



L'eco delle emozioni

Esperienze con wingwave nel business coaching.

Di Cora Besser-Siegmund

La performance ottimale in un contesto aziendale è raramente una piacevole passeggiata lungo ampi sentieri, ma per lo più un "atto di bilanciamento". I manager devono costantemente conciliare know-how professionale, capacità di comunicazione, stabilità nei conflitti, creatività e determinazione, oppure svilupparli e coordinarli mentalmente per avere successo a lungo termine. Il coaching emozionale nel business mira a collegare le risorse cognitive e professionali del coachee con un equilibrio emozionale ottimale e dosato con precisione, in modo che egli possa muoversi con successo verso un obiettivo previsto e, soprattutto, raggiungerlo.

può arrivare.

Conoscete la sensazione fisica di stare in equilibrio su un tronco d'albero disteso o su una trave di equilibrio? Per prima cosa ci si mette in piedi su un'estremità del tronco d'albero. Istintivamente, però, non partiamo subito, ma ci muoviamo prima per entrare in contatto con il nostro senso dell'equilibrio: Teniamo le braccia di lato e facciamo oscillare tutto il corpo su questo terreno sconosciuto. Chi non ha questo



Se una persona inizia subito a correre, dopo pochi passi cadrebbe dal tronco o dovrebbe smontare. Anche l'immobilità

portare all'insuccesso. Tuttavia, se ci prendiamo abbastanza tempo per i corretti movimenti di bilanciamento, alla fine risparmiamo tempo e false partenze, perché possiamo

Qualità emotive con "eco corporeo" soggettivamente piacevole	Qualità emotive con "eco corporeo" soggettivamente sgradevole
■ Lussuria	■ Rabbia, fastidio, indignazione, essere infastiditi
■ Gioia/Divertimento	■ Paura, ansia
■ Caro	■ Lutto, dolore per la perdita
■ Potenza	■ Scossa
■ Libertà senza confini ("Born to be wild")	■ Impotenza, impotenza, Essere in balia di
■ Appagamento/pace interiore, Serenità, pazienza	■ Sorpresa, confusione, "film sbagliato"
■ Speranza, fiducia	■ Non sentirsi
■ Orgoglio/autostima	■ Senso di colpa, responsabilità
■ Sicurezza/la "cara abitudine"	■ Vergogna, mortificazione, insulto, Degradazione
	■ Disgusto, odio, repulsione, ripugnanza,

equilibrio

26 COMUNICAZIONE E SEMINARI

ora - ben "aggiustato" - può correre velocemente e in sicurezza fino all'estremità del tronco o della trave.

Questa metafora dell'equilibrio proviene dalla consulente di management e autrice Sibylle Nagler-Springmann, e la uso spesso per il tema del "coaching delle emozioni in un contesto di performance", su cui lavoriamo intensamente all'Istituto Besser-Siegmund da dieci anni. Lei dimostra che un buon equilibrio o il mantenimento dell'equilibrio possono essere raggiunti solo con movimenti fluidi. Che ruolo hanno le emozioni in questo contesto?

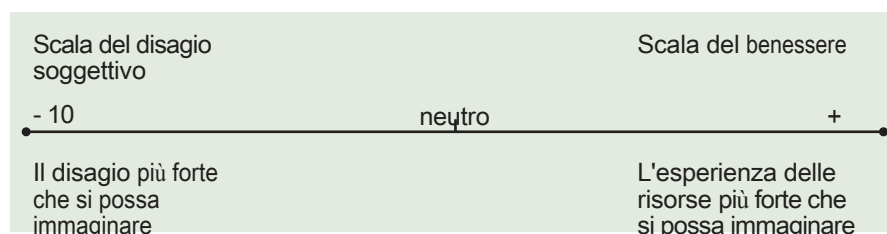
La radice di questa parola è "motio": il movimento. Noi siamo

Siamo "toccati emotivamente" dalle esperienze sensoriali che il nostro

L'ambiente ci fornisce o ci viene fornito dal nostro mondo di pensiero. Reagiamo quindi non solo con la nostra percezione cognitiva, ma anche con risposte corporee percepibili - che chiamiamo "eco corporee" - agli eventi interni o esterni. Sono queste risposte corporee che portano a ispirare l'energia target o a inibire lo stress da prestazione. Nel corso degli anni siamo arrivati a usare il termine "qualità delle emozioni" invece di "emozioni", poiché i nostri clienti reagiscono in modo molto differenziato alle varie sfumature dei tipi di emozioni. Ad esempio, la qualità emotiva positiva "sicurezza" provoca un bisogno rilassato di "rilassarsi", mentre una positiva "sensazione di libertà" risveglia l'impulso a lasciarsi andare ("born to be wild").

Nel coaching wingwave, in genere ci orientiamo nei processi alla "scala dell'esperienza soggettiva" bipolare. L'obiettivo è sempre uno stato il più possibile a destra dello zero, cioè in quello che viene percepito soggettivamente come un intervallo piacevole. In questo caso, i valori compresi tra I valori "+ 8" e "+ 10" lasciano spazio anche a sentimenti molto forti, come l'entusiasmo o l'ansia.

"ferma determinazione" presente,



Scala dei contenuti dell'esperienza soggettiva

che rende rappresentabile l'eustress ispiratore. Nel performance coaching capita spesso che i coachee, senza subire pressioni, portino già con sé uno stato emotivo positivo, ad esempio "+ 2", e vogliono sviluppare ulteriormente questa risorsa fino al valore di scala "+ 8". Per inciso, l'instaurazione di emozioni positive ed edificanti nell'esperienza di performance del coachee è altrettanto importante per mantenere con successo l'energia target quanto la regolazione dello stress nell'area spiacevole. Nel wingwave coaching otteniamo un effetto risorsa molto particolare: poiché il "de-stressing" attraverso le "fasi REM sveglie" è percepito come così liberatorio, si crea una sorta di "meta-gioia", che porta poi a valori positivi relativamente alti sulla scala, ad esempio "+ 5". È una sensazione fantastica.

Sento di essere all'altezza della situazione", ha detto una cliente, descrivendo la sua nuova esperienza positiva.

Ora si ritiene che anche le emozioni stressanti soggettivamente spiacevoli, come la paura o l'aggressività, possano portare a buoni risultati. La ricerca sul cervello ha dimostrato che la paura e la rabbia, per esempio, possono portare a

Il neuroscienziato Manfred Spitzer sostiene che è sempre e solo sufficiente per un "buon quattro", ma mai per un voto "1" o "2". Il motivo è che un eccessivo stress spiacevole irrita le funzioni del "cervello pensante" e quindi inibisce abilità come la memoria, la creatività, la motricità fine e la fluidità verbale, che sono indispensabili nel contesto delle prestazioni aziendali.

Le emozioni scatenate dalla Le "onde corporee" - parliamo in questo caso di "eco corporea" - possono essere chiaramente misurate come parametri fisiologici: Le reazioni vascolari, l'attività cardiaca e circolatoria, il tono muscolare, la temperatura corporea, l'attività cerebrale reagiscono con chiari potenziali agli stimoli esterni.





stimoli. Se le deviazioni delle misurazioni sono chiaramente correlate agli stimoli, si parla di una "potenziali correlati agli eventi". Un esempio ben noto di queste misurazioni con i cosiddetti dispositivi di bio-feedback è la nota macchina della verità.

Dal 2001, noi e quasi 800 altri coach in Germania e all'estero lavoriamo con il **metodo** wingwave **da noi** sviluppato. wingwave è coaching emozionale puro, che di solito viene combinato con altri strumenti di coaching comprovati durante una sessione di coaching. Un prerequisito per l'utilizzo di questo metodo è sempre la competenza professionale del coach. Ad esempio, questo metodo non può essere utilizzato per imparare a giocare a pallamano, ma può essere utilizzato per rafforzare il senso di vittoria. Nell'intervento di base di questo metodo, l'allenatore cerca di ottimizzare la coordinazione delle due metà del cervello del cliente. Questo effetto si ottiene principalmente attraverso l'uso delle fasi REM (Rapid Eye Movement) da svegli.

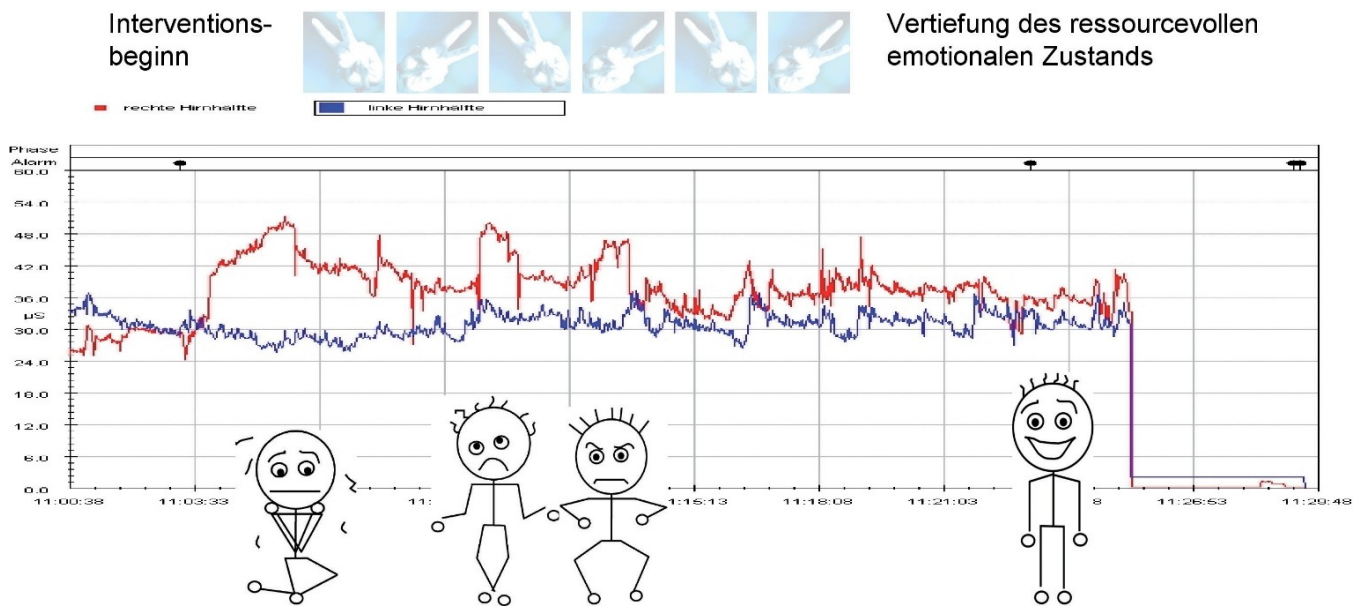
Movimento oculare: movimenti oculari rapidi), che normalmente produciamo solo nel sonno onirico. Il coach "ondeggia" orizzontalmente davanti agli occhi del coachee. Il coachee segue i movimenti con lo sguardo e ottiene così un equilibrio cerebrale altrettanto intenso e ben coordinato, pensando allo stesso tempo a esperienze emotivamente stressanti o concentrandosi mentalmente su obiettivi importanti, che vengono "intrecciati" con emozioni positive come l'entusiasmo o la fiducia in se stessi attraverso le "onde". La stimolazione emisferica bilaterale, come è noto, porta di solito a risultati emotivi sorprendentemente rapidi e stabilizzanti a lungo termine. Le ricerche hanno dimostrato che due ore di wingwave **coaching** più uno speciale CD training per ogni "tema emozionale" possono essere sufficienti per ottenere un effetto così positivo e duraturo.

Ora c'è un nuovo interessante dispositivo di bio-feedback sul mercato na-

Porta Bio Screen". Questo dispositivo incredibilmente maneggevole è in grado di misurare la resistenza elettrica della pelle di entrambe le mani, documentando così la cooperazione tra il lato destro e sinistro del corpo e quindi tra i due emisferi del cervello. L'illustrazione mostra una misurazione effettuata durante un intervento di wingwave per regolare lo stress emotivo aziendale. Si può notare chiaramente che all'inizio del processo l'emisfero destro (curva rossa) e l'emisfero sinistro (curva blu) mostrano solo pochi picchi coordinati. Quando i picchi della curva rossa salgono, quelli blu scendono. Verso la fine dell'intervento, le curve iniziano a convergere nel loro livello di eccitazione e si comportano quasi come immagini speculari l'una dell'altra nei loro picchi.

Il coachee è stato allenato sul tema "Insicurezza nel contesto della performance". "L'insicurezza nasce quando mi trovo in un contesto particolarmente

Processo di emotion coaching di mezz'ora con l'intervento wingwave sul tema "auto-dubbio nel contesto della performance" con feedback sdegnoso



Schwacher Test: Selbstzweifel, Hilflosigkeit, Empörung (linke und rechte Hirnhälfte arbeiten unkoordiniert)

Dann starker Test: „Ich kann damit umgehen“ (linke und rechte Hirnhälfte reagieren koordiniert)



Lavoro con dedizione e attenzione e la mia controparte - un cliente, per esempio - reagisce con sdegno o indifferenza a quella che io ritengo una buona prestazione", ha detto, descrivendo il suo problema. "All'esterno non lo faccio capire, ma dentro di me si scatena subito il dubbio, anche se la mia mente mi dice che posso ritenermi soddisfatto della mia prestazione".

Nel wingwave coaching, per prima cosa utilizziamo un test muscolare, il cosiddetto test miostatico, per verificare esattamente quale "tipo di emozione" scatena l'influenza stressante o inibitoria sull'esperienza di performance del coachee. In questo test, il cliente tiene il pollice e l'indice saldamente uniti e il coach cerca di avvolgere l'anello. Allo stesso tempo, vengono testate affermazioni come "c'è paura", "c'è tristezza", ecc. Se il coachee reagisce con una debolezza durante il test, questo è un indice di stress emotivo, che deve essere "sorvegliato". Nel processo di mezz'ora - rappresentato dalle curve - si trattava dapprima di impotenza, poi di dolore e infine di indignazione. L'obiettivo dell'intervento **di wingwave** è sempre una reazione forte nel test muscolare, mentre il coachee si confronta mentalmente o anche dal vivo con le situazioni nel contesto della performance.

Il wingwave coaching non spegne l'emozione in quanto tale, ma piuttosto rafforza la capacità del coach di gestire in modo ottimale le emozioni emergenti nel contesto della performance.

"e di risuonare con loro nel cammino verso l'obiettivo. Il risultato è quindi l'equilibrio emotivo desiderato, che può essere evidenziato alla fine della misurazione con un'interazione sempre più ben coordinata degli emisferi cerebrali.

Risultati di misurazione altrettanto interessanti si ottengono con l'utilizzo

del CD **wingwave**. Il coachee ascolta il CD in cuffia, mentre le melodie, in combinazione con un'onda destra, sono in grado di trasmettere il messaggio.

battito della mano sinistra sono stati composti. L'effetto è una stimolazione emisferica bilaterale a livello uditivo. I coachee utilizzano il CD per rilassarsi - ad esempio, quando affrontano il jet lag - o anche per sostenere le prestazioni durante lunghe elaborazioni o per l'apprendimento.

Il wingwave coaching è oggi utilizzato in vari modi nel mondo degli affari, ad esempio dal Gruppo Volkswagen, dalla Hamburg Mannheimer Versicherung, da varie banche e anche da clienti più conservatori come il dipartimento del personale dell'Arcidiocesi di Treviri. Qui l'emotional coaching viene utilizzato per i seguenti argomenti:

- | Compiti di leadership, ad esempio la costellazione organizzativa con l'onda d'ala
- | Auto-motivazione positiva
- | Moderazione dei conflitti per i team
- | Aspetto e capacità di presentazione
- | Profilassi del burn-out
- | Gestione dello stress nel contesto della performance
- | Aumento generale della creatività
- | Rafforzare il "team interno"

Bea Bleckmann, Programme Manager di Volkswagen Coaching GmbH, apprezza il coaching di wingwave non solo come un "utile complemento" nel "Group Executive Programme", un programma internazionale di qualificazione per futuri top manager, ma anche come una parte importante della preparazione di questi "alti potenziali" per la loro successiva presentazione. "Il coaching non ha solo un effetto rapido a breve termine, ma ha anche un impatto positivo a lungo termine sullo sviluppo dei dipendenti.

compiti di gestione in un contesto globale". I risultati di studi a lungo termine condotti presso la Scuola di Medicina di Hannover sotto la direzione di Marie-Luise Dierks, docente nel campo della salute pubblica, indicano che il wingwave coaching non solo contribuisce alla riduzione dello stress da prestazione, ma che il metodo è particolarmente adatto a rafforzare le emozioni positive a lungo termine - cioè per cinque mesi o più - e a mantenerne l'effetto. Le misurazioni con il Porta Bio Screen sono ancora osservazioni individuali che dobbiamo proseguire e ricercare; i progetti corrispondenti sono in fase di pianificazione.

Letteratura

Besser-Siegmund, Cora; Siegmund, Harry: L'EMDR nel coaching. Wingwave - come il battito d'ali di una farfalla. Junfermann, Paderborn 20052

Besser-Siegmund, Cora; Dierks, Marie Luise; Siegmund, Harry: Sicheres Auftreten mit **wingwave-Coaching**. Junfermann, Paderborn, 2007

Ekman, Paul: Leggere i sentimenti - Come riconoscere e interpretare correttamente i sentimenti. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2004

Frankenberger, Annette; Nagler-Springmann, Sibylle: Power Paare - Die Balance finden zwischen Partnerschaft, Familie und Beruf. Kösel, Colonia 2002

Fritsche, Nadia (2007): Wingwave - Test empirico del metodo su studenti con nervi da esame e attori con paura del palcoscenico. Tesi di diploma per l'esame di diploma presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università

di Amburgo.
Spitzer, Manfred:
Lernen - Gehirnforschung und die Schule des Lebens.
Spektrum
Akademischer
Verlag, Heidelberg
2002

www.portabioscreen.de



Cora Besser-Siegmund, psicoterapeuta e business coach. Ha sviluppato wingwave nel suo istituto di Amburgo insieme al marito, Harry Siegmund.
