



Alexandra Battenberg

Jahrgang 1970
verheiratet
ein Sohn
Dipl.-Verwaltungswirtin (FH)

Qualifikation als Coach und systemische Beraterin

- Master-Zertifikat für systemische Beratung (Professio-Akademie), Schwerpunkt Coaching und Organisationsentwicklung (anerkannt vom Deutschen Bundesverband Coaching e.V.)
- wingwave® Coach, Mitglied im Qualitätszirkel wingwave®
- Master Management Executive Coach (ECA)
- Work-Health-Balance & Mental Coach für systemische Kurzzeitkonzepte
- NLP-Master und Trainer (DVNLP)
- seit 2006 Business Coaching und systemische Beratung für Geschäfts- und Privatkunden

Berufserfahrung und mein Coachingstil

- 20 Jahre internationales Human Resources Management, davon
- 10 Jahre Führungserfahrung
- 5 Jahre Geschäftsleitungsmitglied als Personalleiterin

Coaching und Beratung sind meine Leidenschaft

Meinen Kunden und mir macht es Spaß, gemeinsam Ziele zu erreichen. So kombiniere ich aus ca. 30 Methoden Ihren persönlichen Erfolgs-Mix. Eine konsequente Ziel- und Kostenorientierung habe ich durch meine Tätigkeit als Führungskraft und Geschäftsleitungsmitglied verinnerlicht, so dass ich auch Ihren Beratungsprozess zeitsparend gestalte.

Was ist wingwave® Coaching?

wingwave® Coaching ist ein verblüffend effizientes Kurzzeit-Coaching-Konzept mit einer sehr effektiven Kombination aus bereits bewährten Coaching-Elementen. Neben Managern, Führungskräften, beruflich Engagierten und Prüfungskandidaten, nutzen auch Kinder und Jugendliche sowie Sportprofis die wingwave® Methode für ihre Erfolge.

wingwave® bezieht sich auf folgende Coaching-Bereiche:

- Steigerung von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden,
- Ängste (z. B. Auftrittsangst, Prüfungsangst, Zahnarztangst, Flugangst, Höhenangst),
- Stress durch Enttäuschungen, Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich,
- Stress durch leistungsbedingte Spannungsfelder im Team, mit Kunden, mit sich selbst und bei „Nackenschlägen“ auf dem Weg zum Ziel,
- Selbstbildcoaching sowie Stärkung des „inneren Teams“,
- mentale Vorbereitung auf etwas besonders Wichtiges, wie z. B. einen wichtigen Auftritt, eine Prüfung oder auch eine medizinische Behandlung,
- gezielte Unterstützung der Selbstheilungskräfte durch Stressregulation bei z.B. Schlafmangel, Überanstrengung oder schockierenden Diagnosen.

Terminvereinbarung

Alexandra Battenberg

- 🏠 Auf der Kuhr 16 D, 60435 Frankfurt am Main
- 📞 0175 - 52 89 539
- ✉ kontakt@alexandrabattenberg.de
- 🌐 www.alexandrabattenberg.de

Referenzen: www.alexandrabattenberg.de/feedback
www.alexandrabattenberg.de/referenzen

Steigern Sie Ihre
Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden
in 3 bis 5 Stunden



wingwave®



Coaching
Alexandra Battenberg

Das Kurzzeit-Coaching für
Manager, Führungskräfte, beruflich Engagierte,
Kinder und Jugendliche sowie Sportprofis
und Prüfungskandidaten

Die wingwave® Forschung

wingwave® ist bereits in Studien an der Universität Hamburg, der deutschen Sporthochschule Köln und der Medizinischen Hochschule Hannover erforscht und die Wirksamkeit belegt worden.

Wie wirkt wingwave® genau?

Die wingwave® Methode ist ein Leistungs- und Emotions-coaching, das spürbar und schnell Stress abbaut und Ihr Wohlbefinden, Mentalfitness und Leistungsfähigkeit steigert.

Erreicht wird dies durch das Erzeugen wacher „REM“-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen.

Coaching-relevante Stressauslöser (Gedanken, Erfahrungen, Emotionen) werden durch die wachen REM-Phasen auf der limbischen Ebene des Gehirns reguliert. Mit Hilfe geirnt- und zielgerichteter Kommunikation (NLP) werden so emotionale Hindernisse überwunden und Ihre Leistungsfähigkeit gesteigert.

Myostatiktest: Coach zieht – zuerst bleiben die Finger zu (volle Muskelkraft=kein Stress), dann bei Stressauslöser gehen die Finger auf.



wingwave® ist ein geschütztes Verfahren

wingwave® Coaching arbeitet mit einer Methodenkombination aus drei Elementen:

1. Dem Myostatik-Test zur Erfassung Ihrer individuellen Muskelreaktion. Die Treffsicherheit des Muskeltests wurde durch Forschungsprojekte objektiv bestätigt. So werden punktgenau coaching-relevante Stressauslöser identifiziert.
2. Elementen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) für die erfolgreiche und gehirngerechte Zielplanung.
3. Stimulation beider Gehirnhälften mit Erzeugung wacher REM-Phasen zur schnellen Entstressung (limbischer Stressregulation) sowie zur Verstärkung positiver Emotionen.

Im Schlaf verarbeiten wir unsere Sinneseindrücke durch die REM-Phasen sozusagen automatisch. Daher sagen wir nach einem Ereignis oder Erlebnis, das uns negativ berührt: „Ich muss eine Nacht darüber schlafen, dann sieht die Welt schon wieder anders aus.“

Manches ist jedoch zu komplex oder zu stark belastend: Es kann somit nur teilweise im Schlaf verarbeitet werden. Auch der Verstand und Wille können über die Hürde – meistens eine Stress-Blockade – nicht hinweghelfen.

Hier setzt die wingwave® Methode ein.

Das Praktische ist: wingwave® funktioniert auch genauso für angenehme Emotionen und Motivation, die unser Wohlbefinden steigern und Ziele erreichen helfen.

Probieren Sie es aus, Sie werden überrascht sein, welche Wirkung wenige Stunden wingwave® Coaching haben – ich war es auch.

wingwave® Coaching ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung bei den Coachees ist – wie auch sonst beim Coaching üblich – eine normale psychische und physische Belastbarkeit. Bei Fragen hierzu sprechen Sie mich bitte an.

