



Wingwave®

Eine Methode des Emotionscoachings

Oktober 2022

Executive Summary

„Genieße deine Zeit, denn du lebst nur jetzt und heute.

Morgen kannst du gestern nicht nachholen und später kommt früher als du denkst.“

(Albert Einstein)

Bedeutungsvolle Worte, die Albert Einstein einmal gesagt haben soll. Trotzdem fällt es uns nicht leicht unser Leben entsprechend auszurichten. Zu kränkend sind manchmal die Erlebnisse aus der Vergangenheit, zu belastend erwartete Ereignisse in der Zukunft.

Aber was kann ich tun, wenn ich emotional feststecke und mich wie blockiert fühle? Wenn ich mich nicht im Stande sehe, meine Ziele zu erreichen, die benötigten Ressourcen einfach nicht oder nicht in ausreichender Intensität abrufen kann?

Eine Antwort darauf kann ein Wingwave-Coaching sei. Wingwave ist eine geschützte Methode, die dazu verhelfen soll blockierende Emotionen nachträglich zu integrieren und negativ gespeicherte Emotionen dadurch zu neutralisieren und/ oder nötige Ressourcen zu aktivieren. Klingt die Vorstellung nicht wunderbar? Würde man sich dadurch nicht wie befreit fühlen?

Wie die Methode funktioniert, was sie beispielhaft zu leisten vermag und welche einfachen Möglichkeiten Jedermann hat, Wingwave im Rahmen eines Selbstcoachings zu nutzen, möchte ich in der folgenden Ausarbeitung erläutern.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	S. 4
2.	Die verschiedenen Phasen im Wingwave	S. 4
3.	Selbstcoaching mit Wingwave	S. 10
3.1.	Ablauf beim Selbstcoaching (am Beispiel eines Stress-Imprints)	S. 10
3.2.	Die verschiedenen Möglichkeiten zur bilateralen Stimulation	S. 11
3.3.	Beispiele für Anwendungsmöglichkeiten im Selbstcoaching	S. 11
4.	Quellenangabe	S. 14

1. Einleitung

Mit Wingwave hat eine hocheffiziente Möglichkeit zur Lösung emotionaler Blockaden und/ oder zur Leistungssteigerung, Einzug in die Welt des Coachings gehalten. Das ursprünglich aus der Traumatherapie stammende EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), entdeckt 1987 von Francino Shapiro, wurde um die Jahrtausendwende von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund als geschütztes Verfahren „Wingwave“ für das Coaching zur Anwendung gebracht.

So schnell wie der Flügelschlag eines Schmetterlings soll im Rahmen dieses Kurzzeit-Coachings durch verschiedene Methoden die gezielte Stimulation beider Gehirnhälften in einer zuvor exakt ermittelten Intervention (wing) die emotionale Balance eines Coachee wiederherstellen und/ oder seine Ressourcen, mit denen er ein angestrebtes Ziel erfolgversprechend erreichen kann, verstärkt werden.

Diesen Effekt erzielt Wingwave u.a. durch das Aktivieren der REM-Phase (Rapid-Eye-Movement), die normalerweise nur in bestimmten Phasen des Tiefschlafes auftritt, im wachen Zustand. Das verhilft unter anderem dazu, dass blockierende Emotionen nachträglich vom Gehirn verarbeitet und so integriert werden können.

Angereichert mit Erkenntnissen aus dem neurolinguistischen Programmieren und ergänzt durch die Entwicklung des sogenannten Myostatik-Tests, dient diese Methode des Emotionscoachings dem Abbau von Stress und somit der Prävention. Die Gehirnforschung hat gezeigt, dass die wachen Augenbewegungen ebenso wie in der REM-Phase des tiefen Schlafes, deutlich stresslindernde Reaktionen in verschiedenen Gehirnarealen ansprechen.

Sie kann aber zeitgleich auch zur Steigerung der Kreativität, der geistigen Fitness und Konfliktstabilität eingesetzt werden. Der Myostatik-Test verhilft der präzisen Ermittlung der individuell wirksamen Stressoren.

2. Die verschiedenen Phasen im Wingwave

Die Methode Wingwave lässt sich in verschiedene Phasen unterteilen, auf die ich im Folgenden näher eingehen möchte. Hierbei habe ich mich grob an den im Buch „Wingwave-Coaching- Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“ beschriebenen Phasen orientiert und diese durch Inhalte aus der „Profi Box“ (siehe Quellenangaben) ergänzt.

1. Die inhaltliche Vorbereitung des Coachees

Zum Beginn steht die inhaltliche Vorbereitung des Coachees. Selbstverständlich ist auch in einem Wingwave-Coaching die Basis zunächst einen guten Rapport herzustellen, trägt eine gute Beziehung zwischen Coach und Coachee doch entscheidend dazu bei, ob eine Coaching-Intervention Erfolg verspricht.

Im Anschluss wird der Coachee über den theoretischen Hintergrund und die Wirkweise von Wingwave informiert. Der Coach erklärt, dass die REM-Phase, das älteste und natürlichste Stressmanagement der Welt ist, durch deren Stimulation im wachen Zustand (Die Augen folgen dem Winken des Coachs) blockierende Erlebnisinhalte nachträglich verarbeitet werden können.

Im weiteren Verlauf sollte man dem Coachee die körperlichen Reaktionen von Angsterleben erläutern, weil es im Prozess zu intensivem emotionalem Erleben kommen kann. Dieses ist zwar meist nur kurzzeitig, kann aber mit körperlichen Reaktionen einhergehen. Ist der Coachee gut vorbereitet, kann er diese Reaktionen einordnen und nimmt sie nicht als Gefährdung wahr.

Wenn wir Angst erleben, mobilisiert das Stammhirn praktisch automatisch alle Energien für einen möglicherweise erforderlichen Angriff oder eine Flucht. Dies geht u.a. mit folgenden körperlichen Vorgängen einher:

- Ausschüttung des Stresshormons Cortisol
- Verengung der Gefäße im Oberkörper, Erweiterung der Gefäße im Unterkörper
- Aktivierung des Kreislaufes, wodurch Herzklopfen entsteht
- Kalte Hände und Füße
- Innere Hitze, weil das Blut kurzzeitig nach innen gedrängt wird, um hier zu mobilisieren; damit verbunden Angstschweiß, um das innere Hitzeerleben wieder runter zu kühlen

Treten diese körperlichen Symptome durch besonders intensiv erlebte Gefühle im Coaching auf, kann der Coachee sie nun einordnen. Dass sie auch als Indikator für einen wirkungsvollen Prozess gesehen werden können, verhilft dem Coachee an der Stelle die körperlichen Reaktionen besser anzunehmen.

Zur besseren Veranschaulichung bedienen sich Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund in ihrem Buch „Wingwave-Coaching“ an dieser Stelle verschiedener Metaphern, um den Prozess bildhaft zu veranschaulichen.

Zum einen benennen sie das Bild des Küchen-Jungen aus der Dornröschengeschichte. In der Szene, in der Dornröschen wiedererwacht, erwachen zeitgleich auch alle anderen Bewohner des Schlosses wieder zu Leben. Der Küchen-Junge, der kurz vorm hundertjährigen Schlaf von seinem Chef eine Ohrfeige bekommen sollte, erhält diese just nach dem Moment des „Aufwachens“. Die Szene soll symbolisch für das kurzzeitige Durchlaufen eines teilweise schmerzhaft empfundenen Prozesses stehen, der abläuft, wenn eine blockierende Emotion gelöst und integriert wird. Die negativen Emotionen können durchaus massiv wirken und Irritation auslösen, wenn sie einem unvorbereitet widerfahren.

Zum anderen nutzen sie die sogenannte Tunnel-Metapher. Sie möchten damit veranschaulichen, warum der Coach beim Aufbau besonders negativ empfundener Emotionen weiterwinken wird. Somit erklärt man bildhaft die Geschichte eines Lokführers, der Angst vor der Durchquerung von Tunneln hat. Damit sich die Angst schnellstmöglich wieder löst, würde dieser zügig den Tunnel durchqueren, um wieder Tageslicht zu sehen. Führt der Coach die Intervention auf diese Art durch, erlebt man das negative Gefühl nur kurzzeitig und es kann sich im Anschluss zügig wieder abbauen.

Im weiteren Verlauf führt man die Form des Winkens einmal vor, wobei ein schnelles Winken, der Verarbeitung negativer Emotionsinhalte dient, für das sogenannte „Einweben“ einer Ressource hingegen ein langsames Winken genutzt wird.

Bevor man zur Kalibrierung des Myostatik-Tests kommt, wird dem Coachee noch erläutert, dass eine wichtige Aufgabe für ihn darin besteht, sein visuelles, auditives und kinästhetisches Sinneserleben während des Prozesses zu beobachten. Offenbar findet eine aus dem NLP stammende Intervention während der wachen REM-Phase nämlich automatisiert im Innenleben des Coachee statt. Der Coachee arbeitet unbewusst an der Veränderung der Submodalitäten, was im Ergebnis oftmals befreiend wirkt und überdies unterstützt im Hier und Jetzt zu sein.

2. Myostatik-Test (auch als Ressourcen-Test nutzbar)

Der Myostatik-Test ist das elementare Feedbackinstrument, um das Anliegen des Coachee zu präzisieren bzw. den Stressauslöser aufzuspüren. *(Die Wirksamkeit konnte durch eine Studie von Marco Rathschlag belegt werden)* Anhand der Ergebnisse des Myostatik-Tests stellt der Coach in der Folge einen Plan für das Coaching auf.

Zu Beginn eines jeden Coachings muss der Muskel-Test zunächst kalibriert werden. Hierfür bildet der Coachee nacheinander zwischen Daumen und Zeige-, Mittel- und Ringfinger einen Ring, den er mit maximaler Kraft zusammenhält. Der Coach muss nun testen, ob der Coachee im Normalfall genug Kraft besitzt, den Ring geschlossen zu halten. Ein körpersymmetrischer Sitz ist Voraussetzung, eine batteriebetriebene Armbanduhr muss abgelegt werden.

Sofern die Finger beim ersten neutralen Test leicht zu öffnen sind, kann durch mehrmaliges Klopfen der Thymusdrüse (ca. 1-2 Minuten) die Körperkraft aktiviert und ein stärkerer Zusammenhalt der Finger erreicht werden. Man findet sie ca. 5cm unter dem oberen Brustbeinansatz.

Nebenbei sei erwähnt, dass das regelmäßige Klopfen der Thymusdrüse (mind. 3-5 Minuten täglich) dazu verhelfen soll das Immunsystem zu stärken, für Entspannung zu sorgen und auch Schlafstörungen, sowie Ängste mindern soll. Weiter sollen das mentale Leistungsvermögen und die subjektiv empfundene Körperkraft hierdurch gesteigert werden. Die Wirkung ist zwar nicht klinisch belegt, die Stimulation der Thymusdrüse wird aber auch in bluezones (Gegenden, in denen die Menschen besonders alt -über 100- werden) beobachtbar praktiziert. Auch Kinder können profitieren. Die energiespendende Wirkung hält etwa 2-3 Stunden an und kann vor aufregenden Erlebnissen, wie Klassenarbeiten, Sportturnieren o.ä. Energie und Zutrauen spenden.

Im Anschluss wird der Finger gesucht, der den deutlichsten Kraft-Unterschied im Test zwischen einer wahren und einer Falschaussage zeigt (z.B. Ich heiße...). Dieser Finger wird im Coaching verwendet.

Nutzt man den Ring-Test in der Folge als Feedback-Instrument, kann der Coach den Coachee anleiten sich auf sein Thema zu fokussieren. Hält der Ring stabil, zeigt dies, dass das Thema zu bewältigen ist. Ist der Ring leicht zu öffnen, ist es wiederum ein Hinweis auf ein Thema, welches Stress oder zumindest eine Irritation auslöst.

Anhand einer klar vorgegebenen Systematik, näher bezeichnet als Aussagenbaum, kann der Coach durch Aussagen zur Thematik im späteren Verlauf präzise ermitteln, was konkret den Stress auslöst. Immer wenn „schwach“ getestet wird, ist dies eine Bestätigung der Aussage und veranlasst dazu diese Aussage weiter zu differenzieren. Durch Aussagen, anstelle von Fragen, bleibt der Atem fließend, was für den Erfolg des Tests von Bedeutung ist, weil kurzzeitiges Atemanhalten Stressreize ausgleichen kann. Die hier emotional wirksamen Wörter werden als Vita-Sprache bezeichnet.

Im späteren Verlauf des Coachings (Punkt 8) dient der Myostatik-Test dann auch der Planung und Absicherung eines möglichst passgenauen Coaching-Prozesses. Ein starker Test zur Prozessaussage bestätigt das geplante Vorgehen als optimalen Weg und die eigentliche Intervention kann beginnen. Ein schwacher Test wäre hier ein Anzeichen dafür, dass der Prozess so geplant zur Überforderung führen könnte und ggf. angepasst werden muss.

3. Sicherer Ort installieren

Einen sicheren Ort zu installieren, hilft dem Coachee einen nicht abgeschlossenen Prozess bis zur nächsten Sitzung zu überbrücken und/ oder bei stärkeren emotionalen wie körperlichen Reaktionen als Anker, der stabilisiert.

Der Coachee wird angeleitet mit all seinen Sinnen einen Ort zu assoziieren, der mit einem Gefühl von Sicherheit und Schutz verbunden ist. Der Coach lenkt diese Imagination durch gezielte Fragen zu den Sinneseindrücken/Submodalitäten und verankert diesen Ort durch bilaterale Stimulation (z.B. Butterfly-Technik s.u.).

Im Anschluss wählt der Coachee ein Wort, was den sicheren Ort mit einem einzelnen Begriff am besten beschreibt und verbindet dieses mit dem positiven Erleben an diesem Ort, in dem er es in Verbindung mit den aufgerufenen positiven Gefühlen immer wieder ausspricht.

Am Ende kann ein Durchtesten mit dem Myostatik-Test klären, ob der sichere Ort etabliert wurde und somit als Ressource im Prozess genutzt werden kann.

4. Signale zum Stoppen oder Fortfahren mit der Methode vereinbaren

Für den Fall, dass man eine kurze Unterbrechung des Coachings wünscht oder im Prozess eine Emotion als zu überwinden wahrnimmt, kann man durch zwei unterschiedliche Signale, den Coach aufmerksam machen, dass man entweder eine kurze Pause benötigt oder aber der Prozess an der Stelle weitergeführt werden sollte, um die aktuelle Emotion abschließend zu bearbeiten. Diese Signale werden in Schritt 4 gemeinsam festgelegt.

5. Thema benennen, Fokus bestimmen

Im Folgenden bestimmt der Coach mit dem Coachee auf welches Erleben der Coachee sich in der folgenden Intervention konzentrieren soll. Das könnte bei einem sogenannten Stress Imprint (belastende Situation aus der Vergangenheit, die in der Gegenwart nachwirkt, weil sie noch nicht hinreichend verarbeitet werden konnte)

eine belastende Situation oder Erwartung, aber auch ein Satz sein, der dem Coachee im Ohr geblieben ist.

Im Ressourcen-Coaching würde man sich hier eher auf Eigenschaften konzentrieren, die in einer bevorstehenden Situation dienlich sein könnten, diese besonders erfolgreich zu bestehen. Ebenfalls wäre das Verankern von positivem Erleben möglich.

6. Blockierende Ich-Kognition finden

Gemeinsam mit dem Coach erarbeitet der Coachee hier die Aussage, die am deutlichsten seine emotionale Interpretation des Themas beschreibt. Beispiele könnten sein „Ich bin unfähig, den Vorstand der Firma zu beeindrucken“ oder „Ich kann diese Aufgabe nicht bestehen, weil ich zu aufgeregt sein werde“. Der Coach unterstützt das treffende emotionale Erleben in Worte zu fassen.

7. Positive Ich-Kognition bestimmen und testen

In einem nächsten Schritt wird nun ein positiver Satz dem negativen Erleben entgegengesetzt. Orientieren wir uns am vorangegangenen Beispiel könnte hier „Ich bin fähig den Vorstand meiner Firma zu beeindrucken“ stehen.

In der Regel wird dieser Satz in einem anschließenden Myostatik-Test schwach getestet. Um dann den geringen Glauben an diese Möglichkeit des Ausgangs vor der eigentlichen Intervention zu untermauern, lässt man den Coachee von 1-7 skalieren (Glaubwürdigkeitsskala), für wie wahrscheinlich er das Eintreten dieser Überzeugung hält.

8. Testen anhand des Aussagenbaumes

Der Mensch speichert alle Erfahrungen und das dazugehörige emotionale Erleben im limbischen System. Jeder Informationsreiz wird daraufhin innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde inhaltlich und emotional abgeglichen mit den Erfahrungen und entsprechend eingeordnet. Auch Worte aktivieren ein bestimmtes Reaktionsmuster im limbischen System, noch ehe die Kognition reagieren kann. Hiermit sind auch bestimmte körperliche Reaktionen verbunden, die u.a. eine Veränderung des Muskeltonus bewirken können.

Um die für das Coaching bedeutsamen Lebensereignisse aufzuspüren, folgt der Aussagenbaum einem klaren Schema. Zunächst wird getestet, ob es sich um einen emotionalen oder somatischen Stress handelt. In der Folge kann dann eine zeitliche Einordnung vorgenommen werden, sowie die Klärung in welchem Kontext und mit welchem Bezug (auf Personen, Themen, Dinge) das blockierende Erleben (auch Stress-Imprint genannt) stattgefunden hat.

9. Skalierung subjektiv empfundener Betroffenheit verbunden mit dem Bodyscan

Nachdem durchgetestet und somit das Thema konkretisiert und durchdrungen ist, wird mit einer Skala von -10 bis +10 die persönlich empfundene Beeinträchtigung bei der Erinnerung an das Thema im gegenwärtigen Moment skaliert. Ziel der

Intervention ist in der Folge hierbei natürlich, die positiven Werte zu erreichen. Diese liegen auf der sogenannten Wellness-Skala, die auch im Ressourcencoaching genutzt wird.

Bei einem anschließenden Body-Scan wird der Coachee angeleitet, sehr konkret zu benennen, wo im Körper sich die Emotion befindet und welches konkrete Körper-Echo durch diese spürbar ist. Einsortierungen bezogen auf die Submodalitäten, wie beispielhaft „Ist das Gefühl- leicht oder intensiv“, „kalt oder warm“, „in Bewegung oder ist es ganz ruhig“, sollen später dazu verhelfen auch kleine positive Veränderungen im Körpererleben wahrzunehmen. Vor jeder weiteren Intervention dienen diese auch als Erfolgsbarometer der vorangegangenen Einheit.

10. Durchführung der Intervention

Nach gründlicher Vorbereitung kann nun die entscheidende Intervention beginnen. Man spricht hier von Sets, die jeweils ca. 20 Wink-Bewegungen (rechts-links-rechts... usw.) beinhalten und das negative Erleben im Gedanken an das zuvor bestimmte Thema neutralisieren sollen.

Hierfür konzentriert sich der Coachee auf die in Phase 5 festgelegte Situation/ Kognition, bestenfalls mit all seinen Sinnen, um sich emotional in das Erleben zu begeben. Der Coach stimuliert durch Winken beide Gehirnhälften und ermöglicht damit das Verarbeiten der Situation. Führt man ein Ressourcen Coaching durch, würde hierdurch die benötigte Ressource verankert/verstärkt und somit in der Zukunft leichter abrufbar.

Sobald der Coachee Zeichen parasympathischer Reaktionen (Entspannung) zeigt, gilt ein Set als abgeschlossen und es wird gecheckt, wie der Coachee auf die Ausgangssituation mit dem Myostatik-Test reagiert.

Durch Winken auf unterschiedlichen Blickhöhen spricht der Coach alle Sinnesmodalitäten an. Den visuellen Kanal sprechen wir an, wenn die Bewegungen oberhalb des Auges führen, das Auditive auf waagerechter Höhe oder der kinästhetische Kanal unterhalb der Höhe der Augen. Abgeleitet ist dies aus dem neurolinguistischen Programmieren.

Die Intervention wird beendet, wenn die Ausgangssituation (Phase 5) stark testet.

11. Abschließender Aussagentest

Um die vorangegangene Situation abschließend zu beurteilen, wird nicht nur die Ausgangssituation nochmals mit dem Myostatik-Test getestet, sondern auch die Aussage „Das ganze Thema ist in Ordnung“. Sofern diese Aussage schwach testet, begibt man sich anhand des Aussagenbaumes erneut auf die Suche des dahinterliegenden Stresserlebens. Erst wenn dieses aufgefunden, bearbeitet und stark getestet wird, rückt erneut die das Coaching abschließende Aussage „Das ganze Thema ist in Ordnung“ erneut in den Vordergrund und wird getestet. Der Interventionsprozess gilt erst als beendet, wenn auch diese Aussage stark testet.

12. Kognitionscheck, Bodyscan und positive Verankerung

Wenn das Coaching im Erleben des Klienten erfolgreich war, sichert man dieses Ergebnis als Abschluss durch einen letzten Myostatik-Test ab.

Hierfür verbindet man die zuvor gewählte positive Kognition mit dem Reinspüren in die schwer verkräftbare Ausgangssituation. Wenn sich das erinnerte Erlebnis in der Folge „stark“ testen lässt und der Coachee überdies die positive Kognition glaubhaft erachtet, gilt das Coaching als erfolgreich. Dies ist in der Regel gelungen, wenn der Coachee bei der anschließenden Skalierung einen Wert ab 6 aufwärts nennt.

In einem anschließenden Bodyscan wird erfragt, wo im Körper das positive Gefühl verankert ist und dieses durch Einweben in Verbindung mit der positiven Kognition noch einmal stabilisiert.

Wichtig ist zum Ende hin den Coachee noch über mögliche Nachwirkungen der Coaching Einheit aufzuklären. Ausgehend von dem Verständnis, dass größtmögliche Transparenz dem Coachee hilft, bestmöglich mit Situationen umzugehen, die sein emotionales Erleben betreffen.

So kann es zu einem erhöhten Ruhebedürfnis aufgrund von Müdigkeit, intensivem Traumerleben in der Nacht oder tranceähnlichen Zuständen am Tage kommen. All das ist Ausdruck einer erfolgreich durchgeführten Intervention und braucht den Coachee bei guter Vorbereitung nicht zu beunruhigen. Vielmehr ist es ein positiver Hinweis darauf, dass die Erfahrungen im Coaching sich etablieren und die Vernetzungen im Gehirn im positiven Sinne erweitern.

3. Selbstcoaching mit Wingwave

3.1. Ablauf beim Selbstcoaching (am Beispiel eines Stress Imprints)

- a) Den unangenehmsten Moment finden und darauf konzentrieren
- b) Welche Emotion hat dieser Moment hervorgerufen und welches emotionale oder körperliche Gefühl löst konkret den Stress aus?
- c) Wie sehr fühlt man sich subjektiv davon eingenommen/ berührt?
(Skalierung -10 bis +10 nutzen, s.o.)
- d) Bodyscan: Wo im Körper spürt man diese Emotion? Wie genau fühlt es sich an?
- e) Die Intervention kann beginnen, während man sich weiter auf die zuvor erarbeiteten Emotionen und deren Körperverortung konzentrieren soll.
(Wingwave-Musik oder Butterfly-Technik siehe 3.2.)
- f) Erneuter Bodyscan: Was spüre ich in meinem Körper? Gibt es unangenehme Restempfindungen? An dieser Stelle solange fortfahren mit der Intervention, bis die Restempfindungen möglichst abgeklungen sind.
- g) Sind negative Restempfindungen abgeklungen, sucht man eine positive Ich-Kognition, spricht diese zusammen mit der bilateralen Stimulation aus und verankert die positive Kognition für die Zukunft.

3.2. Die verschiedenen Möglichkeiten zur bilateralen Stimulation

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der bilateralen Stimulation, um eine wache REM-Phase zu aktivieren. Ganz klassisch sind hier die Augenbewegungen nach links und rechts zu nennen. Im Selbstcoaching kann man hier auch eine Art Augenturnen machen, was die Augenmuskeln lockert, den Blick erweitert und dadurch befreiend und beruhigend wirkt. Der sogenannte periphere Blick wirkt sich Untersuchungen nach positiv auf die Atmosphäre von Gesprächen aus und vergrößert die Möglichkeit, die Umgebung wahrzunehmen.

Die Wingwave- Musik verhilft durch sanfte Rhythmen ebenfalls zur Aktivierung einer wachen REM-Phase. Dies hat entspannende Wirkung und regt zeitgleich die Kreativität an. Auch Lerninhalte können unter dieser Aktivierung leichter abgespeichert werden. Überdies hat eine Studie der Sporthochschule Köln eine niedrigere Puls-Rate in Kombination mit dem Hören von wingwave Musik belegen können, was beim Sport zur Steigerung der Leistung führen kann.

Die Butterfly-Technik ist neben dem Augenturnen und der auditiven Stimulation durch die Wingwave Musik, eine weitere Möglichkeit der bilateralen Hemisphärenstimulation (Stimulation beider Gehirnhälften). Hierbei überkreuzt man die Unterarme, so dass die Hände die Schultern erreichen. Nun berührt/ klopft man im Takt die Schultern.

Welche Art der Stimulation man im Selbstcoaching anwendet, hängt auch damit zusammen, auf welche Form man persönlich am besten reagiert. Das ist unterschiedlich und sollte einfach ausprobiert werden.

3.3. Beispiele für Anwendungsmöglichkeiten im Selbstcoaching

Das Feld der Möglichkeiten sich selbst mit der Wingwave-Methode zu coachen, ist breit und insbesondere zu empfehlen, wenn der Anwender bereits Erfahrungen mit angeleiteten Wingwave-Interventionen sammeln konnte. Die folgende Ausführung ist nicht als vollständig zu sehen, sondern kann nur einen kleinen Einblick gewähren, was im Selbstcoaching in den Blick genommen werden kann.

Zur Stressprävention nach Alltagsstress oder einem Schreck

Durch schnelles Augenturnen, noch erfolgreicher in Verbindung mit der wingwave Musik, kann das Schmerzgedächtnis beruhigt und der Verarbeitungsprozess unterstützt werden. Ein stressendes Ereignis kann durch nachträgliches Durchgehen der Situation mit einhergehender bilateraler Stimulation so zügiger verarbeitet werden.

Spazieren gehen bei Konflikten oder fehlenden Lösungsstrategien

Spazieren, Joggen, Rad fahren regt durch die koordinierenden Links-, Rechts-Bewegungen das Sprachzentrum im Gehirn an und der Gedanken- und

Redefluss wird aktiviert. Dies kann beitragen in Konflikten „die Sprache wiederzufinden“ oder hilfreich sein auf der Suche nach guten Ideen.

Gedanken-Mobil für den besseren Schlaf

Wenn man abends nicht ein- oder nachts nicht durchschlafen kann, weil man von quälenden Gedanken heimgesucht wird, soll man ein sogenanntes Gedanken-Mobil imaginieren. Sobald man dieses vor seinem geistigen Auge sehen kann, setzt man es in Bewegung und umfliegt damit alle wachhaltenden Gedanken solange, bis man langsam zur Ruhe kommt. Wichtig ist, dass das Gedanken-Mobil in Bewegung bleibt und nicht anhält.

Unterstützen sollte man diesen Prozess durch die Butterfly-Technik, das Hören der Wingwave Musik oder schnelle Augenbewegungen (die Augen kann man geschlossen halten, denn man möchte ja schlafen).

Schon nach kurzer Zeit soll sich ein beruhigender Effekt einstellen, der einen zur Ruhe kommen und in der Folge besser schlafen lässt.

Unliebsame Persönlichkeitsanteile zum Positiven verändern

Manchmal reagieren wir in einer Situation anders, als gewünscht und mit unserem Selbstbild schwer in Einklang zu bringen. Oftmals sind starke Emotionen beteiligt und in der Folge fühlen wir uns unwohl. In diesem Fall kann es hilfreich sein dem unerwünschten Gefühl eine Gestalt zu geben. Diese darf gerne phantasievoll sein und in den schillerndsten Farben ausgeschmückt werden. Im weiteren Verlauf soll man körperlich erspüren, wie diese Gestalt das unerwünschte Verhalten mit allen Facetten auslebt. Das damit verbundene Körpererleben wird bewusst wahrgenommen.

In einem nächsten Schritt imaginiert man das gewünschte Verhalten, in dem man das Verhalten der Gestalt so lange im Geiste verändert, bis diese entsprechend den Wunschvorstellungen agiert. Zeitgleich führt man die bilaterale Stimulation durch, um einen Zugang zum veränderten Verhalten für die Zukunft zu etablieren. Intensive Augenbewegungen aktivieren wohl besonders viele Gehirnzellen und können das positive Erleben besonders gut stabilisieren.

Zur Aktivierung von Kraftquellen

Zunächst denkt man an eine zukünftige Situation und welche Ressource man für die Bewältigung dieser Situation benötigt. Im weiteren Verlauf erinnert man ein Erlebnis, in der man diese Ressource bereits abrufen konnte und ruft sich dieses mit allen Sinnen auf. Man soll richtig tief eintauchen und die Auswirkungen auf das körperliche Erleben spüren. Erst im Anschluss fokussiert man den intensivsten, positiven Moment und wählt eine passende positive Ich-Kognition hierfür aus.

Dann wählt man einen sog. Erfolgsschalter und einen Begriff, der das emotional positive Erleben mit einem Wort beschreibt. Anschließend skaliert man das Wohlfühl auf der „Wellness-Skala“ zwischen 0 und 10.

Nun spürt man in den Körper hinein und nimmt die Rückmeldung zu der erlebten Situation mit allen Sinnen wahr. Während man das positive Gefühl spürt, denkt man an die gewählte Ich-Kognition und drückt den Erfolgsschalter. Das wiederholt man mehrmals, um die Verknüpfung im Gehirn zu etablieren. Ein kognitiver Check, in Form von Skalieren, gibt Rückmeldung, ob die Intervention fortgeführt werden sollte, weil das positive Erleben steigerungsfähig ist.

Im Anschluss ruft man sich die bevorstehende Situation auf, in der man auf die Ressource zurückgreifen möchte und verbindet diese mit dem Erfolgsschalter. Auch hier kann man die Verknüpfung stärken, indem man den Prozess mehrere Male wiederholt. Währenddessen hört man die Wingwave-Musik oder lässt die Augen turnen, um die positive Emotion in Verbindung mit dem Erfolgsschalter, als innere Kraftquelle abrufbar zu machen.

Quellenverzeichnis:

Bücher

- Wingwave-Coaching- Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings
von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund
- Wingwave-Coaching Die Profi Box
Von Dirk W. Eilert und Cora Besser-Siegmund
- Sprache ohne Worte
von Peter A. Levine

Internet

- www.innere-kraftquelle.at (zuletzt aufgerufen 11.08.2022)