

Du musst die  
Vergangenheit  
loslassen, damit die  
Zukunft eine  
Chance hat.



[www.spruch-des-tages.org](http://www.spruch-des-tages.org)

WINGWAVE- Eine Erfahrung

Abschlussarbeit

Abgabe 11.05.2023

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. EINLEITUNG.....</b>	<b>3</b>
<b>2. WAS KANN MAN SICH UNTER WINGWAVE VORSTELLEN? .....</b>	<b>4</b>
2.1 METHODENBESTANDTEILE .....	5
2.2 ZWÖLF PROZESS-SCHRITTE DES WINGWAVE-COACHINGS .....	5
2.3 MYOSTATIKTEST.....	6
2.4 UNTERSCHIEDLICHE INTERVENTIONEN- WANN WENDE ICH WELCHE METHODE AN.....	6
2.5 WINGWAVE ANWENDBAR AUF FOLGENDE COACHING-BEREICHE .....	7
<b>3. EIN BEISPIEL AUS DER PRAXIS-HÖHENANGST .....</b>	<b>8</b>
<b>4. FAZIT.....</b>	<b>9</b>
<b>5. LITERATUR.....</b>	<b>10</b>

## 1. Einleitung

„Du musst die Vergangenheit loslassen, damit die Zukunft eine Chance hat!“

Wenn es denn immer so einfach wäre.....

Sprüche in dieser Art zieren Küchen, Wohnzimmer und Flure.

Erst wenn das Leben mal nicht so „spielt“, wie man gerne möchte, wird darüber nachgedacht, was änderbar, was möglich ist bzw. ob und wo neue Horizonte sich aufzeigen.

Dabei ist der Austausch mit und der Rat von Partnern, Freunden und der Familie wichtig und auf keinen Fall „klein zu reden“, aber oftmals kommt dennoch irgendwann der Punkt des Stillstandes, der Leidensdruck wird zu hoch und ein Neuanfang bzw. eine Veränderung ist unausweichlich.

Die Ausbildung zum Systemischen Coach und zum Wingwave Coach bietet dabei mehrfachen Nutzen für den Teilnehmer.

Während dieser Zeit werden bisherige Denkweisen in Frage gestellt, Haltungen verändert, Perspektiven ausgebaut, Ressourcen verankert und vor allem eigene, offene Fragestellungen in den Klärungsprozess eingebracht. Dies geschieht ganz nebenbei, aber zwangsläufig im Kontext des Kurscurriculum in den wechselseitigen Rollen als Coach und Coachee, aber auch in der Spiegelung der eigenen Entwicklung zu Freunden und der Familie, die die persönliche Veränderung an/in einem Selbst wahrnehmen.

Dieser Entwicklungsprozess zu verbesserter, eigener Emotionaler Intelligenz kann zusätzlich noch stark beschleunigt werden durch eine Weiterbildung zum Emotions- und Leistungscoach mittels der Wingwave-Methode.

Mittels der Wingwave-Methode lassen sich Stressursachen und -blockaden lösen und somit entsteht oft eine wertungsfreiere Haltung mit einer höheren Gelassenheit, als Ausgangsbasis für eine bessere Selbstwirksamkeit und Selbstwahrnehmung.

Dein Leben ist JETZT!

Die Zukunft bietet viele Chancen!

## 2. Was kann man sich unter Wingwave vorstellen?

Erfolge bewegen, Blockaden lösen, Spitzenleistung erzielen, das bedeutet Wingwave.<sup>1</sup>

Wingwave ist dabei eine Kurzzeit-Coaching-Methode, die sich auf die neusten Erkenntnisse der Gehirnforschung stützt und deren Wirksamkeit in vielen wissenschaftlichen Studien bestätigt wurde.<sup>2</sup>

In dieser Emotions- und Leistungs-Coachingmethode steht der Abbau von Leistungsstress, der Aufbau von Konfliktstabilität, die Verbesserung der Mentalfitness und die Steigerung der Kreativität im Vordergrund.

Durch Erzeugen von wachen" REM-Phasen (Rapid Eye Movement, Francine Shapiro), die man sonst nur im nächtlichen Traumschlaf erlebt, wird dieser Ressourceneffekt erreicht und eine `Entrümpelung` der eigenen Gedanken bewirkt. Schnelle, horizontale Handbewegungen in verschiedenen Ebenen, das `Winken` des Coaches, bewirken beim Klienten eine unterbewusst-mentale Tiefenreaktion. Die Folge ist eine stresslindernde Reaktion im limbischen System, dies ist der Bereich von Hirnarealen, die sich wie ein Ring um die Basalganglien und den Thalamus legen, des Gehirns.

Weitere Techniken sind das Klopfen auf verschiedene Körperstellen (linke-rechte Seite) oder die Wingwavemusik, bei der der Klient mithilfe bilateraler Töne die gleichen Wirkungen verspürt.

Um das Stress-Thema zu bestimmen, zu fokussieren und die Stresseemotion zu testen bedient man sich einem kinesiologischem Testverfahren, dem sogenannten Myostatiktest.<sup>3</sup>

Generell befasst sich Wingwave mit den Emotionen des Klienten. Die negativen Emotionen sollen sich auflösen, Emotionsqualitäten vorbei gehen. Hier beschäftigen wir uns mit den unangenehmen Emotionsqualitäten, die zur Blockade werden.

Oft wird gesagt: „Die Welt sieht anders aus, wenn Du darüber geschlafen hast.“ Die Erlebnisse des Tages, die wir nicht verarbeitet haben, werden in der Nacht, im Schlaf, verarbeitet.

Unverarbeitete Vorkommnisse, die nicht in den Hippokampus, der ein Teil des limbischen Systems ist, sich mit den aufgenommenen Eindrücken befasst, gekommen sind, werden so bewältigt.

Wingwave kann auf zwei unterschiedliche Art und Weisen durchgeführt werden: In Vivo bedeutet, dass der Klient sich gerade in der Situation befindet und in Sensu, der Klient stellt sich die Situation vor.

Noch eine Erklärung für das Bild des Schmetterlings:

Der Schmetterling steht für Wingwave- das Wort kommt aus dem Griechischen von dem Wort Psyche, das auch Seele, Atem und Lebenskraft bedeutet.

---

<sup>1</sup> <https://wingwave.com>

<sup>2</sup> <https://www.rolfzemp.ch/was-ist-wingwave>

<sup>3</sup> <https://wingwave.com/ueber-wingwave/was-ist-wingwave/>, 06.04.2023

## 2.1 Methodenbestandteile

Es gibt drei Methodenbestandteile des Wingwavecoachings. Einmal die Bilaterale Gehirnstimulation (EMDR), die durch die rechts - links - Reize auditiv oder motorisch, sowie durch schnelle Augenbewegungen hervorgerufen werden kann.

Dann NLP und das Neurolinguistische Coaching, die zum Beispiel Reframing, Aufstellungsarbeit oder Submodalitätenarbeit leisten.

Sowie den Myostatiktest, der dafür eingesetzt wird, die Wirkung der Interventionen zu prüfen, sozusagen den Triggerpunkt genau zu bestimmen.

## 2.2 Zwölf Prozess-Schritte des Wingwave-Coachings

### Die 12-Phasen in der wingwave®-Anwendung<sup>4</sup>

- 1.) Inhaltliche Vorbereitung des/der Coachee durch Aufklärung über die Methode
- 2.) Einführung des Myostatiktests 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 (Myostatiktest) 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 Myostatiktest 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.

---

<sup>4</sup> Wingwave-Coaching-Skript-Balance on wings-2021

- 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 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.

## 2.3 Myostatiktest

Der Myostatiktest ist ein Muskeltest zur Erhebung des derzeitigen Stressniveaus im Körper. Der Klient schließt Daumen und Zeigefinger (wahlweise auch Mittel- oder Ringfinger) zu einem Ring und hält diesen mit großer Kraft zusammen, während der Coach, durch verschiedene Fragen, die Stress verursachen oder auch nicht, versucht, die Finger auseinanderzuziehen. Über die direkte Muskelkraft kann abgelesen werden, ob eine Irritation (z.B. ein Satz, Wort oder falsche Grammatik) im Nervensystem Stress auslöst: Der Coach kann den Ring schnell öffnen, wenn der Proband durch eine Irritation temporär verunsichert wird. Die bewusste Wahrnehmung/ der Verstand wird hier noch nicht eingeschaltet, so dass das Unterbewusstsein reagieren kann. <sup>5</sup>

## 2.4 Unterschiedliche Interventionen- wann wende ich welche Methode an

Wingwave-Coaching wird in vielen Bereichen angewendet.

Wie im systemischen Coaching wird oft das Ressourcencoaching angewendet. Hier werden die Ressourcen herausgearbeitet und aktiviert, damit der Klient, wenn nötig, darauf zugreifen kann. Zunächst wird gefragt, welche Kraftquellen für die jeweilige Stresssituation benötigt werden, z.B. Humor, Gelassenheit, Geduld, Kreativität.... Diese Ressourcen werden mit dem Myostatiktest getestet und bei einem starken Test, wird diese `eingewunken`.

Bei Wingwave-Rückwärts beschäftigt sich der Coach mit dem Klienten mit dem übermäßigen Genuss, egal ob sich dieser kulinarisch ( zu viel Konsum von Essen oder Trinken ) oder elektronisch ( Handykonsum, TV...) auswirkt.

---

<sup>5</sup> <https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/myostatiktest/>

Der Coach bringt den Klienten dazu, weniger zu konsumieren und dadurch die Abhängigkeit zu reduzieren.

Das Spiegelbild wird hinzugezogen, um das Selbstbild zu stabilisieren. Der Klient steht vor dem Spiegel und soll jedes Körperteil ansehen und mitteilen, welches er kritisch sieht. Mit dem Myostatiktest werden die Emotionen getestet und dann `Bewunken`.

Transgenerationaler Stress entsteht durch unverarbeitete Erlebnisse früherer Generationen. Man versteht darunter die meist unbewusste Weitergabe traumatischer Erfahrungen an die nächsten Generationen oder Gesellschaften. Ohne das Trauma selbst erlebt zu haben, leiden Nachfahren an Traumafolge-Symptomen (wie Angst, Wut, Trauer....).<sup>6</sup>

## 2.5 Wingwave anwendbar auf folgende Coaching-Bereiche

Wingwave bezieht sich auf die drei Coaching-Bereiche: Regulation von Ressourcen-Coaching, Belief-Coaching und Leistungsstress.<sup>7</sup>

- 1. Regulation von Leistungsstress**  
(PSI = Performance Stress Imprinting)  
Effektiver Stressausgleich bei z.B.: Flugangst, kleine Rückschläge auf dem Weg zum Ziel, sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, Rampenlicht-Stress, oder bei somatischem Stress wie z.B. Schlafmangel. Wenn die innere Balance wieder in eine stabile Lage gebracht wird, kann sich der Klient wieder kraftvoll fühlen.
- 2. Ressourcen-Coaching**  
Hier werden die Ressourcen herausgearbeitet und aktiviert, damit der Klient, wenn nötig, darauf zugreifen kann. Die Interventionen für Erfolgsthemen wie Selbstbewußtsein, Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, positive Selbstmotivation, falls die Klienten vor einem wichtigen Ereignis stehen, bei dem sie Spitzenleistung abrufen müssen werden hier genutzt.
- 3. Belief-Coaching**  
Glaubenssätze, die auf den Klienten negativ wirken, werden herausgearbeitet und in Ressource-Beliefs verwandelt. Der Coachee wird dazu motiviert, Euphorie-Fallen zu suchen und diese in positive Beliefs und motivierende Glaubenssätze umzuwandeln, um in Stresssituationen diese hervorzurufen und somit Ruhe zu gewinnen.

---

<sup>6</sup> <https://medicamondiale.org/gewalt-gegen-frauen/trauma-und-traumabewaeltigung/transgenerationales-trauma>

<sup>7</sup> <https://potenziale-nutzen.de/impresum.html>; Hrsg. Judith D. (o.J.)

### 3. Ein Beispiel aus der Praxis: Höhenangst

Der Klient wird hier mit dem Buchstaben K abgekürzt, der Coach mit Buchstaben C.

1) Rapport aufbauen: Coach sucht die Beziehung zum Klienten

2) Der Klient wurde über Wingwave informiert, was es bewirken kann, worauf zu achten ist und wie es wirkt.

3) Der Myostatiktest wird durchgeführt, und dabei eine Ressource `bewunken`

C: Denke an einen Stressmoment? „STRESS“

C: Was hat Dir gut getan, bitte daran denken! „OK“

Dieses gute Gefühl wird `bewunken`, mit langsamen Winken

4) Nach der Verankerung der guten Ressource wird ein `Stop and Go` etabliert, der Klient hält eine Hand senkrecht, wenn ihm das Winken zu viel wird. Die Hand schwenkt, wenn Klient noch weiteres Winken verlangt

5) Nun wird nach dem Thema gefragt,

K: Sicht von einem hohen Standort nach unten, K nennt es Höhenangst

C: Wollen wir mit dem Fokus arbeiten: Myostatiktest: „OK“

C: Was ist die schlimmste Situation/ Vorstellung?

K: Fallen nach unten- freier Fall

Myostatiktest: C: Wir arbeiten hier mit dem Freien Fall? „STRESS“

C: Das ist das Thema? „OK“

5) C zeigt die Beliefliste und fragt nach den Sätzen, die für den Klienten am ehesten zutreffen.

Eine oder mehrere negative Kognitionen werden vom Klienten vorgelesen

K: Ich habe die Kontrolle verloren

K : Ich bin ausgeliefert

6) Jetzt wird die positive Beliefliste dem Klienten gezeigt und K sucht sich passende Aussagen heraus und benennt diese

K: Ich kann damit umgehen „OK“

K: Ich habe die Kontrolle verloren„STRESS“

Myostatiktest:

C. Das ist der Satz mit dem wir arbeiten? „OK“

C: Welcher Satz könnte Dir die Kontrolle geben?

C: Ich kann vertrauen „STRESS“

C: Das ist der Satz mit dem wir arbeiten „OK“

7) Auf einer Skala zwischen 1 und 7 soll der Klient nun die Glaubwürdig beschreiben.

K: 5

C: Wie glaubwürdig ist das?

Myostatiktest:



C: 5 „STRESS“

C: 4„STRESS“

C: 3 „OK“

Der Test zeigt somit die Glaubwürdigkeit auf 3.

8) C: Was fühlst Du, wenn Du an die Situation denkst?

C: Panik„STRESS“

C: Wut„STRESS“

C:Wir fangen mit der Panik an. „OK“

C: die eigene Panik? „OK“

C: Wo fühlst Du die?

K: im Bauch

C: Auf einer Skala zwischen 0 und 10 , wie groß ist diese Panik?

K: -6

C: Winken

Coach testet die Panik, wenn diese hält, dann ist es „OK“ für den Klienten

C: Denke nochmal an den freien Fall „OK“

C: Denke nochmal an die Höhe „OK“

C: Wie ist es jetzt, wenn Du daran denkst? „OK“

Die Situation ist insgesamt OK.

## 4.Fazit

Die Ausbildung zum Systemischen Coach und Wingwave Coach hat mir viel Spaß gemacht und Kraft gegeben, ich bin daran gewachsen.

Viel Neues habe ich entdeckt, auch neue Menschen kennen gelernt.

Eine absolut positive Erfahrung, die ich nicht missen möchte.

Wingwave bedeutet, für mich, weiter kommen, Stresssituationen abzubauen, zu verarbeiten und Menschen bei der eigenen Lösungsfindung zu unterstützen.

Nicht immer kann man helfen, aber immer unterstützen und Hilfe anbieten, damit der Klient sich wohl fühlt.

Für mich ein passender Spruch:

**Verstehen kann man das Leben rückwärts, leben muss man es vorwärts!<sup>8</sup>**

---

<sup>8</sup> Sören Kirkegard

## 5. Literatur

Wingwave-Coaching-Skript Balance on Wings-2021

<https://medicamondiale.org/gewalt-gegen-frauen/trauma-und-traumabewaeltigung/transgenerationales-trauma>

<https://potenziale-nutzen.de/impressum.html>

<https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/myostatiktest/>

<https://wingwave.com/ueber-wingwave/was-ist-wingwave/>, 06.04.2023

<https://wingwave.com>

<https://www.rolfzemp.ch/was-ist-wingwave>

[www.spruch-des-Tages.org](http://www.spruch-des-Tages.org)

<https://besser-siegmund.de/ausbildungen/ueber-unsere-angebote/was-ist-wingwaver.html>

<https://www.lebensschmiede.eu/de/wingwave>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Coaching>

Wingtps://www.rolfzemp.ch/was-ist-wingwave

<https://www.rolfzemp.ch/was-ist-wingwave>Mein<https://www.rolfzemp.ch/was-ist-dfdfd>