

Liebe Redeinteressierte! Liebe Freunde von Reden ohne Scheu!

In diesem Frühlingsnewsletter geht es um „das zweite Bein“ der Arbeit für eine gute Performance:

Neben dem „Gewusst wie“ spielt unsere innere Verfassung gerade in Situationen, in denen es „drauf ankommt“, eine ausschlaggebende Rolle. Mit der neuen Methode wingwave® gelingt es, Lampenfieber verblassen zu lassen und vor Publikum top-fit zu sein. Ich habe jetzt schon etwa 1 Jahr Erfahrung damit und möchte Ihnen einen Einblick zu geben, wie dieses Emotionscoaching wirkt.

Zusätzlich finden Sie, wie immer, die neuen Seminartermine am Ende des Newsletters. Für die Abonnenten meines Newsletters gibt es neue Kombipakete.

Ich freue über ein persönliches Gespräch/ Email, Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf meiner [Homepage](#).

Redefreudige Grüße

Ihre Susanne Vollhofer



Lampenfieberfrei und top-fit

Unsere Gefühle bestimmen, ob wir in wichtigen Situationen, z.B. vor Publikum, klar denken und frei (re)agieren können.

Mit wingwave®, einer neuen Coachingtechnik, können Stress(reste) und Stresserwartung

aufgelöst werden. Dadurch stehen Ihnen in wichtigen Situationen alle Ihre Fähigkeiten zur Verfügung.

Die Vorteile:

- **Kurzzeitcoaching**
Erfolg in wenigen Coachingeinheiten
- **Emotionscoaching**
keine langwierige Vergangenheits-Arbeit
- Auf Wunsch – **diskret**
Detaillierten Schilderungen des Problems nicht notwendig
- **Transparent**
Veränderungen werden sofort spürbar
- **Langfristig wirksam**
Erfolge auch nach Monaten stabil
- Fördert **Zuversicht** und spontanen **Zugang zu den eigenen Stärken**

Lampenfieber verblassen lassen

Mit wingwave® gelingt es hervorragend, Lampenfieber, Rede- und Auftrittsangst verblassen zu lassen. Darüber gibt es eine universitäre Studie der Medizinischen Hochschule Hannover. Diese Ergebnisse, von über 70% Erfolgen, entsprechen auch meiner persönlichen Erfahrung.

Top-fit in wichtigen Situationen

Von manchen Situationen hängt ganz schön viel ab. Eine bestandene Prüfung, eine erfolgreiche Rede, ein überzeugender Auftritt in einem wichtigen Gespräch ... können unser Leben maßgebend beeinflussen.

Für den Erfolg ist wichtig, neben einer guten inhaltlichen Vorbereitung, dem Stress gut gewachsen zu sein und in der Situation vollen Zugriff auf die eigenen Fähigkeiten zu haben.

In einer Vorbereitung gehen wir gemeinsam alle wesentlichen inneren (Ihre Erwartungen) und äußeren (Personen, Raum, etc.) Faktoren durch und lösen störende Einflüsse auf.

Zusätzlich arbeiten wir an Ihrer Zuversicht und unterstützen Sie dabei, Ihre Stärken abrufen zu können. Dadurch werden Sie voll handlungsfähig und stabil – die beste Voraussetzung für einen guten Erfolg.

Über die Methode:

Schlaf mal drüber

Beim Träumen verarbeiten wir die Erfahrungen des Tages. Während dieser Schlafphase bewegen wir unsere Augen schnell und stark.

Diese starken Augenbewegungen lösen im Gehirn auch im Wachzustand ähnliche Verarbeitungsmechanismen aus. Im Coaching verwenden wir sie, um gezielt unangenehme Emotionen zu verarbeiten.

Die Technik heißt EMDR und ist international wissenschaftlich anerkannt. Sie ist ein wesentlicher Teil unseres Coachings.

Da krieg ich weiche Knie...

Unser Körper bildet unsere Gefühle ganz genau ab.

Beschäftigen wir uns mit Dingen oder Gedanken die uns irritieren, so lässt kurzzeitig unsere Muskelspannung nach. Wir verwenden dieses Phänomen (als Myostatiktest) als „Guide“, um herauszufinden, was es genau ist das uns an der Situation „stört“. (Auslöser und Qualität der Emotion) So können wir gezielt an einzelnen Stressoren und Gefühlen arbeiten, ohne lange in der Vergangenheit „graben“ zu müssen.

Die Wirkweise dieses Muskeltestes ist noch nicht genau geklärt. Wissenschaftlich abgesichert ist aber die Reproduzierbarkeit und Verlässlichkeit der Ergebnisse auch unter Laborbedingungen.

NLP und andere Coachingtechniken: SUSANNE VOLLHOFER

Selbstverständlich sind diese Methoden in einen klassischen, strukturierten Coachingablauf eingebettet.

Angebot und Termine:

Zu den beiden Basisseminaren gibt es neue Termine:

„**Mut zum Publikum**“ am **Freitag 1./Samstag 2. Juni 2012** in Wien. Info finden Sie [hier](#) .

„**Stehgreif – Statements und Antworten ohne Scheu**“ am **Freitag 8./ Samstag 9. Juni 2012** [Hier](#) können Sie die genaue Seminarbeschreibung nachlesen.

Zusätzlich gibt es jetzt die Möglichkeit Seminar und Einzelcoaching zu kombinieren. Dazu biete ich Ihnen folgendes

Kombipaket

Seminarplatz + 2 Einheiten Einzelcoaching zum Sonderpreis von € 590,-.

Hier kombinieren Sie die Möglichkeit in einer Gruppe zu lernen und üben mit der Unterstützung zu Ihren ganz persönlichen Themen.

Ob Einzelcoaching, Seminarbesuch oder Kombi-paket ([Kontakt](#)) rufen Sie mich an, wir finden sicher die richtige Lösung für Sie. Ich freue mich auf Sie!