

Inhaltsverzeichnis

Ein Flügelschlag	3
Es muss nicht lange dauern	4
Woche 1: Die Grundlagen	6
1.1 Um was geht es?	7
1.2 So entstehen Blockaden	8
1.3 Das passiert im Gehirn	9
1.4 Natürliche Stressbewältigung	10
1.5 Drüber schlafen	11
1.6 Trauma	12
1.7 Alltagstraumata	13
Woche 2: Blockaden lösen	14
2.1 Blockaden schränken ein	15
2.2 Hintergrund: EMDR	16
2.3 So löst wingwave Blockaden	17
2.4 Der Muskeltest	18
2.5 Grenzen und Lösungen	19
2.6 wingwave zur Stärkung	20
2.7 Mit wingwave vertiefen	21
Woche 3: Ressourcen aufbauen	22
3.1 Schritt 1: Dein Thema	23
3.2 Schritt 2: Das Gefühl	24
3.3 Schritt 3: Der Body-Scan	25
3.4 Schritt 4: Die Intervention	26
3.5 Schritt 5: Die Verankerung	27
3.6 Nun gilt es!	28
3.7 Musik statt Butterfly	29
Woche 4: wingwave konkret	30
4.1 Kraftquellen finden	31
4.2 Kraftquellen aktivieren	32
4.3 Ängste präzise erkennen	33
4.4 Ängste bewältigen	34
4.5 Stress im Alltag	35
4.6 Ent-Stressung	36
4.7 Weitere Hilfen	37
Nach vorne blicken	38