

IW COACHING Pressemappe

Pressemappe



IW COACHING



Inhaltsverzeichnis

Firmeninfo	3
Firmenbeschreibung/Boilerplate	3
Ansprechpartner	3
Übersicht der Pressemeldungen	3
Pressemeldungen	5
13.12.2022 - Keine Angst vor dem Stich!.....	5
17.11.2022 - Wahlschweizer gewinnt zum zweiten Mal den Internationalen Speaker Award in Berlin.....	8
27.10.2022 - Was steckt hinter der Angst vor der Narkose?.....	15
20.09.2022 - Damit der Weg zum Arzt nicht an der Spritzenangst scheitert.....	18
15.09.2022 - Fricktaler gewinnt Preis als bester Redner – und wird damit Teil eines Weltrekords.....	21
15.09.2022 - Den Blockaden auf der Spur.....	23
15.09.2022 - Laufenburger gewinnt Redner-Wettstreit.....	27



Firmeninfo

IW COACHING

Marktgasse 169

CH 5080 Laufenburg

Telefon: +41 (78) 21611-73

Telefax:

Website: <http://www.ingoweckermann.com>

Firmenbeschreibung/Boilerplate

Nach drei Jahrzehnten als Krankenpfleger erlebte er während der Pandemie, wie viele Menschen Angst vor Spritzen haben und wie stark sie leiden. Schon lange vor einem Arztbesuch geht es ihnen schlecht. Sie kämpfen mit sich, sind nervös, manche sagen letztendlich den Arzttermin ab. Das Wohlbefinden der Menschen und die Gesundheit waren seit jeher Ingo Weckermanns große Leidenschaft. Spritzenangst (Trypanophobie) wird mit Ingo Weckermann Vergangenheit: Er behebt die wahre Ursache der Angst, denn sie kommt nicht aus dem Nichts. Er weiß, wie es geht. Mit ihm lässt man diese Last endlich hinter sich! Seine Klienten können wieder glücklich durchs Leben gehen und sich auf die schönen Dinge im Leben fokussieren. Er sagt "Das Leben ist zu schön, um über eine Spritze oder einen Gang zum Arzt nachzudenken!"

Ansprechpartner

Herr Ingo Weckermann

Geschäftsführer

Tel.: +41 (78) 216-1173

Fax:



Übersicht der Pressemeldungen

Datum	Überschrift	Kategorie	BoxID
13.12.2022	Keine Angst vor dem Stich!	Gesundheit & Medizin	928450
17.11.2022	Wahlschweizer gewinnt zum zweiten Mal den Internatio...	Medien & Kommunikati...	924728
27.10.2022	Was steckt hinter der Angst vor der Narkose?	Gesundheit & Medizin	921936
20.09.2022	Damit der Weg zum Arzt nicht an der Spritzenangst sc...	Gesundheit & Medizin	916744
15.09.2022	Fricktaler gewinnt Preis als bester Redner – und wir...	Medien & Kommunikati...	915717
15.09.2022	Den Blockaden auf der Spur	Gesundheit & Medizin	915720
15.09.2022	Laufenburger gewinnt Redner-Wettstreit	Medien & Kommunikati...	915719

BoxId: 928450 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

Keine Angst vor dem Stich!



QR-Code*

Laufenburg, 13.12.2022, Wenn Patienten unter einer Nadelphobie leiden, löst ein Arztbesuch oft psychischen Stress aus. Coach Ingo Weckermann hat sich speziell dieser Thematik angenommen und gibt den Behandlern Tipps, wie sie den Besuch in der Arztpraxis für betroffene Patienten angenehmer gestalten können. Via Online-Coaching kann konkret geholfen werden.

Die Nadelphobie zählt nach der internationalen statistischen Klassifikation zu den spezifischen isolierten Phobien und ist nicht selten. Drei bis fünf Prozent der Bevölkerung leiden vermutlich darunter, doch die Dunkelziffer dürfte deutlich höher sein, da viele es nicht wissen. Aufgrund der Angst vor Nadeln und Spritzen verzichten Patienten häufig auf Arztbesuche oder notwendige Therapien und stehen damit ihrer Gesundheitsvorsorge selbst im Wege. Oft werden sogar medizinische Behandlungen verweigert.

Eine dahingehende Nadelphobie kann situationsbedingte Probleme wie psychische Belastungen, Unverständnis im Umfeld, eine eingeschränkte Reisefreiheit sowie einen geringeren Gesundheitsschutz nach sich ziehen. Dadurch können Schwierigkeiten im Alltag entstehen, wodurch Betroffene sich selbst in Stresssituationen manövrieren oder den Gang in eine Arztpraxis gänzlich vermeiden. Manchmal sind es traumatische Ereignisse, die eine Nadelphobie ausgelöst haben und Betroffenen womöglich gar nicht bewusst sind. Die gute Nachricht: Eine Nadelphobie kann therapiert werden.

Aufklärung kann helfen

Aus bereits lang vergangenen Zeiten können Erlebnisse bestehen, die das Unterbewusstsein verdrängt und sich als Nadelphobie bemerkbar machen. Häufig sind für Betroffene zunächst die Zusammenhänge nicht nachvollziehbar, da jene Ereignisse und Erlebnisse aus dem bewussten Erleben verdrängt wurden und sich als Ängste, wie eine Nadelphobie, manifestiert haben. Bereits die Aufklärung darüber schafft für Betroffene zumindest etwas Klarheit, dass nicht immer direkt das sogenannte Metathema, also das Kernthema, in den Vordergrund tritt, sondern es werden sogenannte Alibi-Symptome vorgeschoben. Ein Coaching ersetzt zwar keine Psychotherapie, kann aber ein erster effektiver Schritt zur Linderung der Phobie sein. Bei einem Coaching werden zudem keine verhaltenanalytischen Gespräche geführt, sondern Betroffene werden beraten, um Arztbesuche wieder angstfrei wahrnehmen zu können und zu einem gesunden Leben ohne Nadelphobie zu finden.

In mehrwöchigen Online-Coachings, meist zehn Meetings, werden via Zoom Traumata eruiert, thematisiert und konfrontiert. Die Trypanophobie, die Spritzenangst, fungiert als Notsignal, das meist nur vorgeschoben ist. Im Coaching-Gespräch kann das dahinterliegende Problem herausgefunden und oft auch aufgelöst werden.

Gesundheitsfördernde Augenbewegungen

Verwendet wird im Coaching die Methode des Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Sie wird zur Behandlung einer posttraumatischen Belastungsstörung eingesetzt. EMDR wurde bereits wissenschaftlich erforscht, jedoch liegen noch keine eindeutigen Ergebnisse bezüglich

der Wirksamkeit vor. Anders als bei einer Gesprächstherapie wird durch gezielte Augenbewegungen ein innerlicher Prozess in Gang gesetzt, der die neuronalen Bahnen im Gehirn dazu anregt, traumatische Erlebnisse zu verarbeiten sowie kognitiv und emotional neu zu bewerten. Aktivierung und Synchronisation werden durch eine bilaterale Stimulierung der beiden Gehirnhälften erzielt. EMDR-Augenbewegungen sorgen dafür, dass die beiden Gehirnhälften miteinander kommunizieren und dass sich Bilder aus der Vergangenheit ergeben. Sobald das Problem selbst zum Thema wird, kann es sich im Unterbewusstsein auflösen und die Spritzenangst verliert ihre Relevanz.



Beschreibung: Keine Angst vor dem Stich!
Dateiname: Unbenannt.PNG
Bild-URL: <https://www.lifepr.de/w/AD-QRXN-D35>
Pixelgröße: 400x258 px
Dateigröße: 116 kB



Beschreibung: Ingo Weckermann
Dateiname: 2.PNG
Bild-URL: <https://www.lifepr.de/w/AD-QRXO-4A4>
Pixelgröße: 377x297 px
Dateigröße: 194 kB

*Die Webversion dieser Pressemeldung finden Sie unter:
<https://www.lifepr.de/w/PM-JWEA-53F>*

BoxId: 924728 · Kategorie: Medien & Kommunikation

Wahlschweizer gewinnt zum zweiten Mal den Internationalen Speaker Award in Berlin



QR-Code*

Laufenburg, 17.11.2022, Das Speaker-Event in Berlin hält vielseitige Themen bereit und ist international geprägt. Auch die Schweiz ist mit dem Speaker Ingo Weckermann, der als „Kölsche Jung“ in die Alpenrepublik zog, vertreten. Auf dem Event gibt er einen Einblick in seine spannende Lebens- und Wirkungsgeschichte. Er spricht darüber, wie man vom Pfleger zum Coach wird; wie man Angstcoach wird und Experte darin, die Angst vor Spritzen zu verlieren. Darüber, wie man die Angst vorm Impfen loswird und welche Rolle das Universum dabei spielt, das verriet der Wahlschweizer auf der Unpack Mind Bühne und gewinnt damit zum zweiten Mal den internationalen Speaker-Award.

Vom „Kölsche Jung“ zum Experten

Hallo zusammen oder „Grüezi“, wie es der Schweizer als Begrüßung sagen würde: Als Experte erzählt er in seiner Rede zunächst, wie er vom deutschen Krankenpfleger in die Schweiz gegangen bzw. Coach geworden ist. Alles begann mit dem ersten April, nicht mit einem Aprilscherz, sondern bei der Bundeswehr. Dort, wo Frauen herumliefen und später im ersten oder zweiten Jahr, schlussendlich in den Sanitäts- bzw. medizinischen Dienst, später auch in anderen Waffengattungen, eingezogen wurden. Er plante einen 12-monatigen Wehrdienst mit anschließendem LKW-Führerschein und einer Tätigkeit als Berufskraftfahrer. Doch es kam anders: Er absolvierte eine Ausbildung als

Krankenpfleger, der sich eine berufliche Verpflichtung bei der Bundeswehr von 12 Jahren anschließen sollte. Irgendwann zog es ihn erst auf eine orthopädische Station im Bundeswehrkrankenhaus in Koblenz, wo es aber schnell langweilig wurde, da die Herausforderung und Abwechslung fehlten. Also führte der Weg zurück vom Zeitsoldaten, der den Leuten oder den obersten Chefs Folge leistete, nach Nordrhein-Westfalen: In dem Fall in die Wahlheimat Köln, die ihm für fünfzehn Jahre ein Zuhause bot. Vom Gefühl her „Kölner Jung“, studierte er in der Domstadt Medizinökonomie, also Krankenhausmanagement, mit dem Ziel, ein sogenannter Medizincontroller zu werden. Dieser Berufszweig prüft, ähnlich wie Betriebswirtschaftler, die Kosten für Medikamente, überwacht das Patientenmanagement und schaut den Ärzten auf die Finger. Doch eigentlich strebte er immer nach einem höheren Daseinszweck: Chef werden, ganz ohne die beinahe obligatorischen drei Jahre Kaffee kochen im Unternehmen, um irgendwann auf den Chefsessel zu gelangen. Diese Entscheidung wurde ihm von einem großen Unternehmen in Heidelberg mit drei Buchstaben – einem auf Ärzte spezialisierten Finanzunternehmen – abgenommen. Auf die Anfrage, Ärzte zu beraten, willigte er ein und arbeitete vier Jahre lang an deren Seite.

Schlussendlich weiß er, wie Ärzte ticken, was sie brauchen und denken. Der Expertspeaker verkaufte Finanzprodukte und Versicherungen, Vermögensanlagen und weiteres über einen Zeitraum von vier Jahren. Nach dieser Zeit orientierte er sich wieder neu, verließ das „Kölner Haifischbecken“, um den eigenen Korridor zu erweitern, und arbeitete als Finanzberater in seiner alten Wirkungsstätte Koblenz. Dort, im altbekannten Bundeswehrkrankenhaus, in dem er den Zugang und oft auch den persönlichen Draht zu den Bundeswehrärzten hatte, die er schon kannte, wurde er vom Pförtner durchgewunken. Die

dortige, einmal wöchentliche Arbeit, mit der er mehr Umsatz mit Finanzprodukten erzielte als in Köln, markierte den Startschuss für die eigene Firma und die Selbstständigkeit. Von da an fokussierte er sich auf Bundeswehrärzte und die insgesamt vier deutschen Bundeswehrhäuser in Berlin, Hamburg, Koblenz und Ulm. Obwohl die Idee, den eigenen Radius entsprechend zu erweitern, gut war, standen nicht alle Schlange, um die Finanzprodukte zu erwerben. So folgte die nächste Station als Krankenversicherungsoptimierer, der Krankenversicherungstarife verbesserte, einen sehr guten Freund kennenlernte und dadurch neue Kontakte knüpfte. Dann gipfelte der Ausbau seines beruflichen Netzwerkes in der Ausbildung zum NLP-Hypnosecoach 2018, an die sich eine Ausbildung zum EMDR-Coach bei einer EMDR-Akademie anschloss. Um weitere Marketingmaßnahmen zu finanzieren und die eigene Webseite auszubauen, verdiente er zwischendurch bei anderen Unternehmen wie der Firma Wenatex sein Geld. „Tupperware zum Schlafen“ sagt er dazu, wie bei einer Tupperparty, nur dass es um Betten ging und er den Leuten, ganz der Vertriebler, den gesunden Schlaf näherbrachte.

Vom Experten zum „Berufenen“

Er war wieder in seinem Element, als er ein Jahr zuvor Bekanntschaft mit Hermann Scherer machte und merkte, dass ihm die Bühnenpräsenz gefallen könnte. Schon auf einer „kleinen Wohnzimmerbühne“, auf der er stand, wurde sichtbar, dass das Ganze erfolgversprechend sein könnte. Mit dem 17. März 2020 begann die Corona-Pandemie und mit ihr kam die Frage auf, wie jetzt am besten Geld zu verdienen wäre. Nach einigen Überlegungen fiel die Wahl auf die Schweiz, um das Doppelte an Gehalt in der Pflege zu verdienen, um sich damit sein Coaching Business

aufzubauen. Gesagt, getan: Ab dem 01. November 2020 wirkte er in der Schweiz als Pfleger in Spitälern und Pflegeheimen.

Arbeit in der Schweiz: Impf,- Demenz,- und Burn-Out-Experte

Aufgrund der Pandemiebekämpfung war es Ingo Weckermann selbst, der sich ins Impfzentrum schickte, da er wusste, dass er „gut spritzen kann“. Schlussendlich waren auch die Leute begeistert und zufrieden, sagten, sie „hätten gar nichts gemerkt“. Nun gab es aber auch solche, die sprichwörtlich fast grün anliefen und mit Nadel und Spritze nichts zu tun haben wollten. Rückblickend bewertet er dies als Zeichen des Universums, ein Zeichen, den Menschen als Experte die Angst vor dem Spritzen zu nehmen. Somit führte die erste Station des Coachings über das Spritzen und nach dem Sommer schließlich in ein Pflegeheim für Demenzkranke. Die nächste schicksalshafte Fügung, bei einem interessanten Thema, sodass er Experte für Demenz wurde und sowohl Pflegekräfte, als auch Angehörige über das Thema unterrichtet, fort- oder weiterbildet. Auch das Thema „Burn-out“ ist ihm ein persönliches Anliegen, einerseits aus eigener Erfahrung, andererseits in dem Wissen darum, was alles auf einen einstürzt und wie schwer es sein kann, in der Pflege Fuß zu fassen. Das Thema wollte er also vertiefen, somit ist er Experte für Burn-Out in der Pflege geworden, wie es vielen Menschen ein Anliegen ist. Das Ganze perfektionierte er, indem er zu seiner eigentlichen „Berufung“ gelangte, als Experte für Berufung interessierten Menschen zu erzählen, was er tut. Nur: Was tut Ingo Weckermann?

Ingo Weckermanns Arbeit als Coach

Dasselbe wie die vielen Coaches, die zehn Sachen wie Gewichtsreduktion, Rauchen, Abnehmen, Alkohol, Sucht und mehr gleichzeitig auf ihrer Website anpreisen? Der Speaker hat dazu keine Berührungspunkte, ist weder übergewichtig noch Raucher oder Trinker. Er ist eher ein Freund davon, Dinge zu tun, mit denen er sich identifizieren und eigene Erfahrungen einbringen kann. Diese Dinge, die er interessierten Menschen mit auf den Weg geben kann, liegen also beim Gesundheitswesen, beim „Spritzensetzen“, Blutabnehmen oder darin, die Panik vor Spritzen zu nehmen. Auch die Themen Burn-Out, Demenz, Berufung oder auch „Nicht-Berufung“ hat er am eigenen Leib erlebt, alles Dinge, die er weitergeben kann. Wer aus dem Publikum besitzt fünf Instagram-Accounts?, lautet eine abschließende Frage seiner Rede, die nur wenige mit „ja“ beantworten. Er schließt sich als zweite Person mit fünf Instagram-Accounts ein. Irgendwann habe er gelernt, sich auf seine Zielgruppe und deren Bedürfnisse einzurichten – mit fünf Accounts: Einem Spritzen-, einem Spritzenangst-, einem Burn-Out-, einem Demenz-, und einem Berufungsaccount. Komplettiert wird sein Instagram-Marketing durch einen IW-Coaching-Account seiner Firma, um passgenau die jeweilige Zielgruppe anzusprechen: Diejenigen, die Angst vor Spritzen haben, aber keinen Bezug zur Berufung. Oder denjenigen, der einen Zugang zur Berufung, aber keine Berührungspunkte zu Spritzen hat. Oder jemanden mit Burn-Out, aber keiner Angst vor Spritzen. Jede und jeder wird fokussiert und zielgerichtet angesprochen.

Ingo Weckermanns Masterplan für die kommenden Jahre

Ingo Weckermann plant in der Zukunft weitere Webseiten, um zu wachsen. Mit dem Masterplan strebt er den Ausbau weiterer Webseiten an. Geplant ist jeweils eine Seite zu den

Themen demenz-pflege.com sowie berufung.com, bereits online sind [spritzenangst.com](https://www.spritzenangst.com) sowie burnout-pflege.com.

Auf diesen Seiten wird der Speaker, der betont, „sich nicht unbedingt besser zu vermarkten und breit aufstellen-, sondern eher spitz positionieren zu wollen“, zu finden sein.

Schlussendlich hat der Speaker noch einen Tipp zum Thema Google, „ohne dass es heutzutage nicht geht“: Das Thema, das man verfolge und in dem man sich vermarkten wolle, das eigene Business, muss man auf der Suchmaschine Google entsprechend erkenntlich machen. Selbiges gilt für Domains: Auch hier gibt es spezielle Suchbegriffe, die es umzusetzen gilt. Am Beispiel der Spritzenangst bedeutet das: Es wird einerseits mit dem Bekanntheitsgrad, andererseits mit speziellen Tools gearbeitet, sodass im Google-Ranking irgendwann Platz eins steht. Selbiges Prinzip gilt für die Themen Burn-Out und Pflege, als auch mit Demenz. All jene Bereiche müssen mithilfe von Tools sichtbar gemacht werden, damit man gefunden wird. **Bei Fragen bietet er die Möglichkeit zum Gespräch oder eine Kontaktaufnahme über [ingoweckermann.com](https://www.ingoweckermann.com) an.** Schlussendlich freute er sich, dass die interessierten Zuhörer so lange dabei waren und wünschte allen alles Gute, beste Gesundheit und einen schönen Tag.



Beschreibung: Wahlschweizer gewinnt zum zweiten Mal den Internationalen Sp...
Dateiname: Unbenannt.JPG
Bild-URL: <https://www.lifepre.de/w/AD-QNB1-9A5>
Pixelgröße: 324x320 px
Dateigröße: 29 kB



Beschreibung: Wahlschweizer gewinnt zum zweiten Mal den Internationalen Sp...
Dateiname: Ingo-Keynote-12.jpeg
Bild-URL: <https://www.lifepre.de/w/AD-QNB2-8D8>
Pixelgröße: 400x267 px
Dateigröße: 85 kB



*Die Webversion dieser Pressemeldung finden Sie unter:
<https://www.lifepr.de/w/PM-JTIW-287>*

BoxId: 921936 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

Was steckt hinter der Angst vor der Narkose?



QR-Code*

Laufenburg, 27.10.2022, Im Rahmen eines reinen EMDR-Coachings auf Onlinebasis geht es Ingo Weckermann darum, den wahren Kern der Angst vor der Narkose zu finden. In den meisten Fällen ist es nämlich gar keine konkrete Angst vor einer Spritze oder irgendwelchen Komplikationen bei der Operation. Die Angst liegt dagegen fast immer in einem Thema begründet, dass der Patient tief in seiner Psyche vergraben hat. Und solange man diesen Kern nicht anpackt, wird diese Angst auch immer bestehen bleiben.

Dieses problematische Thema kann individuell ganz unterschiedliche Ausprägungen besitzen. Manchmal ist es ein schweres Trauma aus der Kindheit, oder eines, das später im Erwachsenenalter entstanden ist. Eine schlimme Situation im Straßenverkehr, ein Missbrauch, schlechte Stimmung auf der Arbeit, Mobbing, toxische Beziehungen etc. können alle die Auslöser sein.

Angst liegt im Unterbewusstsein

Aus Angst davor, an diese unangenehmen Dinge noch einmal erinnert zu werden, verdrängt sie das Unterbewusstsein, oder der Mensch wendet gewissermaßen intuitiv spezielle Vermeidungsstrategien an. Doch dabei spielt es keine Rolle, wie lange versucht wird, dieses Ablenkungsmanöver zu fahren. Die Erlebnisse sind tief im Unterbewusstsein gespeichert und können nur dann aufgelöst werden, wenn

sich der Patient ihnen stellt. Von sich aus kann das Unterbewusstsein diese Dinge gar nicht vergessen.

Dabei ist es mit dem Unterbewussten aber auch wie mit einer Festplatte: Irgendwann ist sie voll und kann nichts mehr aufnehmen. Dann funktionieren die Verdrängungsmechanismen nicht mehr und die Dinge brechen hervor. Allerdings tritt das Thema dann nicht in der Form hervor, die der Mensch sofort erkennen und entlarven kann. Im Fachjargon nennen wir so etwas das „Alibi Symptom“. Es wird sozusagen eine andere Ausprägung des Stresses vorgeschickt, die die eigentliche Ur-Angst tarnt. Und damit sind wir bei der Spritzenangst und auch der Angst vor der Narkose, weil beide Formen von Alibi Symptomen darstellen.

Spritzenangst schadet der Gesundheit

Und genau dies ist das Besondere am Behandlungsansatz von Ingo Weckermann. Durch das Coaching deckt er das ursprüngliche Symptom auf, das bei anderen Behandlungsmethoden gar nicht erst erkannt wird. Schon in den ersten Sitzungen geht es darum, herauszufinden, wohin die Reise gehen kann. Leidet der Patient an einem Trauma? Ist es eine Thematik, die mit mangelndem Selbstwertgefühl einhergeht? Welchen Glaubenssätze hängt der Klient an und wie werden diese begründet, etwa nach dem Beispiel „alle Ärzte sind schlecht?“

Dieser Problematik widmet sich Ingo Weckermann für einen Zeitraum zwischen sechs und zehn Wochen, in jeweils 90-minütigen Zoom-Meetings. Er betreut Klienten aus der gesamten DACH-Region. Sein Credo lautet: „Ich will dem Menschen helfen, wieder in die Kraft zu kommen“.

Bei welcher Art der medizinischen Behandlung die Narkosespritze zum Einsatz kommt, ist dabei absolut irrelevant. Doch eines ist klar, nämlich dass der Patient in einer Abwärtsspirale landet, wenn er sich der medizinischen Behandlung nicht stellt, weil dann über die Jahre der Gesundheitszustand immer schlechter wird. Natürlich ist ein Arztbesuch nicht vergnügungssteuerpflichtig und wird es auch durch Ingo Weckermann nicht, aber immerhin bringt er seine Klienten so weit, dass sie keine Angst vor dem Arzt mehr haben.

Über den Coach

Ingo Weckermann verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung im Gesundheitswesen und Pflegebereich. Lange Zeit hatte er daher nahezu täglich mit Menschen zu tun, die Angst oder sogar Panik vor der Nadel und dem eigentlich harmlosen kleinen Piks verspüren. Aber woher rührt diese Angst? Sein Ansatz ist es, den Ursprung dieser Angst ausfindig zu machen. Häufig geht es dabei um Traumata, bzw. Erlebnisse aus der Kindheit. Gemeinsam mit seinen Klienten findet er heraus, woran es liegt, um in der Folge dieses Problem ganz gezielt anzugehen. Sein Coaching hilft, wieder ein angstfreies und gesundes Leben zu führen.



Beschreibung: Ingo Weckermann
Dateiname: Ingo_Weckermann.JPG
Bild-URL: <https://www.lifep.r.de/w/AD-QJ9U-944>
Pixelgröße: 400x267 px
Dateigröße: 75 kB

*Die Webversion dieser Pressemeldung finden Sie unter:
<https://www.lifep.r.de/w/PM-JRDC-217>*

BoxId: 916744 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

Damit der Weg zum Arzt nicht an der Spritzenangst scheitert



QR-Code*

Laufenburg, 20.09.2022, Die Angst ist ein jedem Menschen angeborenes Gefühl, dessen Ursprung tief im Unterbewusstsein verankert ist. Sehr oft bestimmt sie unsere Handlungen im Alltag und löst Stress aus. Auf die Frage, wovor wir konkret Angst haben, wissen wir oft keine Antwort. Trotzdem ist dieses beklemmende Gefühl da und wir weichen den Situationen aus, vor denen wir Angst haben. Doch versuchen zu vermeiden, dass die Symptome auftreten, kann auf Dauer keine Lösung sein. Denn diese Situationen werden im Laufe des Lebens immer wieder vorkommen, und zwar ohne dass sie sich vermeiden lassen. Daher ist es zwingend notwendig, Ursache und Auslöser dieser Angst ausfindig zu machen, um sie überwinden zu können.

Der Weg ins Unterbewusstsein

Die Corona-Pandemie hat das Thema Spritzenangst (im Fachjargon Trypanophobie genannt) noch einmal neu aufleben lassen. Viele Menschen lehnen Impfungen nur aus dem Grunde ab, dass sie Spritzen verabscheuen. Aber woran liegt das? Schließlich ist die Spritzenangst ja kein angeborenes Phänomen. In einem mehrwöchigen Coaching findet Coach Ingo Weckermann heraus, wo genau im Unterbewusstsein diese Angst verankert ist. Durch eine tiefgreifende Transformation lernen die Coaching Teilnehmer, Blockaden aufzulösen und ihre negativen Glaubenssätze zu bekämpfen. Es geht darum, sich den alten Gedankenmustern zu stellen, um sie im Anschluss loszulassen und sich von

ihnen zu trennen. Nur dann kann die Transformation in nachhaltiger Art und Weise gelingen.

Denn ist diese Angst einmal überwunden, wird das Leben – nicht nur in Bezug auf Arztbesuche – auf einmal ganz unbeschwert. Diese Überwindung wird zu einer ganz anderen Einstellung dem eigenen Körper gegenüber und zu einem Gefühl der Unbeschwertheit führen. Die Gesundheitsvorsorge bekommt einen ganz anderen Stellenwert, da sie jetzt wie selbstverständlich einen Platz im Alltag einnimmt und nicht mehr als eine Gefahr verdrängt wird, vor der du dich fürchten musst. Du kannst bei Symptomen sofort reagieren, weil die Angst vor lebensrettenden Maßnahmen sich in Wohlgefallen aufgelöst hat. Du wirst daher auch ein gesünderer und im wahrsten Sinne des Wortes immuner Mensch. Du wirst schönere Zähne bekommen, weil den Besuchen beim Zahnarzt das Grauen genommen ist. Und da du dich nicht mehr vor Krankheiten, die in anderen Teilen der Welt grassieren, fürchten musst, wird auch deine Reise- und Abenteuerlust neu entfacht.

Über den Coach

Ingo Weckermann verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung im Gesundheitswesen und Pflegebereich. Lange Zeit hatte er daher nahezu täglich mit Menschen zu tun, die Angst oder sogar Panik vor der Nadel und dem eigentlich harmlosen kleinen Pils verspüren. Aber woher rührt diese Angst? Gerade während seiner Arbeit im Impfzentrum während der Pandemie ist ihm diese Frage in all ihrer Deutlichkeit noch einmal vor Augen getreten. Fortan bestand in ihm der Wunsch, als Coach tätig zu werden, um den Menschen diese Angst zu nehmen. Sein Ansatz ist dabei, den Ursprung dieser Angst aufzufindig zu machen. Häufig geht es dabei um

Traumata, bzw. Erlebnisse aus der Kindheit. Gemeinsam mit dir wird er herausfinden, woran es liegt, um in der Folge dieses Problem ganz gezielt anzugehen. Sein Coaching wird dir helfen, wieder ein angstfreies und gesundes Leben zu führen.

<https://ingoweckermann.com>

Beim Anblick von Nadeln dreht sich dir der Magen um. Deshalb tust du alles, um diesen vermeintlich harmlosen Picks zu umgehen – und machst um (Zahn-) Arztbesuche einen großen Bogen. Ingo Weckermann ist Experte in diesem Gebiet und bietet Coachings an, die dir bei der Überwindung des Problems weiterhelfen.



Beschreibung: Ingo Weckermann
Dateiname: 423739.png
Bild-URL: <https://www.lifepre.de/w/AD-QD42-28F>
Pixelgröße: 400x192 px
Dateigröße: 113 kB

*Die Webversion dieser Pressemeldung finden Sie unter:
<https://www.lifepre.de/w/PM-JND4-EE2>*

BoxId: 915717 · Kategorie: Medien & Kommunikation

Fricktaler gewinnt Preis als bester Redner – und wird damit Teil eines Weltrekords



QR-Code*

Laufenburg, 15.09.2022, Der Laufenburger Ingo Weckermann hat eine Mission: Er möchte seinen Mitmenschen helfen, ihr «Lebensnavi» neu einzustellen. Mit einer Rede darüber hat er nun am Internationalen Speaker-Slam in Mastershausen (D) einen Award abgeräumt. Der Marathon-Rednerwettbewerb stellte ausserdem einen Teilnehmerweltrekord auf.

Beim achten «Internationalen Speaker Slam» in Mastershausen (D), einem Marathon-Rednerwettbewerb, gaben in etwas unter sechs Stunden insgesamt 81 Speaker aus 12 Ländern kurze Reden zum Besten. Das ist neuer Weltrekord – noch nie haben so viele Speaker an einem Slam Contest vorgetragen. Und mittendrin: ein Fricktaler.

Beim Wettbewerb mit dabei war nämlich auch der Laufenburger Ingo Weckermann. Für seine Performance gewann er sogar den «Excellence Award». In der Kategorie Publikumspreis gehörte er zudem zu den besten Fünf.

Die Bedingungen des Wettbewerbs sind einfach: Jeder Redner hat vier Minuten Zeit, seine Rede auf einer Bühne vorzutragen. Neben einer Publikumswertung gibt es auch eine Jury, welche die Redner bewertet.

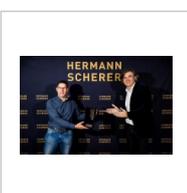
Alles begann mit einer Lebenskrise

Beim Kontest in Mastershausen sprachen die Auftretenden zuhauf von Tipps fürs Leben, guten Lebenseinstellungen und weiteren lebensverbessernden Ansätzen. So auch Ingo Weckerman, der an 74. Stelle endlich auftreten durfte. Weckermann hat sich zum Ziel gesetzt, seine Mitmenschen «aus dem negativem Gedankenkarussell zu befreien», wie er es nennt.

Warum er das könne, erklärt er in seiner Rede: Er habe vor drei Jahren selbst eine Lebenskrise gehabt. Seine Eltern und zwei Schwestern seien viel zu früh gestorben. Zudem sei er, der gelernter Krankenpfleger ist, jahrelang unglücklich als selbstständiger Finanzberater tätig gewesen. Er sagt:

«Vor drei Jahren habe ich mir dann gedacht, dass es das mit dem Leben nicht gewesen sein kann.»

Er wollte etwas ändern und habe sich von Experten im sogenannten «Mindset Coaching» beraten lassen. Nun wolle er mit seiner entwickelten Technik anderen Menschen helfen, «ihr Lebensnavi neu einzustellen», sagt Weckermann. Dabei sei besonders auf das Unterbewusstsein acht zu geben.



Beschreibung: Ingo Weckermann (l.) erhält von Bestsellerautor Hermann Sche...
Dateiname: Ingo_Überreichen.JPG
Bild-URL: <https://www.lifepre.de/w/AD-QBR6-657>
Pixelgröße: 400x267 px
Dateigröße: 42 kB

*Die Webversion dieser Pressemeldung finden Sie unter:
<https://www.lifepre.de/w/PM-JMKL-687>*

BoxId: 915720 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

Den Blockaden auf der Spur



QR-Code*

Laufenburg, 15.09.2022, «Das Leben von Menschen auf die richtige Stufe stellen»: Das ist die Vision von Ingo Weckermann aus Laufenburg. Mit seinem Beitrag zum Thema «Experte für Mindset und Berufung» hat er beim 8. Internationalen Speaker Slam in Mastershausen im Hunsrück (D) einen Award gewonnen und landete in der Kategorie Publikumspreis unter den besten Fünf.

Hildegard Siebold

Seit knapp einem Jahr lebt Ingo Weckermann inmitten der Altstadt in der Laufener Marktgasse. Hier ist sein privates und berufliches Domizil, denn als Mindset-Experte arbeitet er online von zuhause aus. Berufliche Gründe waren es auch, die den gebürtigen Rheinländer nach Laufenburg führten. Als gelernter Krankenpfleger fand er hier im November 2020 in Corona-Zeiten eine Anstellung im Gesundheitszentrum. Schon damals beschäftigte er sich mit dem Mindset-Coaching, das heute für ihn Berufung ist.

«Das Lebensnavi neu einstellen»

«Ich möchte Menschen in ihre Leidenschaft und Bestimmung führen», sagt er. Das Können dazu basiere auf Erfahrungen aus seinem eigenen Leben. Er habe sich vor drei Jahren selbst in einer Lebenskrise befunden, nach dem viel zu frühen Tod der Eltern und seiner beiden Schwestern. So kam er mit dem Thema Mindset in Berührung. «Ich habe mich von Experten beraten lassen und dabei erwuchs der Wunsch in mir, selbst anderen Menschen zu helfen, ihr Lebensnavi neu

einzustellen», erzählt er. Bis zum Ziel lag ein beruflich langer Weg hinter Ingo Weckermann. Nach einer Ausbildung zum Kfz-Mechaniker ging er zur Bundeswehr. Und stieg dort in die Sanitäter- und Unteroffiziersausbildung ein. 14 Jahre blieb er bei der Bundeswehr und machte dort eine weitere Ausbildung zum Krankenpfleger am Bundeswehrkrankenhaus in Berlin. Nach seiner Bundeswehrzeit, die er die meiste Zeit am Bundeswehr-Zentralkrankenhaus in Koblenz absolvierte, schloss er in Köln ein Studium zum Medizin-Ökonom ab mit dem Ziel, als Medizin-Controller in einer Klinik zu arbeiten. Dennoch folgte er nach dem erfolgreichen Studium dem Ruf eines grossen Finanzdienstleisters aus Heidelberg.

Zwölf Jahre lang arbeitete er als Finanzberater, machte sich irgendwann selbständig und beriet deutschlandweit Ärzte in den Krankenhäusern. «Ich war ein Akquise-Fuchs, denn ich kannte die Ärzte durch meine Arbeit als Krankenpfleger, ich wusste wie sie ticken und was sie brauchen», schildert er. Und er konnte die Leute überzeugen mit seiner Redegewandtheit, verrät er schmunzelnd. Wer ihm zuhört, wenn er erzählt, fast ohne innezuhalten, aber gleichsam ruhig und geordnet, den verwundert sein Erfolg beim Speaker Slam kein bisschen. Diese Redegewandtheit war auch sein Erfolg, als er genug von der Finanzwelt hatte und für ein Bettenunternehmen Spezialbetten vertrieb. Seine Bühne bei den sogenannten Schlafberatungen war das Wohnzimmer der Menschen, da war er in seinem Element. Und dann kam Corona und er musste zuhause bleiben.

Damals wohnte er in Nürnberg. Aber irgendwann galt es, Geld zu verdienen, um den Kühlschrank zu füllen. Warum also sollte er nicht das tun, was er einmal gelernt hatte. In der Finanzwelt war er nie richtig zuhause gewesen. So landete er als Krankenpfleger in der Schweiz.

Seine Vision des Mindset-Coaching verlor er dabei nie aus den Augen und den Erfolg beim Speaker Slam wertet er als einen geglückten Elfmeter und als Sprungbrett, um als Speaker bekannt zu werden und als Mindset-Experte durchzustarten. Viele Wochen lang arbeitete er an seinem Text und studierte ihn ein. Dennoch hatte er die Hosen an jenem 8. Oktober in Mastershausen ziemlich voll. 81 Speaker aus zwölf Nationen gingen an den Start, darunter Ingo Weckermann als Nummer 74 – das war Teilnehmerweltrekord und verlangte ihm stundenlanges Warten ab, bis er endlich auf die Bühne durfte.

«Ein Prediger»

Ein Speaker Slam stellt den Redner vor die besondere Herausforderung, das Publikum mit einem selbst geschriebenen Vortrag über ein Thema innerhalb von vier Minuten mitzureissen. Ins Leben gerufen hat den Speaker Slam in Mastershausen Hermann Scherer, Bestsellerautor, Berater und Top-Speaker. «Er gibt einem sehr viel Handwerkszeug mit», sagt Ingo Weckermann über Scherer. Und sein Lob mit den Worten «Du bist der Prediger von Harlem und bringst deine Botschaft mit einer super bildhaften Sprache rüber», habe ihn bestärkt in seinem Wunsch, als Live-Speaker auf die Bühne zu gehen. «Ich möchte der Welt meine Geschichte erzählen und ich möchte den Menschen helfen, ihre Blockaden zu überwinden», sagt Ingo Weckermann. Und mehr noch: Er möchte die Menschen begleiten und unterstützen hin zu ihrer wirklichen Berufung. Dazu plant er auch, Bücher zu schreiben, denn das Buch sei eine super Visitenkarte. Viele solcher Exemplare von Mindset-Experten zieren seinen Schreibtisch, seine eigenen sollen dazu kommen auf seinem Weg, «ein großer Speaker

und Experte» zu werden. Danach gefragt, wo er in fünf Jahren sein möchte, verrät er mit einem leicht spitzbübischen und sehr einnehmenden Lächeln: «Der Zürichsee hat es mir angetan.»

Mindset

Das Mindset befasst sich vor allem mit dem Unterbewusstsein und beschreibt die Denkweisen, Überzeugungen und Verhaltensmuster beziehungsweise die innere Haltung von Menschen. Oft wird das Wort Mentalität als Synonym verwendet. Das Mindset ist ausschlaggebend für ein erfolgreiches und glückliches Leben und jeder kann sein Mindset für ein solches Leben entwickeln. Der Mindset-Experte versucht, Menschen zu motivieren und zu bestärken, damit sie ihr Potential erkennen und nutzen. Er hilft ihnen, persönliche sowie berufliche Ziele (neu) zu definieren und sich nach Krisenphasen wieder auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu fokussieren.



Beschreibung: Seine Redegewandtheit ist ein grosses Potential von Ingo Wec...
Dateiname: ee4c80fb-0cd3-43b1-8dd1-9c206c2fff45_0.jpeg
Bild-URL: <https://www.lifepr.de/w/AD-QBR8-D57>
Pixelgröße: 400x313 px
Dateigröße: 1 MB

*Die Webversion dieser Pressemeldung finden Sie unter:
<https://www.lifepr.de/w/PM-JMKO-78E>*

BoxId: 915719 · Kategorie: Medien & Kommunikation

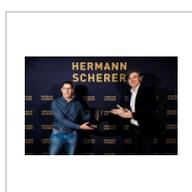
Laufenburger gewinnt Redner-Wettstreit

Aussergewöhnlich viele Teilnehmer

Laufenburg, 15.09.2022, Ingo Weckermann aus Laufenburg qualifizierte sich in einer Vorauswahl als Speaker für den 8. Internationalen Speaker Slam in Mastershausen (D). Das Teilnehmerfeld war mit insgesamt 81 Speakern aus 12 Nationen bei dieser Ausgabe so aussergewöhnlich wie noch nie besetzt. Mit seiner Vier-Minuten-Rede gewann der gelernte Krankenpfleger Ingo Weckermann den Excellence Award und war in der Kategorie Publikumspreis einer der fünf besten Speaker. Obendrauf wurde noch ein neuer Weltrekord aufgestellt. Der Speaker Slam ist ein Rednerwettstreit von Top-Speaker Hermann Scherer, bei dem die Teilnehmer in kurzen persönlichen Reden um die Wette sprechen. Der Sprecher hat nur vier Minuten Zeit, sein Publikum mitzureissen und zu begeistern. Ingo Weckermann schaffte es seinen Vortrag so zu kürzen und trotzdem alles zu sagen, was wichtig ist. Zudem verstand er es sich dann noch mit seinem Publikum zu verbinden, «das ist wohl die Königsklasse im professionellen Speaking», heisst es in einer Medienmitteilung. (mgt)



QR-Code*



Beschreibung: Ingo Weckermann (links) bei der Preisverleihung durch Herman...
Dateiname: Ingo_Überreichen.JPG
Bild-URL: <https://www.lifepr.de/w/AD-QBR6-657>
Pixelgröße: 400x267 px
Dateigröße: 42 kB

*Die Webversion dieser Pressemeldung finden Sie unter:
<https://www.lifepr.de/w/PM-JMKN-C03>*





Wichtiger Hinweis:

Für die oben stehenden Inhalte ist allein der jeweils angegebene Herausgeber (siehe Firmeninfo) verantwortlich. Dieser ist in der Regel auch Urheber der Presstexte, sowie der angehängten Bild-, Ton und Informationsmaterialien. Die unn | UNITED NEWS NETWORK GmbH übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Informationen. Auch bei Übertragungsfehlern oder anderen Störungen haftet sie nur im Fall von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Bitte klären Sie vor einer Weiterverwendung urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber. Bei Veröffentlichung senden Sie bitte ein Belegexemplar an service@lifepn.de. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Genehmigung durch die unn | UNITED NEWS NETWORK GmbH gestattet.