

Winken gegen Stress und Angst



RICHTERSWIL/FREIENBACH. Die Coachingfirma hirsprung ist von Schindeleggi nach Freienbach gezogen. Inhaberin Anja Boller setzt auf die Kurzzeitcoaching Methode «Wingwave».

Es läutet an der Tür. Thomas, 13 Jahre alt, tritt mit einem breiten Grinsen ein. Seit sich

hirsprung in Freienbach befindet kann er ohne seine Mutter mit der S8 zum Coaching fahren. «Der neue Standort ist ideal. Viele meiner Kunden sind Kinder und Jugendliche, die nun selbständig zu ihren Terminen kommen können.», meint die in Richterswil lebende Anja Boller.

Thomas leidet unter Prüfungsangst. Seit dem ersten Coaching ist er vor Prüfungen viel entspannter und kann sich auch konzentrierter darauf vorbereiten. Dies erreicht Anja Boller mit der Coaching Methode Wingwave, einer Kombination aus kinesiologischem Muskeltest, Elementen aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren und EMDR, bei dem die Augen in schnellen Bewegungen hin und her geführt werden. Durch diese «Winke»-Bewegung werden ähnliche Prozesse in Gang gesetzt, wie man sie während des Traumschlafes hat. Ängste und Blockaden werden abgebaut und man hat wieder Zugang zu seinem vollen Leistungspotential. «Früher hatte ich schon am Abend vorher Bauchweh und konnte ganz schlecht schlafen. Während der Prüfung war alles was ich gelernt hatte wie weg», erzählt der Schüler. Die Aufregung ist weg und meine Noten sind auch besser geworden strahlt er.

Im Internet unter www.hirsprung.ch sind detaillierte Informationen zu finden. Ebenso bietet Anja Boller ein unverbindliches, kostenloses Kennenlerngespräch an.

hirsprung, Anja Boller
Freienbach, Weinbergstrasse 9
Telefon 079 737 6468 oder info@hirsprung.ch.