

## **Hausarbeit von Andrea Fenger**

### **Selbsterfahrung – Wing Wave – Coaching**

#### **Warum kann Coaching nach einer erfolgreichen Therapie sinnvoll sein – Meine persönliche Meinung**

##### **Inhaltsverzeichnis:**

Seite 1	Inhaltsverzeichnis
Seite 2/3	Vorgeschichte
Seite 3/4	Mein Weg bis zu InKo
Seite 4/5	24.10.2020 Demo Coaching mit Timo Schlage Welche Techniken wurden verwendet
Seite 5/6	Erläuterung Wing Wave Nach dem Coaching – Was hat sich verändert
Seite 6/7	Therapie/Persönliche Weiterentwicklung/Coaching Einzel Therapie und Coaching

## Selbsterfahrung - Wing Wave - Coaching

### Warum kann Coaching nach einer erfolgreichen Therapie sinnvoll

#### Vorgeschichte Kindheit:

Meine Eltern haben sich getrennt als ich 3,5 Jahre alt war. Meine Schwester ist bei meiner Mutter geblieben und ich bin bei meinem Vater aufgewachsen. Zu dem Zeitpunkt war schon viel Alkohol im Spiel bei beiden Elternteilen. Ich denke, dass viele in meinem Alter (45) dieses Problem ihrer Eltern kennen dürften. Zumindest kenne ich das Thema auch aus den Erzählungen vieler Freunde und Bekannte.

Meine Kindheit bei meinem Vater war stellenweise nicht einfach, da er viel getrunken hat und mich oft dadurch vergessen hat. Er hat vergessen wann er nach Hause kommen wollte und ich war im Alter von ab 5 Jahren schon viel auf mich alleine gestellt oder bin spät Abends durchs Dorf gelaufen um ihn aus den Kneipen nach Hause zu holen. Dabei hatte ich innerlich oft Angst, die ich nach außen allerdings nicht gezeigt habe. Als ich ca. 11 Jahre alt war, erkrankte mein Vater auch körperlich schwer an seiner Alkoholsucht.

Damals wurde ich schon damit konfrontiert, dass seine Lebenserwartungen nicht allzu hoch sein würden. Eine zusätzliche Schwere legte sich wie ein dunkler Schatten über meine Kindheit.

Ich habe seine innerliche Trauer sehr deutlich gespürt und mir hat das mein Herz zerbrochen.

Anmerken lassen, habe ich mir das allerdings nie. Ich wollte für ihn stark sein und habe immer wieder versucht ihn zum lachen zu bringen. In der Zeit habe ich viele traumatische Ereignisse erlebt, die mich geprägt haben.

Mein Vater starb, als ich 20 Jahre alt war. Zurück blieb eine junge Frau, die viel zu lernen hatte.

Ich teile das ganz bewusst, da ich auch anderen Menschen mit schwieriger Kindheit sagen möchte; Es lohnt sich immer nach Vorne zu schauen und es ist nie zu spät sich auf die Suche nach dem eigenen Glück zu machen. Ich bin sehr Dankbar für alles was ich erlebt habe und alle Prüfungen die mir das Leben bisher gestellt hat, denn sonst wär ich heute nicht die, die ich bin - Glückliche, Dankbar und in Liebe :-)

## **Glaubenssätze und Antreiber, die in meiner Kindheit entstanden sind**

- Ich bin es nicht wert
- Ich muss stark sein
- Ich werde nicht gesehen (wegen mir kommt mein Vater nicht nach Hause)
- Ich bin nicht klug genug (in der Schule war ich anfänglich nicht so gut aufgrund meiner Situation zu Hause – Da können andere Kinder durchaus gemein sein)

Ich wollte nach dem Tod meines Vaters eine Therapie machen, aber innerhalb der Familie wurde der Glaubenssatz weitergegeben; das macht man nicht, das schafft man alleine (sei stark). So hat es einige Zeit gedauert bis ich ins Handeln kam. Ca. 12 Jahre habe ich versucht die durch meine Kindheit entstandenen Probleme zu ignorieren. Aber zum Glück holt es einen irgendwann doch ein.

## **Mein Weg bis zu InKo**

Im Alter von 32 Jahren war ich an einem Punkt im Leben, an dem es mir egal war, was andere davon halten was man alleine zu schaffen hat. Mir war klar, dass ich Hilfe brauche. Und so kam es, dass ich eine Verhaltenstherapie anfang, die mich 2 Jahre begleitet hat. Das hatte mir seiner Zeit schon sehr viel gebracht und ich habe da das erste Mal gemerkt, dass es Muster sind, die ich verändern kann. (großartige Erkenntnis)

Allerdings kam ich nie an meinen traumatischen Kern und nach ein paar Jahren reichte es mir nicht und ich wollte meine Dämonen ein für alle Mal loswerden, denn ein Wunsch in mir der mich immer angetrieben hat – Ich will und werde frei und glücklich sein – ließ mich einfach nicht los.

Mit 37 lernte ich dann bei einer 3-wöchigen Rücken Reha eine Psychologin kennen, die auf Traumatherapie spezialisiert war. Somit ergab es sich schnell, dass ich bei ihr eine Reise in meine Vergangenheit machen konnte. Sie arbeitete mit mir mit Katathymen Bilderleben. Ich habe das erste Mal 100% Ehrlichen Zugang zu meiner Gefühlswelt von damals bekommen. Nach einem tiefen Fall ging es nur noch bergauf. Für mich der Anfang von etwas wundervollem 😊

Mit 43 Jahren habe ich angefangen mich mit **persönlicher und spiritueller Weiterentwicklung** zu beschäftigen, da noch immer nicht alle Blockaden in mir gelöst waren und diese mich am Weiterkommen hinderten. Mit folgenden Themen habe ich mich intensiv auseinandergesetzt:

- Arbeit Inneres Kind (kannte ich schon aus der Therapie)
- Morgenroutine mit Meditation
- Bücher – The four Agreements, die Hütte, so bin ich eben, Jeder ist beziehungsfähig, die vielen Leben der Seele, die 7 Chakren, Das Cafe am Rande der Welt, The Big Fife for live und noch viele mehr...
- Podcast Laura Malina Seiler
- Erarbeitung der eigenen Fähigkeiten und Wünsche im Leben

**Dadurch ist der Wunsch entstanden Coach zu werden!**

## 24.10.2020 – Demo Coachingtag

### Mein Thema:

Herzrasen und starkes Druckgefühl in bestimmten Situationen wie z.B. Vorstellen in einer Gruppe in der sich nur Akademiker befinden, Feedback in der Gruppe geben, Vorträge halten, diverse Anrufe, die das Potenzial für Diskussion mit sich bringen und noch einige mehr....

## Kurzbeschreibung meiner Wahrnehmung zum Coaching – Technik Wing Wave

- Den Druck in der Brust wahrnehmen
- Sehr starkes Gefühl – Ich musste Weinen
- Bei der Frage wie alt ich gerade bin, konnte ich sofort mein 5-jähriges ich sehen, dass allein zu Hause ist und verzweifelt darauf wartet, dass ihr Vater nach Hause kommt. es ist spät nachts und ich habe furchtbare Angst.
- Trost durch erwachsenes ich und Aufbau eines sicheren Ortes – Helles, schönes Zimmer voller Luftballons, wir spielen Damit und fühlen die Leichtigkeit – Ich verweile einige Zeit in der Situation und spiele.
- Als nächstes wendet Timo bei mir die Wing Wave Technik an und redet über das Bild mit den Luftballons, meinem Zielsatz (Ich bin frei) und über das warme, sichere Gefühl in mir
- Im nächsten Moment strecke ich die Arme aus und rufe „Ich bin frei“ lauter und lauter – Der Druck ist weg!

## Welche Techniken wurden angewandt durch Timo:

- Rapport hergestellt
- Offene und geschlossene Fragen zum Thema
- Fragen zum Problem/Thema
- Zirkuläre Fragen
- Skalier Frage
- Ziel definiert/Ziel Fragen
- NLP – Film- und Bildvorstellung unterstützt durch Bewegung und Zielsatz
- Wing Wave

## Was ist Wing Wave überhaupt

Bei Wing Wave an sich werden durch schnelle Bewegungen der Finger von links nach rechts, die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander verbunden. Dem Gehirn wird vorgegaukelt, dass es sich in der REM Schlaf Phase befindet und somit können neue Bilder und Informationen schneller gespeichert werden.

## Was ist durch Wing Wave in Verbindung mit dem Trauma passiert

Man stelle sich vor unser Gehirn besteht im Speicherzentrum aus vielen kleinen Schubladen. Im Laufe der Zeit kann es sein, dass sich z.B. wie in meinem Fall ein traumatisches Erlebnis/Gefühl mit einer ganz einfachen Nervosität, in einer Schublade befinden. Jedes Mal wenn dann ein Ereignis passiert, das eigentlich nur für ein Bisschen Aufregung sorgt ist sofort das traumatische Erlebnis mit dessen Angst aktiviert und darauf folgt eine Handlungsunfähigkeit, bzw. Ein immer gleicher Ablauf.

Im Grunde wird im Coaching das negative Bild aus der Schublade geholt und durch ein kraftvolles, und positives Neues ersetzt. Im Nachgang wird die REM Schlaf Phase simuliert und das kleine/große Wunder geschieht 😊

## Nach dem Coaching – Was hat sich verändert

Erste Situation: Feedbackrunde – ich warte auf das gewohnte Gefühl, aber es kommt nicht und ich kann frei Sprechen – ich fühle mich komplett gelöst und frei

Zweite Situation: Ich konnte bisher meine Führungsrolle innerlich nicht abgeben und habe innerhalb des Teams immer wieder Themen an mich gerissen und für Verbesserung gekämpft. Darum hatte mich aber keiner gebeten. Ich konnte auf einmal deutlich mein EGO Erkennen, dass auf Anerkennung (Gesehen werden) angewiesen ist. Da dieses Gefühl weg ist. Habe ich auch die Themen abgeben können. Es fühlt sich freier an.

Nach ca. 6 W.: Ich kann meinem Gefühl Vertrauen! Ich habe in den zuvor genannten Situationen nur noch eine ganz leichte Nervosität in mir, die mich aber Schützt und wachsam sein lässt. Es löst keinen Druck mehr aus. Dadurch hat sich auch mein lernverhalten verändert, auch hier Fühle ich mich nicht mehr blockiert.

Das Bild mit dem Zimmer voller Luftballons, dem Zielsatz „Ich bin frei“ und dem leiten Gefühl dazu kommt in solchen Situationen automatisch

## Therapie/Weiterentwicklung/Coaching einzeln - Zusammengefasst

### Therapie:

In der Therapie habe ich gelernt meine **Stimmungen, Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen** und ihre Zusammenhänge wahrzunehmen und zu verstehen. Ich habe gelernt das ich ein Riesen Auffangnetz besitze und ich keine Angst mehr habe Gefühle zuzulassen und eine Verletzung in Kauf zu nehmen. Ich kann abtauchen, trauern und weiß ganz genau das es danach wieder bergauf geht. Ein tolles Gefühl für das ich sehr dankbar bin.

### Persönliche Weiterentwicklung mit Podcast, Büchern und Webinaren:

Eine unglaublich spannende Reise zur tiefen Verbundenheit mit allem was ist. Ich habe durch Fragen herausgefunden wer ich wirklich bin und wozu ich mich berufen fühle.

### Coaching mit Wing Wave:

Eine blockierende Hürde ist aufgelöst und ich kann losgehen. Das Gefühl, dass mich oft handlungsunfähig gemacht hat vor Gruppen ist weg. Der Trigger ist aufgelöst.

Ich bin ein sehr lösungsorientierter und gelegentlich ungeduldiger Mensch und absolut begeistert von der schnellen Wirkweise von Coaching mit Wing Wave!

## Warum halte ich es für Sinnvoll, nach einer erfolgreich abgeschlossenen Therapie noch ein Coaching zu machen, bzw. aufkommende Themen mit einem Coach zu bearbeiten.

Mir hat es einfach nicht gereicht meine Probleme zu kennen und damit einigermaßen umgehen zu können, ich wollte sie loswerden um endlich frei zu sein.

### Systemisches Coaching:

Im systemischen Coaching geht es darum lösungsorientiert zu arbeiten. D.h. wir halten uns in der Vergangenheit bei Problematischen Situationen nicht lange auf. Es werden viel Eher nach Ressourcen gesucht, die zur Lösung beitragen können. Der Coachee ist der beste Berater für sich selbst und trägt auch alles in sich um sein Problem zu lösen.

Nach einer Coachingsitzung ist man motiviert und gestärkt!

Durch Veränderungen in der Sichtweise werden beim Coachee neue Denkanstöße erzeugt, die bei der Lösungsfindung helfen.

Trigger, Muster, Ängste und noch vieles mehr, können schnell aufgelöst werden und man wird Selbst wieder frei und handlungsfähig.

Für mich bedeutet das, meine Themen wirklich lösen zu können und es macht dazu noch total viel Spass.

Das Wort „Coach“ wirkt auf viele positiver als „Therapeut“.

Es ist noch mal ein Wechsel und ich halte den auch für sehr wichtig, weil man sich wieder ganz anders öffnen kann.

Sich Selbst die richtigen Fragen zu stellen, Sichtweisen zu verändert, Ressourcen zu finden und sich bewusst machen, lenkt uns in eine positive Denkweise. Durch eine positive Denkweise werden im Gehirn neue Verbindungen erstellt und mit ein bisschen Übung wird die Welt so, wie wir sie sehen, viel schöner.

Alles fängt mit einem Gedanken an!

## Danke!

Ich möchte mich von ganzem Herzen bei InKonstellation, allen Trainern, unserer grandiosen Gruppe und unserem tollen Samy bedanken. Diese Reise verändert mein Leben auf ganz wundervolle Weise.