

Quelle: [http://golf-aktuell.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1047&Itemid=86](http://golf-aktuell.net/index.php?option=com_content&task=view&id=1047&Itemid=86)

erschienen am 06.06.2007

## **Training: Erfolge beginnen im Kopf**

### **Wingwave: Gezieltes Coaching löst Blockaden**

Es ist wie verhext: Wenn Kerstin Göllner am Wochenende auf dem Golfplatz steht, versagt sie immer wieder am gleichen Loch. „Ich haue den Schläger in den Boden und bin total nervös“, erklärt die leidenschaftliche Golferin.

Warum das so ist, konnte sie einfach nicht erklären, bis sie Barbara Kuster traf. Als zertifizierter Business-Coach und Mentaltrainerin hat diese bereits vielen Sportlern zu Höchstleistungen verholfen. Auch Schauspieler, Manager und Uni-Professoren gehören zu ihren Klienten. Nach einigen Sitzungen stellte sich heraus, dass Frau Göllners Leistungsvermögen durch eine so genannte Stress-Erinnerung eingeschränkt war". Einige Zeit zuvor hatte sie genau an diesem Loch ein unangenehmes Erlebnis. Während eines Frauenturniers spielte sie in einem Flight mit einigen Frauen. Als sie an dem besagten Loch abschlagen wollte, machten sich die Frauen über sie lustig und lachten lauthals. Frau Göllner fühlte sich verspottet und war fortan an blockiert. Das ganze war ihr aber nicht bewusst. Nach sechs Sitzungen hatte die 50-Jährige mit Hilfe der effektiven wingwave-Methode ihre Blockade besiegt und wieder erfolgreich und befreit an einem Turnier teilgenommen.

### **Leistungssteigerung durch Winken**

Bei wingwave werden die Probleme quasi wie im Schlaf gelöst, wie Barbara Kuster erklärt: „Unser Gehirn verarbeitet im Schlaf die Geschehnisse des Tages. Das geschieht vor allem in der so genannten REM-Phase (Rapid Eye Movement), in der sich unsere Augen schnell von links nach rechts bewegen.“ In besonders belastenden Stress-Situationen oder bei extremen Sorgen, kann es jedoch passieren, dass das Gehirn überfordert ist. Man wacht in der Nacht auf oder hat Alpträume. Die Folge: Der Betroffene steckt in seiner mentalen Blockade fest und bleibt in seinen negativen Emotionen verhaftet. Der Konflikt kann aber nur bewältigt werden, wenn beide Gehirnhälften optimal zusammenarbeiten. Genau hier setzt wingwave an. Diese Form des Mentaltrainings nutzt den natürlichen Prozess der Problembewälti-

gung, in dem die REM-Phase des Schlafes im wachen Zustand simuliert wird. „Durch Winken rufe ich beim Klienten schnelle Augenbewegungen von links nach rechts hervor, ebenso wie sie in den REM-Phasen während des Traumschlafes stattfinden. Dadurch kommt es zu einer Vernetzung und optimal koordinierten Zusammenarbeit beider Gehirnhälften“, berichtet Barbara Kuster. Wer es selbst nicht erlebt hat, kann es kaum Glauben: Schon nach kurzer Zeit ist die innere Balance wieder hergestellt, Stress wird abgebaut und die eigene Leistungsfähigkeit sowie das Vertrauen in die eigenen Kräfte gestärkt.



### **Drei effektive Methode in einem Coaching vereint**

Der Grund weshalb wingwave in so kurzer Zeit signifikante Erfolge aufweist, liegt daran, dass hier drei der effektivsten Coaching-Methoden vereint sind: Neurolinguistisches Programmieren (NLP), Kinesiologie und die bilaterale Hemisphären-Stimulation. Aus dem NLP werden bestimmte Elemente in das Coaching integriert. Hierzu gehört unter anderem das Umwandeln von einschränkenden in erfolgsfördernde Glaubenssätze. Statt „ich schaffe das nicht“, lautet zum Beispiel die Devise „diese Situation stellt kein Problem mehr für mich da“. Mit Hilfe eines kinesiologischen Muskeltests kann der Coach während des Trainings feststellen, welche Wörter und Gedanken Stress auslösen. Der Test dient dazu, den Coaching-Prozess zu planen und die Wirkung zu überprüfen. Bei der bilateralen Hemisphären-Stimulation werden beispielsweise mit raschen Winkbewegungen vor den geöffneten Augen die REM-Phasen nachgestellt. Dieses Winken führt zu einer schnellen emotionalen Neubewertung des Erlebten und damit zu einer spürbaren Entlastung. Dazu Barbara Kuster: „Durch die wingwave-Methode rücken negative Erinnerungen in weite Ferne. Der Klient fühlt sich wesentlich stressfreier und ist entspannter. Er kann sich vorstellen, Situationen, die zuvor mit Angst besetzt waren, nun entspannt zu meistern.“

Entwickelt wurde die Methode von den Hamburger Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund. Am Besser-Siegmund Institut hat auch Barbara Kuster

ihre Zusatzqualifikation erworben. In zahlreichen Gruppen- und Einzeltraining konnte sie viele Klienten von deren Ängsten befreien. Wingwave eignet sich für alle Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern und bestimmte Blockaden abbauen wollen – ob bevorstehende Präsentation oder Rede, ob Flugangst, das nächste Tennisturnier oder zwischenmenschliche Konflikte in Privat- und Berufsleben. Auch bei Erschöpfungszuständen oder beim Abnehmen leistet wingwave wirksame Hilfeleistung. Der Knoten wird gelöst und das emotionale Gleichgewicht wieder hergestellt. „Mitunter sind schon innerhalb einer Coaching-Stunde erstaunliche Veränderungen beim Coachee zu beobachten“, so Kuster. „Allerdings sollten im Regelfall fünf bis zehn Stunden eingeplant werden, um ein bestimmtes Problem dauerhaft zu bewältigen.“ Dass die Methode zum Erfolg führt, hat jüngst die Handball-Nationalmannschaft bewiesen. Einige Spieler erhielten im Vorwege gezieltes Einzel-Coaching. Auf dem Feld wuchsen sie dann über sich selbst hinaus. Wingwave hat den Handballern Flügel verliehen. Der Weltmeister-Titel ist eindrucksvoller Beweis dafür. Zurzeit wird die Methode von der Medizinischen Hochschule Hannover wissenschaftlich untersucht. Die Ergebnisse liegen voraussichtlich im November vor.

Kontaktdaten:



Barbara Kuster

BusinessCoaching Mediation

Tel. (040) 27 80 82 46

Mobil 01577-175 82 46

E-Mail: [info@bkuster.de](mailto:info@bkuster.de) [www.bkuster.de](http://www.bkuster.de)