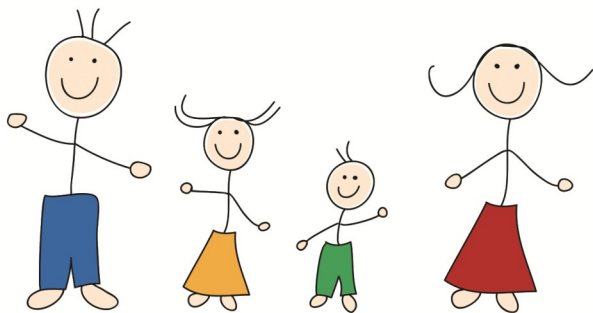


# Stress abbauen

- **Angst reduzieren**
- **Blockaden lösen**



wingwave®



**Das Kurzzeit - Coaching  
für Mütter**



## **gestresste Mutter - gestresstes Kind**

Aus der Säuglingsforschung wissen wir, dass für das Überleben des Kindes eine sichere emotionale Bindung bestehen sollte.

Diese Bindung wirkt wie ein unsichtbares Band zwischen Mutter und Säugling, das genauso wichtig für das Kind ist, wie die Befriedigung der existentiellen Grundbedürfnisse, wie z.B. Hunger, Durst und Schlaf.

Sollte Ihr Kind unruhig sein, schlecht schlafen, häufig schreien oder weinerlich sein, könnte die Ursache ein nicht verarbeitetes Stresserlebnis der Mutter sein.

## **Auslöser für ein Stresserleben vor oder während der Schwangerschaft**

- Ungewollte Schwangerschaft
- Risikoschwangerschaft
- Abgang bzw. Todgeburt
- Partnerschaftskonflikt
- Künstliche Befruchtung

## **Auslöser während der Geburt**

- Ausgedehnter Geburtsvorgang
- PDA oder Vollnarkose
- Wehenhemmer, Wehentropf
- Kaiserschnitt
- Abwesenheit des Partners
- Abrupte Trennung vom Kind
- Gestresstes Krankenhauspersonal

## **Auslöser nach der Geburt**

- Stillprobleme
- Erschöpfung der Mutter
- Eifersucht der Geschwister
- „Erziehungsratschläge“ aus Familie und Freundeskreis
- Partnerschaftskonflikt

## Die Methode

---

**wingwave®** ist ein Leistungs- und Emotions-coaching, das spürbar und schnell in wenigen Sitzungen Leistungsstress abbaut und die Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität steigert.

Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von „wachen“ **REM**-Phasen (**R**apid **E**ye **M**ovement), welche wir sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Die schnellen horizontalen Handbewegungen des Coachs vor den Augen der Klientin bewirken eine deutliche Stressreduzierung.

Mit Hilfe von hirn- und zielgerechter Kommunikation (*NLP = Neuro-Linguistisches Programmieren*) werden so emotionale Blockaden gelöst.

Der **MYOSTATIK**  dient der Erfassung individueller Muskelreaktion bezogen auf das Coachingthema.

**wingwave®** ist ein Coaching und keine Psychotherapie. Es kann auch eine solche nicht ersetzen.

Voraussetzung ist - wie auch sonst beim Coaching - psychische und physische Belastbarkeit.

### **Susanne Bretz**

**wingwave®** - Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Diplom-Sozialpädagogin

Casselbreite 2  
34292 Ahnatal  
Tel.: 0170 5445136  
E-Mail: [info@wingwave-bretz.de](mailto:info@wingwave-bretz.de)  
[www.wingwave-bretz.de](http://www.wingwave-bretz.de)

