

Ich unterstütze
Sie auf Ihrem
Weg zum Ziel!



Ich freue mich darauf,
Ihnen dabei zu helfen,
emotionale und
mentale Blockaden
abzubauen und mit
**mehr Leichtigkeit
und Freude ihre neuen
Erfolge zu genießen!**



Über mich

Ich war viele Jahre in internationalen Unternehmen und Organisationen in Österreich, Asien, Afrika, USA und Lateinamerika tätig.

Auf diese Erfahrungen sowie auf nachfolgende Ausbildungen kann ich nun in meiner Coaching- und Trainingspraxis zurückgreifen, um Sie bestmöglich zu unterstützen.

Folgende Ausbildungen habe ich auf meinem Weg zur erfolgreichen Trainerin und Coach absolviert:

- > Wirtschaftsuniversität – Wien
- > Systemisches Coaching – Wien
- > wingwave®-Coaching inklusive sämtlicher Aufbaumodule (wie z.B. Zielearbeit, Konfliktmanagement, Ressourcen & Modelling, imaginative Aufstellungen, Timeline, Core-Transformation,..) – Berlin
- > Trainerin für Erwachsenenbildung – Wien
- > Mimikresonanz®-Trainerin – Berlin
- > Magic Words-Trainerin – Hamburg

Mag. Gerlinde Haidl

Erfolgcoach
Mental- und Emotionscoach
wingwave®-Coach
Mimikresonanz®-Trainerin

Tel.: +43 (0)676/444 88 44
Reichersberg NÖ | Wien
www.haidl-coaching.at


Also available
in **ENGLISH**



Erreichen Sie
Ihre Ziele!

Mehr Erfolg
und Lebensfreude!

Mag. Gerlinde Haidl
ERFOLGSCOACH

Was ist wingwave®?

Die wingwave®-Methode ist ein wissenschaftlich erforschtes **Emotions- und Mental-Coaching**, das schnell und spürbar Ihren mentalen, emotionalen und Leistungsstress abbaut.

Gleichzeitig werden Ihre Kreativität, mentale Fitness und emotionale Stabilität gesteigert.

Die wingwave®-Methode beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die schnelle und effektive Wirkung wurde in mehreren Studien bestätigt.

So erfolgt „Informationsverarbeitung“ in unserem Gehirn

Alles, was wir erleben, ist mit Emotionen behaftet und wird auch so in unserem Gehirn und in unserem limbischen System – welches für Emotionen zuständig ist – abgespeichert. Im Traum erfolgen Verarbeitung und Regulation dieser emotional behafteten Erlebnisse in den sogenannten REM Phasen (Rapid Eye Movement).

Erleben wir nun besonders belastende Situationen oder eine Anhäufung von „kleinen“ Belastungen, so reichen unsere REM-Phasen für diese Verarbeitung nicht aus. Dann bleibt der emotionale Stress – oft auch mit körperlichen Symptomen – „hängen“.



Entfalten Sie
Ihr Potential!

Emotionale und mentale Balance!



Was passiert beim wingwave®-Coaching?

Beim wingwave®-Coaching werden nun diese belastenden Stressauslöser (Situationen, Gedanken, Emotionen) mit einem Muskeltest identifiziert.

Um ein rasches und effektives „Abfließen“ belastender Blockaden zu ermöglichen, werden schnelle Fingerbewegungen vor den Augen des Klienten eingesetzt. Der Klient folgt diesen Bewegungen mit seinem Blick. So werden schnelle Augenbewegungen erzeugt, die in der Wirkung den REM-Phasen ähneln.

Für einen optimalen Erfolg werden je nach Bedarf weitere Coaching-Tools ergänzend eingesetzt.

Nach wenigen Coaching-Einheiten sind einschränkende und belastende Blockaden aufgelöst und Sie können Ihr Leistungspotential wieder voll entfalten.

Wie wirkt wingwave®-Coaching?

- > **Schnell und effektiv**
- > **mentale, emotionale und Leistungs-Blockaden werden aufgelöst**
- > **Ressourcen werden gestärkt**

In welchen Situationen kann Ihnen wingwave®-Coaching helfen?

In Leistungssituationen

- > Leistung punktgenau abrufen
- > Überforderung und Burnout vorbeugen
- > vor Auftritten & Präsentationen
- > vor Prüfungen
- > um Ihre Ziele zu erreichen
- ...

Bei Ängsten

- > Lampenfieber
- > Flugangst, Höhenangst, ...
- > Zukunftsangst, Versagensangst, ...
- > Angst vor Zahnarzt, Hunden, Spinnen, ...
- > nach traumatischen Erlebnissen
- ...

Bei körperlichen Beschwerden

- > Schlafprobleme, Zähneknirschen
- > Schmerzen
- > Migräne
- > Herzrasen, übermäßiges Schwitzen
- > Wechselbeschwerden
- > psychosomatische Beschwerden
- ...

Stärkung sozialer Kompetenz

- > Probleme im Arbeitsumfeld
- > familiäre Probleme
- ...

Für wen ist wingwave®-Coaching?

Für alle, die ihr Potential voll entfalten möchten. Besonders erfolgreich wird es in folgenden Bereichen eingesetzt:

- > Business
- > Leistungssport
- > Kreativbereich
- > Schule
- > Gesundheit