNG
- PRÜFUNGSANGST
- LEISTUNGSDRUCK
- MISSERFOLGE
- ERFOLGSEINSCHRÄNKEDE GLAUBENSSÄTZE
- MOBBING
- SITZEN BLEIBEN
- GEFÜHLE DES VERSAGENS
- SCHULDGEFÜHLE
- MINDERWERTIGKEITSGEFÜHLE
- KONFLIKTE: FAMILE, FREUNDSCHAFTEN, PARTNERSCHAFT
- TRENNUNGEN
- SCHÜCHTERNHEIT
- EINSAMKEIT
- LAMPENFIEBER

Psychotherapie – Kurzzeittherapie – Traumatherapie

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

wingwave® – den Lebensweg beflügeln

Die Schule, die Ausbildung und das Studium sind ganz entscheidende Abschnitte im Leben. Hier stellen wir die Weichen für unsere Zukunft. Erfolgserlebnisse in der Schule, in der Lehre und im Studium wirken sich beflügelnd auf unser Leben aus. Misserfolge hingegen verstellen den Weg und die Zuversicht auf das weitere Lebensglück. Hier kann wingwave® helfend eingreifen.

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.heilpraktikerin-sellar.de

wingwave® für Kinder und Jugendliche

Den Lebensweg beflügeln

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

wingwave® für Kinder/Jugendliche ist erfolgreich bei

- **Stress in der Schule, in der Ausbildung und in der Famile:** Mit wingwave® werden Hindernisse, Kümmernisse und Ärgernisse aufgelöst, die das Lebensglück in Schule, Ausbildung und Familie stören. Das eigene Potenzial kann wieder abgerufen werden, die Leistung wird verbessert, und Ziele können mit Zuversicht und Freude am Lernen anvisiert werden.

- **Coaching/Psychotherapie, Kurzeit- 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.

Was ändert sich durch wingwave®?

1. **Regulation Ihrer Stressthemen**
   Den Herausforderungen in der Schule, Ausbildung und der Familie kann ihr Kind wieder gelassen begegnen. Denn durch Wingwave verarbeitet das Gehirn die bisherigen belastenden Erfahrungen. Die innere Balance ist wiederhergestellt.
2. **Das Denken bekommt eine positive Richtung**
   Eine Neubewertung setzt ein: Blockierende Glaubenssätze werden bewusst und abgebaut. Aktivierende positive Glaubenssätze treten zutage, die zu neuen Lösungen führen. Die Lebensfreude ihres Kindes wächst!
3. **Neue Ressourcen werden frei**
   Ihr Kind ist mental auf die Herausforderungen in Schule, Ausbildung, Familie vorbereitet. Denn: Die Frusttoleranz wird erhöht. Das Selbstbild wird positiv. Das Selbstvertrauen steigt. Die Selbstmotivation wird geweckt. Die Kreativität entfaltet sich.
4. **Der Körper entspannt sich**
   Lernen und Gedächtnis, Konzentration und Kreativität bessern sich, weil die Ausschüttung der Stresshormone nachlässt. Auch das vegetative Nervensystem und damit der Muskeltonus, Schlaf, Regeneration und viele weitere Körperfunktionen harmonisieren sich.

wingwave® – den Lebensweg beflügeln

wingwave® ist

- gut geeignet für Schulkinder, Heranwachsende und Auszubildende (und natürlich auch für Erwachsene!)
- 2001 von den Diplompsychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund in Hamburg entwickelt worden
- ein Therapie- und Coachingverfahren
- in seiner Wirkungsweise wissenschaftlich sehr gut erforscht und bewiesen

So funktioniert wingwave® für Kinder/Jugendliche

- 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® – den Lebensweg beflügeln

wingwave® verknüpft drei bewährte Therapieansätze:

- Die sogenannte Augenbewegungsdesensibilisierung, auch EMDR genannt, ist die REM-Phase (Augenbewegungen des Traumschlafs) im Wachzustand. Die während der Therapie durchgeführten Augenbewegungen veranlassen eine Verarbeitung der 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 verortet.
- Sobald der Stress genau bestimmt ist, führt man die Augenbewegungsdesensibilisierung über angeleitete Augenbewegungen durch.
- 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.