



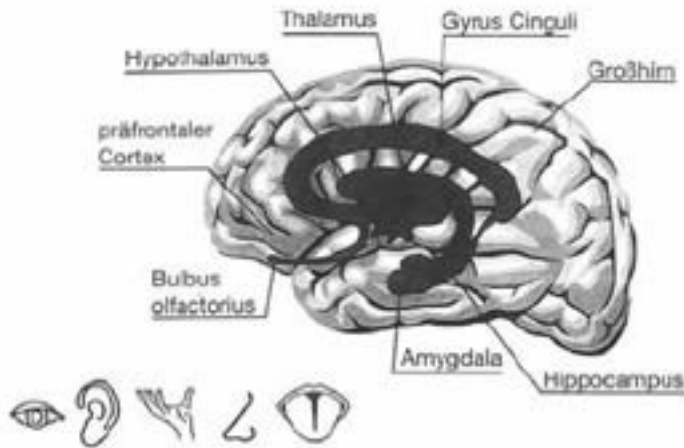
# WINGWAVE®

## WAS IST DAS GENAU?

Jeder von uns hat wohl schon einmal die Theorie vom Flügelschlag des Schmetterlings gehört. Dieser besagte Flügelschlag kann, wenn er denn an der richtigen Stelle ausgeführt wird, auf der anderen Seite der Welt einen Sturm entfachen. Im englischen übersetzt man diesen Flügel mit „Wing“. „Wave“ wiederum ist abgeleitet von „brainwave“ was übersetzt soviel wie Geistesblitz heißt... und genau das wird durch WINGWAVE® Coaching punktgenau ausgelöst.

Grundannahme der Methode: Unangenehme Emotionen bedeuten Stress für den Körper. Wenn also diese negativen Emotionen einfach im Nervensystem unverarbeitet hängen bleiben, dann kann WINGWAVE® einen natürlichen körpereigenen Verarbeitungsprozess zum Laufen bringen. Dieser Prozess hilft „über die Sache hinwegzukommen.“

Interessant ist sicherlich auch die Tatsache, dass WINGWAVE® bereits in Studien an der Universität Hamburg, der Medizinischen Hochschule Hannover und der Sporthochschule Köln untersucht wurde. Hierbei hat sich zum Beispiel gezeigt, dass schon zwei Stunden WINGWAVE®-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können. Das heißt also konkret, WINGWAVE® eignet sich nicht nur als Einsatz gegen Phobien, sondern kann auch gezielt für die Karriere eingesetzt werden. Unser limbisches System speichert häufig Dinge anders ab, als es uns die Logik sagt.



## WAS PASSIERT BEI ANGST/STRESS IM KÖRPER?

Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Angst- und Stressreaktionen. Es unterscheidet lediglich die Intensitäten. - Ich werde den Ablauf hier einmal bei einer großen Gefahr aufzeigen, aber prinzipiell passiert das Gleiche auch bei kleineren Stress- und Angst-Situationen:

Der Parasympathikus legt in der ersten Schrecksekunde erst einmal alles lahm (- > Sich Totstellen). Wir verharren im Schock, d.h.:

- *Der Herzschlag verlangsamt sich und die Herzkranzgefäße verengen sich*
- *Die Herztätigkeit wird reduziert und der Blutdruck verlangsamt sich*
- *Die Blutgefäße der Haut und inneren Organe erweitern sich.*
- *Die Skelettmuskeln entspannen sich*
- *Unser Blut verdünnt sich*
- *Unsere Bronchien verengen sich, wir atmen langsamer*
- *Wir sparen Energie ein, der Stoffwechsel wird verlangsamt*
- *Die Verdauung wird verstärkt aktiviert*
- *Die Insulinproduktion wird aktiviert*



- *Unser Speichelfluss kommt in Fluss, der Speichel wird dünnflüssig*
- *Die Genitalien werden stärker durchblutet*
- *Unsere Pupillen verengen sich, wir weinen*
- *Es kommt zu Blasen- und Darmentleerung*
- *Wir schwitzen*

Zusammengefasst: Unser Blutdruck verlangsamt sich. Uns wird kalt oder wir schwitzen, wir bekommen weiche Knie, uns wird übel, wir fühlen uns schwach, haben Harn- oder Stuhldrang, erröten, unser Herzschlag verlangsamt sich, wir atmen langsamer, uns ist schwindelig und wir fühlen uns benommen. - Wir fühlen uns hilflos der Situation ausgeliefert und haben Angst, ohnmächtig zu werden.

Einige verharren in dieser Abwehrreaktion, aber bei den meisten tritt so dann der Sympathikus in Aktion, der alle Ressourcen für Kampf oder Flucht aktiviert:

- *Unsere Atmung wird tiefer und schneller*
- *Das Herz pumpt mehr Blut in die Muskeln*
- *Unsere Muskeln spannen sich an*
- *Unsere Temperatur steigt an*
- *Unsere Energiereserven werden angezapft*
- *Unsere Pupillen weiten sich*
- *Wir sind hoch alarmiert, usw.*

Stattdessen werden alle körperlichen Prozesse, die im Augenblick unnötig sind, gedrosselt – so z.B. unser Appetit, die Verdauung unser sexuelles Verlangen, die Immunabwehr

In beiden Fällen wird das Sprach- und Denkzentrum erst einmal außer Kraft gesetzt, weil der bedrohte Mensch jetzt nicht über das Leben nachdenken und sich darüber austauschen soll, sondern schnell reagieren.



Ein Beispiel dafür ist ein Spiel, welches viele von uns noch aus der Schulzeit kennen. Alle Schüler müssen dazu aufstehen. Der Lehrer stellt nun jedem Schüler eine Frage. Wer die richtige Antwort gibt darf sich setzen. Wer allerdings die Frage falsch beantwortet, muss bis zur nächsten Runde stehen bleiben. Für viele Kinder ist es sehr peinlich stehen zu bleiben und dieses Gefühl setzt sich dann fest. Es macht den Kindern Stress, Konzentration wird immer schwieriger und wirkt sich wahrscheinlich auch zukünftig auf die Ergebnisse des Spiels aus. In einigen Fällen ist dieses Stressgefühl der Kindheit auch in das Erwachsenenalter mitgenommen worden und macht sich z.B. in einer Auftrittunsicherheit bemerkbar. Denn hier spielt nicht die Logik sondern nur das Unterbewusstsein eine Rolle... und dieses Unterbewusstsein erinnert sich z.B. nur an die Schulsituation zurück – nämlich wer Erfolg hat darf sitzen und wer die Antwort nicht wusste, ist somit dumm, muss stehen bleiben und wird sich somit gleich ganz schrecklich blamieren... stehen bleiben (also auch einen Vortrag im Stehen halten) bedeutet für den Körper somit Stress im höchsten Ausmaß.

Solche Emotionen des Unterbewusstseins kann man im WingWave® durch einen Muskeltest herausbekommen. Denn unsere Muskeln verraten uns bzw. dem Coach, was das Unterbewusstsein fühlt und vor allen Dingen wie Dinge abgespeichert wurden.

## **DIE WIRKUNG**

Der Effekt wird durch eine einfach erscheinende Grundintervention erreicht: das Erzeugen sogenannter „REM-Phasen“ im Wachzustand (REM = Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Dabei führt der Coach den Blick des Kunden mit schnellen Augenbewegungen horizontal hin und her. Mit einem Muskeltest werden vorher das genaue Thema und die Stressauslöser bestimmt, nachher wird die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

Mit Hilfe dieser gezielt eingesetzten links-rechts-Impulse werden 'Gehirnwellen' und Verarbeitungsprozesse im „limbischen System“ in Bewegung gesetzt.



Stressende Gedanken, unangenehme Erinnerungen und blockierende Emotionen können dadurch bearbeitet und verändert werden, was dazu führt, dass Sie

- *leistungsfähiger*
- *zielgerichteter*
- *kreativer*
- *konfliktstärker*
- *stressresistenter*
- *ausgeglichener und*
- *zufriedener werden.*

## **DER WINGWAVE-PROZESS**

Probleme, Konflikte oder hoher Stress können durch den "Alarm" im limbischen System (Amygdala) zu einer massiven Beeinträchtigung der Großhirn-Tätigkeit und der Zusammenarbeit der Gehirnhälften führen. Diese Zusammenarbeit ist jedoch für eine gelingende Verarbeitung und Bewältigung von schwierigen Situationen unabdingbar. Die Natur hat es deshalb so eingerichtet, dass während eines gesunden, erholsamen Schlafes im Rahmen der REM-Phasen durch Augenbewegungen unsere Stresserlebnisse verarbeitet und neue kreative Möglichkeiten zu Problemlösung und Verwirklichung von Lebenszielen gefunden werden.

Menge und Ausmaß der Stressoren können nun so stark zunehmen, dass eine ausreichende Bewältigung während der Nachtruhe nicht mehr in vollem Umfang möglich ist. Auch unruhiger, unregelmäßiger Schlaf oder Schlafmittel können die wichtigen REM-Phasen teilweise oder ganz verhindern. Folge hiervon ist, dass sich der Mensch ständig müde oder ständig unter Druck fühlt und Aktivität oder Entspannung kaum noch möglich ist. WingWave bringt dann einen Prozess in Gang, der es ermöglicht, unangenehme Erinnerungen, blockierte Themen und



Emotionen oder kreisende Gedanken schnell zu verarbeiten. Die Intervention mit WingWave simuliert gewissermaßen eine REM-Phase im Wachzustand. Indem der Coach Wink Bewegungen mit einer Hand durchführt, denen der Kunde mit den Augen folgt, wird ein äußerst schneller Verarbeitungsprozess in Gang gesetzt. So werden stecken gebliebene Prozesse rasch und mit einer hohen "Geschwindigkeit" zum Laufen gebracht.

Während der Intervention kann es zu erstaunlichen Erkenntnissen und sich lösenden Gefühlen kommen. Der gesamte Prozess läuft unter der Regie des Coachee, während der Coach den Prozess begleitet und im Bedarfsfall unterstützt. Der Coachee bleibt dabei stets wach und handlungsfähig, das "Winken" bewirkt also weder Trance noch Hypnose.

Innerhalb des Coachings werden den individuellen Bedürfnissen entsprechend die Wirkungen mit Hilfe von NLP-Methoden oder "klassischen" Coaching-Methoden vertieft. Nach Abschluss der Intervention fühlt sich der Kunde erleichtert, manchmal sogar fröhlich und beschwingt. Zuweilen ist er dazu noch angenehm müde und entspannt, so dass der Rest des Tages nach Möglichkeit stressfrei zugebracht werden sollte. Zumindest sollte einem Ruhebedürfnis nachgegeben oder eine Pause eingelegt werden.

## **DER NAME „WINGWAVE“**

Der Wortbestandteil 'wing' erinnert dabei an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das gesamte Klima ändern kann, was gleichzeitig bedeutet, dass der 'wing' für diese große Wirkung exakt an der richtigen Stelle ansetzen muss. Diesen exakten Ansatzpunkt gewährleisten wir durch den Myostatik-Muskel-Test.

Zusätzlich verdeutlicht die Flügel-Metapher die große Bedeutung einer optimalen Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften für tragende Höhenflüge und auch erfolgreiche Landungen. Das 'wave' stellt eine Assoziation zum englischen Begriff 'brainwave' her, was sinngemäß "tolle Idee" oder "Geistesblitz" heißt. Und genau diese "brainwaves" werden durch WingWave-Coaching gezielt hervorgerufen.



**wingwave ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen.**

**Voraussetzung beim Klienten ist – wie auch sonst im Coaching üblich – eine gewisse psychische und physische Stabilität und Belastbarkeit.**

## **EINSATZGEBIET VON WINGWAVE®**

### 1. Regulation von Leistungsstress

(PSI = Performance Stress Imprinting)

Effektiver Stressausgleich bei z.B.: sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, Rampenlicht-Stress, Nackenschlägen auf dem Weg zum Ziel, Flugangst oder bei körperlichem Stress wie z.B. Schlafmangel. Sie fühlen sich durch die rasche Stabilisierung Ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

### 2. Ressourcen-Coaching

Hier setzen wir die Interventionen für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, überzeugende Ausstrahlung, positive Selbstmotivation, die *Stärkung des inneren Teams*, Ziel-Visualisierung und für die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung ein - wie beispielsweise einen wichtigen Auftritt oder Sportwettkämpfe (*in vivo*-Coaching).

### 3. Belief-Coaching

Leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in Ressource-Beliefs verwandelt. Von besonderer Bedeutung ist hier das Auffinden von *Euphorie-Fallen* im subjektiven Erleben, welche langfristig die innere Welt allzu *erschütterbar* machen könnten. Das Ziel ist eine emotional stabile Belief-Basis und persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

## **DIE METHODEN-ELEMENTE**

WingWave-Coaching ist ein geschütztes Verfahren. Wir vereinen hier:





- *Bilaterale Hemisphärenstimulation, wie beispielsweise wache REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen), auditive oder taktile links-rechts-Impulse*
- *Neurolinguistisches Coaching >Sprache wird als gehirngerechter Coaching-Kompass auf dem Weg zum Ziel eingesetzt*
- *Myostatik (Ring)-Test /der Muskeltest zur gezielten Planung von optimalen Coachingprozessen*

***ACHTUNG: Ich habe Vieles direkt von der Homepage des Besser-Siemund-Institut entnommen und hier zur Verfügung gestellt.***

