

Thema:

Die Abgrenzung von wingwave® zu EMDR und deren Potentiale zur Steigerung der Emotionalen Intelligenz (EQ) im Management von Unternehmen

Hausarbeit im Rahmen der systemischen Coachingausbildung bei InKonstellation,
April 2023

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
1.1. <i>Geschichte und Thema</i>	2
1.2. <i>Zielsetzung der Hausarbeit</i>	2
2. Begriffs- und Methodenklärungen und Einflussmöglichkeiten auf die Steigerung der Emotionalen Intelligenz durch wingwave® und EMDR	3
2.1. Emotionale Intelligenz EQ	3
2.2. Begrifflichkeit und Gegenüberstellung der NLP-basierten Methoden wingwave® und EMDR	5
2.2.1. wingwave®.....	5
2.2.2. EMDR	5
2.2.3. Was verbindet und was unterscheidet?	5
3. Wirkung der Methoden EMDR und wingwave® auf die Emotionale Intelligenz EQ im Management	8
3.1. <i>Im Direkten</i>	8
3.2. <i>Im Weiteren</i>	9
4. Fazit:	10
5. Quellenverzeichnis und Literatur:	11

1. Einleitung

1.1. Geschichte und Thema

„Gnothi seauton“ (altgriechisch Γνωθι σεαυτόν, deutsch „Erkenne Dich selbst“), die Inschrift am Apollotempel (Orakel) in Delphi (antikes Griechenland), stammt wahrscheinlich von Chilon von Sparta, einem der „sieben Weisen“ der Antike¹. Neben Sokrates und Platon haben sich viele Philosophen im Laufe der Geschichte mit dieser Haltung zur Selbstreflexion/-erkenntnis als Basis zum Erfolg beschäftigt.

Daniel Goleman, US-amerikanischer Psychologe, Wirtschaftsjournalist und „Vater“ der EQ bezieht sich in seinem Buch „Emotionale Intelligenz“ (Hanser-Verlag/1997)² direkt auf die Thesen des Sokrates und prägte das Zitat: „Wer Erfolg im Leben haben will, muss klug mit seinen Gefühlen umgehen können und das emotionale Alphabet beherrschen. Was nützt ein hoher IQ, wenn man ein emotionaler Trottel ist?“³

Emotionale Intelligenz (EQ) ist inzwischen DAS Schlagwort im modernen Leadership Management, unabhängig von der Hierarchiestufe oder Gesellschaftsgröße.

Um heute in einer sozial-ökonomischen „Unternehmenshierarchie“ die Karriereleiter zu erklimmen, benötigt man definitiv ein höheres Maß an Emotionaler Intelligenz als in der Vergangenheit.

Waren noch vor mehr als einem Jahrzehnt vorrangig hierarchisch strukturierte bzw. matrixorientierte, und in Bezug auf die Führungskultur relativ homogene Organisationsstrukturen in Deutschland anzutreffen⁴, sind mit den Generationen X+ neben der Diversifizierung der Berufsgruppen auch die inter- und intrakulturellen Herausforderungen in Bezug auf die Steuerung eines Unternehmens gestiegen, nicht nur auf Grund des Fachkräftemangels, sondern auch auf Grund der starken Haltungsveränderungen in Gesellschaft, Politik und Medien.

1.2. Zielsetzung der Hausarbeit

Ziel dieser Arbeit ist es, die wingwave®-Coachingmethode als Potential zur Steigerung der EQ zu beleuchten, diese von EMDR abzugrenzen und mögliche Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis anhand des 6-Stufenmodells kurz zu beleuchten.

¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Gnothi_seauton

² Daniel Goleman, (1997), Emotionale Intelligenz, Hanser-Verlag

³ <https://gutezitate.com/autor/daniel-goleman/>

⁴ Fredmund Malik, MANAGEMENT, 2007, Campus Verlag

2. Begriffs- und Methodenklärungen und Einflussmöglichkeiten auf die Steigerung der Emotionalen Intelligenz durch wingwave® und EMDR

2.1. Emotionale Intelligenz EQ

Schon Darwin beschreibt in seinem Werk „The Expressions of the Emotions in Man and Animal“⁵ eine andere Art der Intelligenz als die der Kognitiven. Er erkannte dabei die Wichtigkeit des Ausdrucks von Gefühlen für das Überleben und die Anpassung.⁶

Verwunderlich erscheint, dass derzeit viel über EQ im Management gesprochen wird, es aber nach wie vor keine klare und eindeutige Definition existiert.

Eine gesellschaftliche und wissenschaftliche Wahrnehmung scheint erstmals mit dem amerikanischen Psychologen Daniel Goleman stattgefunden zu haben. Er unterteilte die notwendigen Kompetenzen der Emotionalen Intelligenz in vier Bereiche⁷:

- Selbstwahrnehmung
- soziales Bewusstsein
- Selbstmanagement
- Beziehungsmanagement

Der amerikanische Facharzt und Autor Dr. med. N. Nedley⁸ hebt die Erlernbarkeit der EQ hervor, im Gegensatz zur vererbten kognitiven Intelligenz (IQ). Führungskräfte mit einem niedrigen EQ sind stärker von ihrer Emotionalität gesteuert und dabei häufiger auf Grund fehlender Selbstwahrnehmung fehlgesteuert. Sie reagieren dem zufolge oft nicht der Situation angemessen. Nedley differenziert die EQ, im Gegensatz zu Goleman, noch stärker in folgende 5 Komponenten:

- Selbsterkenntnis: Die eigene Emotionalität und deren Herkunft kennen und verstehen
- Selbstbeherrschung: Mit den Gefühlen umgehen können und diese kontrollieren
- Empathie: Gefühle bei Anderen wahrnehmen und reflektieren
- Soziale Intelligenz: Beziehungen mit anderen aufbauen
- Selbstmotivation: Erreichung der eigenen Ziele

Allen Betrachtungen gleich dabei ist, dass das Training der Emotionalen Intelligenz zu einer verbesserten Selbst- und Fremdwahrnehmung führt und somit zu einer verbesserten sozialen Interaktion, die auch aus nachfolgendem 6-Stufenmodell⁹ hervorgeht.

⁵ Darwin, C. R. 1872. The expression of the emotions in man and animals. London: John Murray. 1st edition

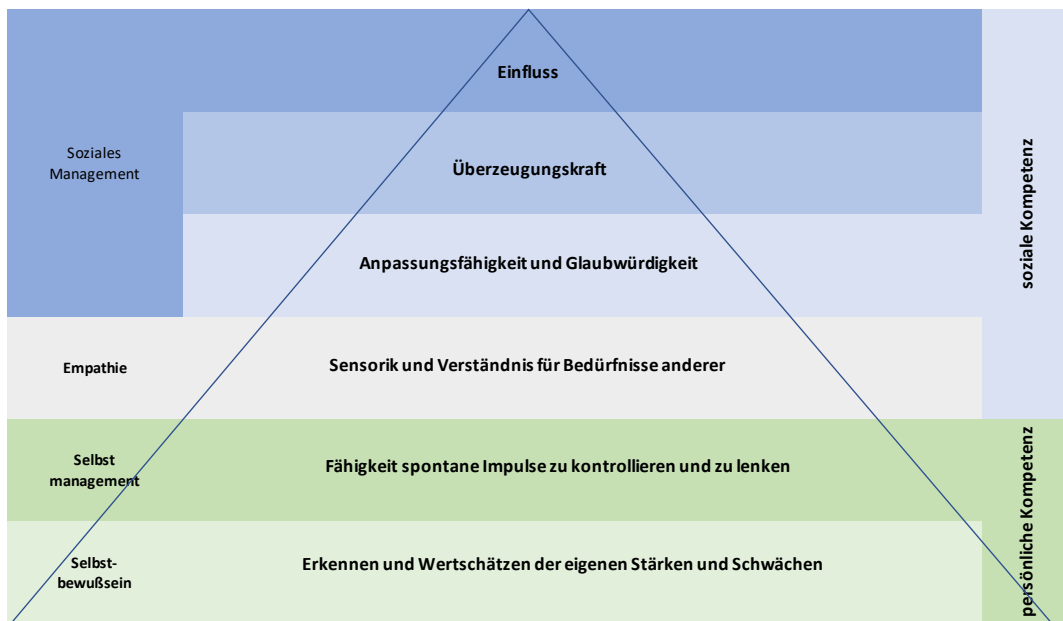
⁶ (Darwin, 1872/2007) (aus Emotionale Kompetenz – Softskills für Manager / Kai Thomas Krause

⁷ Goleman, Daniel (1997): EQ Emotionale Intelligenz. 4. Auflage; München: dtv, Seite 20

⁸ <https://nedleyhealth.com/post/the-transforming-power-of-emotional-intelligence/>

⁹ <https://www.karrierebibel.de/>

6 Stufen der Emotionalen Intelligenz



Quelle: Eigendarstellung

Ein durch gezieltes Training initiiertes Optimierungsprozess des eigenen EQ kann somit Stress-Störungen, Blockaden, Ängste und unverarbeitete Belastungserlebnisse, welche unter Anderem zu Krankheiten wie Zwangsstörungen und Depressionen führen können, erfolgreich verhindern, lösen und nicht nur präventiv „behandeln“¹⁰.

Dr. med. N. Nedley beschreibt die Möglichkeit des gezielten Trainings der EQ mit der Headline “EQ is influenced by your thoughts and beliefs” (deutsch: EQ ist beeinflusst durch Gedanken und Glaubenssätzen)¹¹ gezielt und er schafft damit die direkte Verknüpfung auf die Ansatzpunkte und Wirkungsweisen der NLP¹²-basierten und wissenschaftlich fundierten Therapie- (EMDR) und Coaching-Werkzeuge (wingwave®).

¹⁰ Daniel Goleman, (1997), Emotionale Intelligenz, Hanser-Verlag

¹¹ <https://www.nedleyhealth.com/post/the-transforming-power-of-emotional-intelligence>

¹² https://de.wikipedia.org/wiki/Neuro-Linguistisches_Programmieren

2.2. Begrifflichkeit und Gegenüberstellung der NLP-basierten Methoden wingwave® und EMDR

2.2.1. wingwave®

(von wing=Flügel/Winken und wave=Welle/Bewegung) wurde von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund auf der Basis der Methoden des Neurolinguistischen Programmierens NLP und speziell des EMDR entwickelt und taucht erstmals 2001 in der Literatur auf. Die Metapher vom Flügelschlag eines Schmetterlings, welcher auf einem entfernten Punkt der Erde das gesamte Weltklima beeinflusst, soll neben den Anwendungspraktiken Patenschaft bei der Namensgebung gestanden haben¹³.

2.2.2. EMDR

(Eye Movement Desensitization and Reprocessing) steht für Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung und wurde von Dr. Francine Shapiro (USA) als Psychotherapieform in den 1980er Jahren zur Behandlung von Traumafolgestörungen (PTBS = Posttraumatische Belastungsstörungen) entwickelt¹⁴.

2.2.3. Was verbindet und was unterscheidet?

- EMDR wurde direkt aus NLP als Therapiemethode bei schweren Traumatischen Belastungen¹⁵ entwickelt, während wingwave® als Coachingmethode die Stressbewältigung im Fokus hat und Ende der 1990er- Jahre daraus abgeleitet wurde.
- Beiden gemeinsam ist die durch schnelle visuelle (Augenbewegungen), auditive, taktile oder motorische Links-Rechtsreizung bewirkte bilaterale Gehirnstimulation durch Sinnesreize aus der Peripherie heraus. In Anlehnung an die REM (Rapid Eye Movement)-Schlafphase jedes Menschen wird das Un(ter)bewusstsein des Gehirns (Limbisches System durch bilaterale Hemisphärenstimulation aktiv zur Stressidentifizierung und -lösung angeregt. Die schnelle, durch den Coach oder Therapeuten zum Beispiel hervorgerufene links-rechts-Augenbewegung (Winketechnik) oder das Tappen führt als simulierte, wache REM-Phase beim Klienten über den paarig angelegten „Colliculus Superior“ zu einer stressmindernden Reaktion in der „Amygdala“ in Bezug auf die aktuell-vorherrschenden, kognitiven Prozesse wie innere Bilder oder negative Gedanken/Thematik. Diese aktiv ausgelöste Stressreduktion ermöglicht dann wiederum ein aktiveres (=harmonischeres) Zusammenspiel von Amygdala, Hippocampus und Präfrontalem Cortex (verantwortlich für rationales Handeln/Agieren). Je besser diese drei Regionen stressfrei interagieren, desto günstiger sind die Voraussetzungen für die Fähigkeit zur EQ beim Klienten¹⁶.
- Eine Vielzahl von wissenschaftlich fundierten Studien belegen die Wirksamkeit und Effizienz beider Methoden.

¹³ „wingwave-Coaching, Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“, Junfermann-Verlag, 3.Auflage, Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund (2001)

¹⁴ <https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/emdr/ablauf/>

¹⁵ Schubbe, O. (2016): Traumatherapie mit EMDR. Ein Handbuch für die Ausbildung. Göttingen. V & R.

¹⁶ Heger, Wirkfaktoren der EMDR-Behandlung, EEG und periphere Physiologie, (2017)

EMDR wurde 2014 durch die Erklärung des G-BA (Gemeinsamen Bundesausschuss) die Anerkennung als Psychotherapiemethode erteilt¹⁷, jedoch, auf Grund mangelnder Quantität spezifischer Studien, nicht bei Kinder- und Jugendlichen. Generell gilt EMDR als die am häufigsten wissenschaftlich überprüfte Therapiemethode überhaupt.

Die Wirksamkeit von wingwave® wurde inzwischen in über 20 wissenschaftlichen Studien belegt.

- Beide Methoden verbindet der stark beschleunigte Prozessfortschritt bei der Fokussierung und Aufarbeitung der Stressursachen und Symptome.
- EMDR ist eine Methode aus der Traumatherapie, wingwave® wurde als daraus abgeleitete Coaching-Methode entwickelt. Beide werden im jeweiligen anderen Setting eingesetzt.
- Mit dem Myostatik-Test werden bei wingwave® innere Stressfaktoren in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft fokussiert, während EMDR mit belastenden Bildern, Kognitionen, Emotionen und Körperreaktionen arbeitet, die von dem/der Klienten/-in berichtet werden.
- Durch den Myostatiktest ist wingwave® punktgenauer und präziser im Fokus, bei EMDR steht mehr das Empfinden des Klienten im Fokus.
- Bei wingwave wird mit einer bipolaren Skala des subjektiven Erlebens gearbeitet, d.h. hier wird nicht nur mit dem Abbau von Unbehagen, sondern auch mit der Verstärkung von ressourcenvollen Zuständen gearbeitet.
- Ein zusätzliches Element bei wingwave ist das Neurolinguistische Coaching, bei dem das Wortmaterial des Coachees den Weg zur Lösung zeigt.
- Im EMDR lässt der Therapeut den Prozess „laufen“, im wingwave® erfolgen mehrere Zwischeninterventionen, um Blockaden und negative Gefühle aufzulösen.
- Beide Methoden laufen in strukturierten Phasen ab, welche aufeinander aufbauen und somit zu einer Verringerung des Stresslevels und somit zu einer/mehr emotionalen Gelassenheit und einer stark verbesserten Ressourcenwahrnehmung führen und somit die emotionale Intelligenz stark optimieren:

Die 8-Phasen beim EMDR-Prozess¹⁸

- 1.) Vorgeschichte und Behandlungsplanung zur Vermeidung von Kontraindikationen und Reprocessing (Traumabearbeitung)
- 2.) Vorbereitung des Patienten mit Aufklärung und Entspannung
- 3.) Bewertung der Erinnerung durch Bewusstseinsmachung und Strukturierung der Erlebnisse mittels VAKOG-Wahrnehmung (Visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch)¹⁹
- 4.) Durcharbeitung markanter Bilder, sinnlicher Eindrücke und negativer Gedankenmuster bei gleichzeitiger Sinnesreizung durch Winken oder Tappen. Sowohl zu Beginn wie auch nach der Intervention (Wiederholungen mgl.) Messung der negativen Kognition als Belastung auf der SUD²⁰-Skala (subjective units of disturbance) von 0 (keine Belastung) bis 10 (starke Belastung) und unmittelbar auch

¹⁷ <https://www.g-ba.de/beschluesse/2085>

¹⁸ <https://www.therapie.de/psyche>

¹⁹ <https://nlportal.org/nlpedia/wiki/VAKOG>

²⁰ Hofmann, Arne: 2014, EMDR/Praxishandbuch, Thieme-Verlag, 5.Auflage

der Stimmigkeit auf der VOC²¹-Skala (validity of cognition) von 1 (schwach) – 7 (stark) mit dem Ziel, die Belastung zu reduzieren und die Glaubwürdigkeit bei dem/der Klienten/-in bzgl. der positiven Kognition hinzu 7 zu entwickeln.

- 5.) Verankerung der positiven Kognition mittels verlangsamter bilateraler Reiztechnik
- 6.) „Von Oben nach Unten“-Körperempfindungstest des Klienten während der Verbalisierung der positiven Selbst-Überzeugung zur Überprüfung von Restbelastungen
- 7.) Abschluss durch Reflexion des Erlebten und Vereinbarung von Interventionsregeln „Danach und Dazwischen“
- 8.) Nachbefragung des „Erlebens Danach“ in nächstfolgender Sitzung

Die 12-Phasen in der wingwave®-Anwendung²²

- 1.) Inhaltliche Vorbereitung des/der Coachee durch Aufklärung über die Methode
- 2.) Einführung des Myostatikttests und Verankerung einer positiven Ressource beim Coachee.
- 3.) Vereinbarung von Interaktionssignalen während der Intervention in Bezug auf Geschwindigkeit, Unterbrechung, Fortsetzung etc.
- 4.) Stressthema und Stressfokus werden mittels Muskeltestverfahren (Myostatikttest) präzise fokussiert.
- 5.) Der/die Coachee formuliert einen blockierenden Glaubenssatz zu dem Thema über sich selbst.
- 6.) Daraus entwickelt er einen positiven Glaubenssatz, den er gerne hätte, aber zu diesem Zeitpunkt nicht glauben kann. Die Glaubwürdigkeit wird auf einer Skala zwischen 1 (gar nicht glaubwürdig) und 7 (100 % glaubwürdig) mit dem Myostatikttest überprüft.
- 7.) Die Stress-Sorte wird ermittelt, wobei es sich um emotionalen oder körperlichen Stress handeln kann.
- 8.) Dann wird ausgetestet, ob es die eigene, die fremde Emotion oder Wirkung des eigenen Themas auf Dritte ist (Spiegelneuronen-Wirkung).
- 9.) Der/die Coachee schätzt ein, wie subjektiv relevant/schwer (Skalenrange -10 starkes Unbehagen bis +10 starkes Ressourcerleben) und wo und in welchem Körperbereich die Stress-Sorte ihn belastet. Zu diesem Zeitpunkt arbeiten wir auf der negativen Seite der bipolaren Skala, wobei 0 bedeutet, dass das Thema sich neutral anfühlt.
- 10.) Die eigentliche Intervention erfolgt, während der/die Coachee sich auf dieses Gefühl konzentriert, mittels zügigem Winken (oder Tappen) und sollte auf den/die Coachee individuell angepasst sein. Mittels der Skalenrange von 9.) wird die erlebte Veränderung reflektiert und ggfls. Stück für Stück weiter über die Historie bzw. das Umfeld des/der Coachee fokussiert.
- 11.) Wenn die Aussage „Das gesamte Thema ist ok“ Stress auslöst, erfolgt hier ein Ermitteln von Biografie-Stress, d.h. Erlebnissen, die

²¹ Hofmann, Arne: 2014, EMDR/Praxishandbuch, Thieme-Verlag, 5.Auflage

²² Wingwave-Coaching-Skript-Balance on wings-2021

das Verkräften des Themas beeinträchtigen. Erst wenn die Stresstestung „Das ganze Thema ist in Ordnung“ signalisiert, wird 12.) auf das Ausgangsbild zurückgeblickt und mittels der Glaubwürdigkeitsskala die jetzt positivere Kognition ebenfalls evaluiert und verankert. Der Gesamtcoachingprozess wird abgeschlossen, wenn der Muskeltest keinerlei Stresssymptome mehr beim Coachee in Bezug auf das spezifische Thema anzeigt.

Die folgende tabellarische Vergleichsdarstellung zeigt nochmals die Ähnlichkeiten und doch unterschiedlichen Ausrichtungen auf.

	EMDR	WingWave
Entstehung	USA	DE
Herkunft	NLP	NLP
Verwendung	Traumatherapie	Coaching/Stressbewältigung
Technik	bilaterale Gehirnstimulation	
Dauer	eher länger	eher kürzer
Strukturierung	8-Phasen	12-Phasen
Fremdwahrnehmungstest	Beobachtung/Zuhören	Beobachtung/Myostatiktest
Selbstwahrnehmungstestung	Körperempfindungstests	
Skalierungswerkzeuge	SUD-Skala 0-10 VOC-Skala 1-7	bipolare Skala -10 bis +10 Glaubwürdigkeitsskala 1-7
Anerkennung	wissenschaftl. anerkannt	wissenschaftl. fundiert
Themenbreite	offen	fokussiert und präzise
Wirkungsweise	tief	präzise
Interventionshäufigkeit je Sitzung	weniger	mehr

Eigendarstellung

3. Wirkung der Methoden EMDR und wingwave® auf die Emotionale Intelligenz EQ im Management

3.1. Im Direkten

Beiden Werkzeugen gemein ist insbesondere das Optimierungspotential in Bezug auf die untersten/ersten Stufen (Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz, Selbsteinschätzung, Selbstbewusstsein, Selbstmanagement/-kontrolle als Basis für Empathie) aller EQ-Modelle. Nur die Stärkung der „persönlichen Kompetenz“ und eine Gelassenheit im Umgang damit befähigt die Managementperson zu empathischem Auftreten, der flexiblen Handhabung der individuellen Ressourcen und zur verbindlichen und fokussierten Zielerreichung (Sozial- und Führungskompetenz). Zur

angestrebten Optimierung der Empathie und Sozialen Kompetenz als weitere Schritte zur EQ ist dann sehr sinnvoll, die jeweilige Methode (EMDR und/oder wingwave®) mit systemischen Coachingtools²³ u.a. aus dem NLP zu ergänzen und synergetisch zu verbinden.

3.2. Im Weiteren

Im weiteren Verlauf des EQ-Entwicklungsprozesses und der weiteren Begleitung des Coachees bzw. Klienten im operativen Tagesgeschäft einer Managementperson finden sich vielfältige weitere Ansatzpunkte und Potentiale zur Verbesserung und auch dauerhaften Erhaltung der EQ:

- Gezieltes **Ressourcen coaching**²⁴ zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Standings vor spezifischen, vorhersehbaren Konfrontationen/Konfliktsituationen wie z.B. medialen Talk-/Diskussionsrunden oder politisch gesteuerten Interviews
- Den Umgang mit eigenen und fremden **Euphoriebeliefs**²⁵ zu trainieren ist hilfreich, um in jeglicher Situation emotionale Gelassenheit in einer Entscheidungsfindung zu besitzen
- Das Wissen und die Fähigkeit über und zu **Spiegelgefühlen** (Gefühle anderer, welche über Spiegelneuronen selbst wahrgenommen werden) können der versierten Führungskraft zu empathischem Auftreten verhelfen, andererseits ist ein gesundes Management dieser elementar für eine neutrale Haltung und Gleichbehandlung der Mitarbeiter*innen.
- **Auftrittsstress** reduzieren bzw. in eine positive Energie durch wingwave® wandeln zu können, ist bereits 2006ff. in einer wissenschaftlichen Untersuchung, durch das Besser-Siegmund-Institut beauftragt, von der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) untersucht worden²⁶
- In einer **Prüfungsangst**-Situation kann auch die versierteste Managementkraft kommen wie z.B. bei Assessments oder Bewerbungs-/Auswahlverfahren. wingwave® kann sowohl die Qualität der Leistungsabgabe erhöhen als auch den Stress vor und während der Prüfungssituation stark reduzieren²⁷.
- Die optimale Verhandlungskompetenz besteht neben der fachlichen Expertise im Wesentlichen aus der Qualität der Fertigkeiten der verhandelnden Personen in Bezug auf die EQ-Stufen
- **Flug-/Verkehrsangst** kann durch unterschiedlichste Stressfaktoren bedingt sein. Negative Eigenerfahrungen beim Flug, Stress in der Vorbereitung, visuelle Schocksituationen aus Filmen in der Kindheit sind nur einige wenige Beispiele, die zeigen, wie vielfältig diese sein können. Um so bedeutender die effiziente Einsatzmöglichkeit mit wingwave® dieses begegnen und abbauen zu können.

²³ Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, Systemisches Coaching für Führungskräfte, literatur-vsm, 10.Auflage

²⁴ Rost, C. (2014): Ressourcenarbeit mit EMDR. Vom Überleben zum Leben. Bewährte Techniken im Überblick. Paderborn: Junfermann

²⁵ Wingwave-Coaching-Skript-Balance on wings-2021

²⁶ <https://wingwave.com/coaching/forschung-und-erfolgskontrolle/auftrittsstress-in-auftrittsfreude-verwandeln/>

²⁷ Fritsche, N. (2007) Effektivität der wingwave-Methode beim Einsatz gegen Prüfungsängste. Diplomarbeit zur Diplomprüfung im Studiengang des Fachbereichs Psychologie der Universität Hamburg

- **Inter-Kulturelle Ängste/Stress** (Bräuche, Verhalten und Sitten etc.) überwinden ist für die international tätige Managementkraft Grundvoraussetzung, um unvoreingenommen und empathisch im bi- und multilateralen Kontext erfolgreich verhandeln/interagieren zu können.
- Im Management nicht unübliches **Suchtverhalten** wie starker Alkohol- und Drogenkonsum, aber auch Übergenuss-Thematiken können mit der Methode wingwave®-„Rückwärts“ erfolgreich stabilisiert werden und somit das körperliche Gleichgewicht nach dem Motto „mens sana in corpore sano“ (wiki/deutsch: in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist (und umgekehrt)/ röm. Dichter: Juvenal) wieder verbessert werden
- Training der **Gelassenheit im Umgang mit unterschiedlichen Stakeholder-Kulturen** insbesondere bei triggernden Personen/-kreisen
- Eine große Chance zur Erhalt der **Resilienz** der Managementkraft bietet die Möglichkeit, im beruflichen Kontext erlebte traumatische Erlebnisse wie Krisensituationen (Katastrophenfall, strafrechtliche Impacts, persönliche Übergriffe, mediales Desaster etc.) unmittelbar mittels einer kurzen Online-/Präsenzcoachingsequenz effektiv und effizient be- und aufzuarbeiten, bevor diese sich manifestieren und zu Blockaden führen, was die Wirksamkeit und Präsenz stark beeinträchtigen würde.
- Neben der Einzeleffekte können regelmäßige und gezielte wingwave®-Settings somit das **Risiko der Erkrankung an Depressionen und Burnout** von Managementpersonen effektiv **verringern**.

4. Fazit:

Diese thematische Behandlung hat ergeben, dass EMDR und insbesondere die wingwave®-Methode sehr wirksame Werkzeuge zur Förderung und dem Erhalt der Emotionalen Intelligenz sind.

Gerade im Kontext der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit dieser Art des Managementcoachings aber ist eine langfristige Zusammenarbeit und direkte, professionelle Bindung zwischen Coach und Coachee sinnvoll. Einerseits benötigt der wingwave®-Coach das Vertrauen und die Bereitschaft (Überwindung der Hemmschwelle im Managementselfverständnis) des Coachees, sich offenbaren zu wollen, können bzw. zu dürfen, andererseits kann das Potential von wingwave® als schnelle Intervention nur greifen bei dem Vorhandensein und der Bereitschaft zur kurzfristigen Inanspruchnahme und Verfügbarkeit. Dies setzt jedoch eine enge und partnerschaftliche Bindung, welche im Vorfeld aufgebaut wurde, voraus. Diese in einem professionellen Netzwerk, welches eher rational und konservativen Methoden aufgeschlossen war und ist, als attraktives Mittel zur Selbsthilfe anzubieten, ist eine herausfordernde Aufgabe und Zielsetzung für den interessierten Businesscoach mit der Qualifizierung in diesen/einer dieser Methoden.

5. Quellenverzeichnis und Literatur:

https://de.wikipedia.org/wiki/Gnothi_seauton

Heger, S-A. (2017), Wirkfaktoren der EMDR-Behandlung, Stimulation, EEG und periphere Physiologie. Dissertation,

Darwin, C. R. 1872. The expression of the emotions in man and animals. London: John Murray. 1st edition

Darwin, 1872/2007, aus Emotionale Kompetenz – Softskills für Manager / Kai Thomas Krause

Fredmund Malik, MANAGEMENT, 2007, Campus Verlag

<https://mediatum.ub.tum.de/doc/1308506/1308506.pdf>

<https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/VAKOG>

<https://wingwave.com/ueber-wingwave/was-ist-wingwave>

„wingwave-Coaching, Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“, Junfermann-Verlag, 3.Auflage, Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund (2001)

Spitzer, M. (2019), Psychotherapie im Mausmodell – Was bei EMDR gegen PTBS im Gehirn passiert. Nervenheilkunde 2019;

Daniel Goleman, (1997), Emotionale Intelligenz, Hanser-Verlag + dtv

Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, Systemisches Coaching für Führungskräfte, literatur-vsm, 10.Auflage

<https://www.nedleyhealth.com/post/the-transforming-power-of-emotional-intelligence/>

<https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/emdr/ablauf/>

<https://www.karrierebibel.de/>

<https://wingwave.com/coaching/forschung-und-erfolgskontrolle/auftrittsstress-in-auftrittsfreude-verwandeln/>

<https://wingwave.com/coaching/forschung-und-erfolgskontrolle/keine-laehmende-pruefungsangst-mehr/>

<https://www.nlpportal.org/nlpedia/wiki/VAKOG/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Mens_sana_in_corpore_sano/

Hofmann, Arne: 2014, EMDR/Praxishandbuch, Thieme-Verlag, 5.Auflage, S.71

<https://www.traumatherapie.de/users/bambach/hydratext.html/>

<https://www.angst-verstehen.de/perfektionistisch-ursachen-von-perfektionismus-psychischen-folgen/>

Schubbe, O. (2016): Traumatherapie mit EMDR. Ein Handbuch für die Ausbildung. Göttingen. V & R.

Rost, C. (2014): Ressourcenarbeit mit EMDR. Vom Überleben zum Leben. Bewährte Techniken im Überblick. Paderborn: Junfermann

Wingwave-Coaching-Skript-Balance on wings-2021