

Winke, winke

„WINGWAVE“ ist eine Kurzzeit-Trainingsmethode für Manager, Sportler und andere Menschen, die vor großen Herausforderungen stehen. Coach Michael Holländer erklärt das Prinzip.

Sie spielt gerne Golf. Und so gut, dass Sabine G. in der Damenauswahl ihres Clubs spielt. Das Training meistert die gestandene Frau souverän, und auch zu Beginn der Turniere wirkt sie gelassen. Dann kommt Loch 9! „Ich haue den Schläger in den Boden und bin total nervös“, erklärt sie.

Versagen – nicht aufgrund körperlicher Defizite sondern wegen mentaler Blockaden – ist ein Problem, das Sabine G. mit vielen Sportlern teilt. Aber auch mit Managern, die sich einem Fachpublikum stellen müssen oder mit Schauspielern zur Premiere ihres Stückes. „Also generell mit Menschen, die sich aus beruflichen Gründen vor Zuschauern präsentieren müssen“, weiß Michael Holländer, zertifizierter Business-Coach und Mentaltrainer.

Die Ursachen sind vielfältig. „Den Stressfaktor schlechthin gibt es nicht. Die Auslöser sind so individuell wie die Persönlichkeiten unserer Klienten“, erklärt Holländer. Selbstverständlich kennt er unterschiedliche Methoden, um Lampenfieber und Prüfungsängste zu überwinden. „Wingwave“ ist seine Lieblingsmethode. „Sie wirkt effektiv – und nimmt kaum Zeit in Anspruch.“ So stellte sich bei Sabine G. heraus, dass ihr Leistungsvermögen durch

eine „Stress-Erinnerung“ eingeschränkt war: Als sie bei einem Turnier an Loch 9 abschlagen wollte, lachten ihre Spielpartnerinnen. Unbewusst fühlte sich die sonst selbstbewusste Frau verspottet – und war fortan blockiert.

Ausgangspunkt von Wingwave ist die Tatsache, dass eine kleine Veränderung der Anfangsbedingungen innerhalb eines komplexen, dynamischen Systems eine Veränderung nach sich zieht. Ähnlich des vom Meteorologen Edward Lorenz geschaffenen Begriffs des Schmetterlingseffekts. „Wingwave bedeutet zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort die Flügel zu schlagen“, erklärt Michael Holländer. „Wave“ steht sinngemäß für „Gedankenblitz“. Im Falle Sabine G. bedeutet dies, den Kreislauf „Loch 9 + Lacher = persönliche Niederlage“ zu durchbrechen.

Bei Wingwave überprüft der Coach anhand des „O-Ringtests“ – ein anerkannter kinesiologischer Muskeltest – die individuellen Stress-Auslöser. Ist der Fokus geklärt, werden beide Gehirnhälften zur Zusammenarbeit stimuliert: Der Coach winkt in raschen Bewegungen vor den Augen des Klienten hin und her. So wird dieser in den Zustand der „wachen REM-Phase“ versetzt. Jene Schlaf-Phase, in der das Gehirn die Erlebnisse des Alltags verarbeitet und im Unterbewusstsein abspeichert. Über diese Stimulation ist es möglich, negativ erlebte Situationen und die damit verbundenen Gefühle ins Positive zu wandeln. Der berühmte Flügelschlag eben, der für Veränderungen sorgen kann.

Entwickelt wurde das Kurzzeit-Coaching-Konzept von den Psychotherapeuten Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund. Es vereint Elemente verschiedener Coaching-Methoden wie das Neurolinguistische Programmieren (NLP) – hieraus werden „erfolgsfördernde Glaubenssätze“ verwendet. Negativ behaftete Aussagen wie „Das schaffe ich nie“ werden umgewandelt in positive Devisen wie „Diese Situation stellt für mich kein Problem mehr dar“. „Aber“, so betont Michael Holländer, „Wingwave ist keine Psychotherapie. Voraussetzung ist eine normale psychische und physische Belastbarkeit.“ Es geht darum, wieder einen Zugang zu den vorhandenen Ressourcen zu erarbeiten.

So auch bei Sabine G. Mit einem schlichten „Winke, winke“ konnte die Golferin ihre Ängste überwinden und so manchen Pokal siegreich nach Hause tragen. W

Wingwave
nimmt kaum
Zeit in
Anspruch.

M. HOLLÄNDER



Weitere Infos unter www.wingwave.com