

## Das Kundenportrait

## Gefühle tun nur weh, wenn man sie nicht ausdrückt

*Die Augen sind der Spiegel der Seele, sagt man. Was viele nicht wissen: Über die Augen haben wir auch einen Zugang zu den Gefühlen. Durch schnelle geführte Augenbewegungen – in der Fachsprache EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) genannt – können beide Gehirnhälften stimuliert und synchronisiert werden. Dabei lernt das Gehirn, Stress zu verarbeiten und natürliche Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Seele findet wieder in ihre Balance. In der Methode wingwave® wurde diese Entdeckung für ein effizientes, zielorientiertes Coaching fruchtbar gemacht.*

Dr. Margret Graf ist zertifizierte Coach für wingwave®. „Oft verhindern unverarbeitete Erinnerungen, dass wir Zugang zu unseren eigentlichen Möglichkeiten finden und so dominiert die Vergangenheit nach wie vor das Hier und Jetzt“, sagt sie. „In einer vertrauensvollen Atmosphäre navigiere ich die Klienten punktgenau an ihre belastenden Schlüssel-erinnerungen, während ich diese mithilfe der schnellen Augenbewegungen auflöse.“ Die spezielle Technik der langsamen Augenbewegungen webt hingegen Ressourcegefühle in die Erlebniswelt der Klienten zur Stärkung der inneren Balance ein.

Die Themen, mit denen Klientinnen und Klienten zu ihr nach Wiesbaden kommen, reichen von Angstzuständen, fehlendem Selbstwertgefühl oder Mobbing bis hin zur klassischen Zahnarzt- und Flugangst. Im Businessbereich geht es mehr um Kreativitäts- und Leistungssteigerung sowie das überzeugende Auftreten. Dauerstress, verbunden mit der Ungewissheit über die Zukunft, ist allerdings die Herausforderung der heutigen Zeit. Das wingwave®-Coaching schafft in drei bis fünf Sitzungen pro Thema eine spürbare emotionale Entlastung, setzt Energien frei und macht, mitten in den turbulent gewordenen Zeiten, ein solides Angebot: Come in & let go! Denn herausfordernde Situationen erfordern besondere Maßnahmen. „Ich freue mich auf Ihr Kommen“.



**GRAF eMOTION** – Die Praxis für Coaching – Dr. Margret Graf

☎ +49 177 39 39 034    ✉ graf@mental-coach.life

🌐 www.mental-coach.life