

Was passiert beim wingwave-Coaching?

Ein neues und verblüffend effizientes Verfahren zum Stressabbau und zur Stabilisierung der Persönlichkeit - (Dipl.rer.pol. Helga Blume-Matzke)

Was ist wingwave?

Der inzwischen gesetzlich geschützte Begriff wurde gefunden vom Besser-Siegmund-Institut, Hamburg. Er vereinigt:

- Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
- Stimulation der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften (Bilaterale Hemisphärenstimulation), die erzeugt wird durch schnelle horizontale Augenbewegungen bzw. auditive oder taktile Links-Rechts-Reize
- Kinesiologischer Muskeltest (O-Ring-Test), der dazu dient, die Wirkung der Intervention zu überprüfen und den genau richtigen "Triggerpunkt" für den Einstieg in das Coachingthema gemeinsam zu bestimmen.

Woher stammt der Begriff wingwave?

Der Wortbestandteil *wing* soll an den Flügelschlag eines Schmetterlings erinnern, der unter bestimmten Voraussetzungen das gesamte Klima verändern kann, was aber auch bedeutet, dass der *wing* für diese große Wirkung genau an der richtigen Stelle ansetzen muss. Das *wave* stellt eine Verbindung zum englischen Begriff *brainwave* her, was sinngemäß *Gedankenblitz* oder *tolle Idee* heißt. Genau diese *brainwaves* werden durch **wingwave-Coaching** hervorgerufen.

Anwendungsbereiche sind unter anderem:

- Steigerung von Kreativität und Spitzenleistung,
- Ziele im Bewusstsein *einschweißen* und dadurch Realität werden lassen,
- Umwandlung einschränkender Überzeugungen in Erfolg fördernde Überzeugungen,
- Stress, hervorgerufen durch menschliche sowie leistungsbedingte Spannungsfelder in Unternehmen, Beziehungen und Familie. Große Enttäuschungen im zwischenmenschlichen Bereich: *"eine Welt bricht zusammen"*,
- Kränkung durch andere Menschen, wodurch das Selbstbild ins Wanken geraten ist. Trauerprozesse, hervorgerufen durch Trennung oder Verlust,
- Erschütterungen durch scheinbar nichtige Anlässe, wie kleine Beleidigungen, weil ein zugrunde liegender Konflikt aus früheren Zeiten *schmort*,
- Umgang mit Schädigendem durch ein *Zuviel* an Genuss.

Fast allen diesen Problemen ist gemeinsam, dass diese in der Psyche des Klienten einen Erstarrungszustand erzeugt haben oder Gedanken und Gefühle kreiseln, ohne dass ein befriedigender Verarbeitungsprozess erfolgen kann. Dazu kommt, dass angemessene Gefühle anlässlich des verursachenden Ereignisses nicht oder nur unvollständig ausgelebt werden konnten. In diesem Fall heilt die Zeit nicht mehr alle Wunden oder sie tut dies nur sehr zögerlich. Der Klient hängt in alten Konflikten fest, die ihrerseits schmerzhaftige Folgeprobleme auslösen können in der Art: *"Immer wenn mir X passiert, geschieht Y"*.

Wie funktioniert wingwave?

Bei hohem Stress kommt es zu einer Blockade beider Gehirnhälften. Ein Konflikt kann jedoch nur bei optimaler Zusammenarbeit beider Gehirnhälften bewältigt werden. Deshalb hat es die Natur so eingerichtet, dass während eines gesunden, natürlichen Schlafes im Rahmen der REM-Phase durch die Augenbewegungen unsere Stresserlebnisse verarbeitet und neue kreative Möglichkeiten zu Problemlösung und Verwirklichung von Lebenszielen gefunden werden. Leider haben die Stressoren inzwischen so zugenommen, dass eine Bewältigung während der Nachtruhe oftmals nicht mehr in vollem Umfang möglich ist. Dazu kommt, dass unruhiger Schlaf und Schlafmittel die wichtige REM-Phase teilweise oder ganz verhindern. Folge hiervon kann sein, dass sich der Mensch ständig unter Druck fühlt und Entspannung kaum noch möglich ist.

Die Intervention in **wingwave** simuliert gewissermaßen eine REM-Phase im Wachzustand. Indem der Coach Winkbewegungen mit einer Hand durchführt, denen der Klient mit den Augen folgen soll, wird ein äußerst schneller Verarbeitungsprozess in Gang gesetzt. So werden stecken gebliebene Prozesse zum Laufen gebracht und das in einer Art *"Turbo-Geschwindigkeit"*. Möglicherweise durchläuft der Klient mehr oder weniger dramatische, jedoch gut aushaltbare Gefühlsprozesse, die jedoch in der Regel nicht mehr als eine Minute dauern. Während der Intervention kann es zu erstaunlich *weisen* Erkenntnissen kommen. Der gesamte Prozess läuft gewissermaßen wie von selbst, während der Coach den Prozess überwacht und nur im Bedarfsfall eingreift. Innerhalb des Coaching werden - den individuellen Bedürfnissen entsprechend - die Wirkungen mit Hilfe von NLP-Methoden vertieft.



Das Erzeugen "wacher" REM-Phasen

Nach Abschluss der Intervention fühlt sich der Klient erleichtert, manchmal sogar fröhlich und beschwingt. Zuweilen ist er dazu noch angenehm müde und entspannt, so dass der Rest des Tages nach Möglichkeit stressfrei und in Ruhe zugebracht werden sollte.

Bei **wingwave** gibt es drei Hauptrichtungen:

1. Coaching von "Post-Achievement-Stress" (PAS)

Damit ist jede Art von Stressproblemen gemeint wie diese typischerweise in anspruchsvollen und arbeitsintensiven Berufen vorkommen. Wir sprechen dann von *Post-Achievement-Stress*, wenn sich dieser nicht mehr regelmäßig von allein abbaut. Zum Beispiel *"Nackenschläge"*, private und berufliche Enttäuschungen, plötzliche Zwischenfälle wie z.B. böse Briefe, Anrufe oder Unfälle.

2. Ressourcen-Coaching

Die Interventionen werden hier für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerungen, positive Selbst-motivation, Selbstbild-Coaching oder Ziel-Visualisierung zur mentalen Vorbereitung auf Spitzenleistungen (Prüfungen, öffentliche Auftritte), eingesetzt.



3. Belief-Coaching

Hier gilt es, leistungseinschränkende und die Lebensqualität mindernde *Beliefs* (Glaubenssätze) zu überwinden und in Ressource-Beliefs umzuwandeln (z.B. "*Ich bin nichts wert*"). Von Bedeutung ist auch das Auffinden so genannter "*Euphorie-Fallen*" im Belief-System, die aufgrund ihres hohen unrealistischen Anspruchs notgedrungen zu Versagen führen müssen (z.B. "*Mir gelingt alles.*") und infolge dessen die innere Welt und das Selbstbewusstsein des Klienten allzu erschütterbar machen. Bei den diesbezüglichen Interventionen geht es um emotionale Verankerungen ich-stärkender und leistungsfördernder Beliefs.

Überlegenheit von wingwave über andere Methoden

Durch **wingwave** wird der kreative Teil des Unterbewusstseins direkt erreicht und in viel größerem Maße mit einbezogen als dies mit Hilfe der meisten anderen Coaching-Methoden möglich ist, und zwar während der Klient hellwach und handlungsfähig bleibt. Passende NLP-Werkzeuge, die sonst unter der Führung des Coaches angewandt werden, benutzt der Klient von ganz allein und ohne dass sie benannt werden müssen, und zwar so, wie es für ihn ganz persönlich am besten passt. Zu allem kommt, dass der Klient nicht gezwungen wird, detailliert über sein Problem zu sprechen und sich auf ein so genanntes "*Seelenstriptease*" einzulassen. Durch den Muskeltest, der Signale des Unterbewusstseins des Klienten (über das autonome Nervensystem) wiedergibt, kann jeweils der richtige Zeitpunkt der Intervention, die optimale Problemformulierung und am Ende des Prozesses eine Auskunft über die Effizienz der Intervention abgerufen werden. So können unter Umständen bereits innerhalb einer Coachingstunde erstaunliche Veränderungen geschehen.

Sämtliche Interventionen finden in größtmöglicher Transparenz für den Klienten statt, der während der laufenden Intervention sofort bei sich feststellen kann, in wie weit er seinem erwünschten Zielzustand näher kommt oder nicht. Vor der Intervention werden Methode und Wirkungsweise ausführlich erklärt, damit der Klient gut auf die oftmals erstaunlich rasch ablaufenden Prozesse von Bildern, Gefühlen, Gedanken und Emotionen vorbereitet ist. Die Praxis hat gezeigt, dass das Problem am Ende des Processings verarbeitet wurde und es weder Rückfälle noch Verschiebungen gibt.

Für wen ist wingwave nicht geeignet?

wingwave ist keine Psychotherapie und kann auch eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung beim Klienten ist eine normale körperliche und seelische Belastbarkeit.

Für wen ist wingwave geeignet?

Diese Methode eignet sich für Manager, Leistungsträger, Sportler genauso wie für ganz "*normale*" Menschen. Die tägliche Flut an Stress, an Niederlagen, Enttäuschungen, kleineren und größeren Schocks hat in der heutigen Zeit auch für den Normalbürger so zugenommen, dass er meistens nicht mehr die Muße findet, sich über seine Gefühle klar zu werden, diese entsprechend zu verarbeiten und in Ruhe neue Lebensstrategien zu entwickeln. Dazu kommt, dass negative Erfahrungen aus der Vergangenheit einschränkende Überzeugungen geschaffen haben, die für eine verengte oder verzerrte Sichtweise der eigenen Person sowie des individuellen Lebenskonzepts sorgen.

Mit **wingwave** konnten bereits erstaunliche Erfolge erzielt werden, indem viele Menschen zu mehr Selbstbewusstsein, Zielmotivation, Lebensfreude, Kommunikationsfähigkeit und innerer Freiheit geführt wurden.