



Helga Blume-Matzke:

Wingwave-Coaching

Ein verblüffend effizientes Verfahren zum Stressabbau und zur Stabilisierung der Persönlichkeit.

Was ist «Wingwave»?

Der inzwischen gesetzlich geschützte Begriff wurde gefunden vom Besser-Siegmund-Institut, Hamburg. Er vereinigt:

- Neurolinguistisches Programmieren (NLP).
- Stimulation der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften (Bilaterale Hemisphärenstimulation), die erzeugt wird durch schnelle horizontale Augenbewegungen bzw. auditive oder taktile Links-Rechts-Reize.
- Kinesiologischer Muskeltest (O-Ring-Test), der dazu dient, die Wirkung der Intervention zu überprüfen und den genau richtigen «Triggerpunkt» für den Einstieg in das Coachingthema gemeinsam zu bestimmen.

Woher stammt der Begriff «Wingwave»?

Der Wortbestandteil «Wing» erinnert an den Flügelschlag eines Schmetterlings, der unter bestimmten Voraussetzungen das gesamte Klima verändern kann, was aber auch bedeutet, dass der «Wing» für diese grosse Wirkung genau an der richtigen Stelle ansetzen muss. Das «Wave» stellt eine Verbindung zum englischen Begriff «brainwave» her, was sinngemäss «Gedankenblitz» oder «tolle Idee» heisst. Genau diese brainwaves werden durch «Wingwave-coaching» hervorgerufen.

Anwendungsbereiche sind unter anderem:

- Steigerung von Kreativität und Spitzenleistung.
- Ziele im Bewusstsein «einschweissen» und dadurch Realität werden lassen.
- Umwandlung einschränkender in Erfolg fördernde Überzeugungen.

- Stress, hervorgerufen durch menschliche sowie leistungsbedingte Spannungsfelder in Unternehmen, Beziehungen und Familie. Grosse Enttäuschungen im zwischenmenschlichen Bereich «eine Welt bricht zusammen». Kränkung durch andere Menschen, wodurch das Selbstbild ins Wanken geraten ist. Trauerprozesse, hervorgerufen durch Trennung oder Verlust.
- Erschütterungen durch scheinbar nichtige Anlässe, wie kleine Beleidigungen, weil ein zugrunde liegender Konflikt aus früheren Zeiten «schmort».
- Umgang mit Schädigendem, weil zu viel Genuss.

Fast allen diesen Problemen ist gemeinsam, dass diese in der Psyche der Klienten einen Erstarrungszustand erzeugt haben oder Gedanken und Gefühle kreiseln, ohne dass ein befriedigender Verarbeitungsprozess erfolgen kann. Dazu kommt, dass angemessene Gefühle anlässlich des verursachenden Ereignisses nicht oder nur unvollständig ausgelebt werden konnten. In diesem Fall heilt die Zeit nicht mehr alle Wunden, oder sie tut dies nur sehr zögerlich. Der Klient hängt in alten Konflikten fest, die ihrerseits schmerzhaft Folgeprobleme auslösen können in der Art: «Immer wenn mir X passiert, geschieht Y».

Wie funktioniert «Wingwave»?

Bei hohem Stress kommt es zu einer Blockade des Konflikts in der rechten Gehirnhälfte. Auf der anderen Seite kann der Konflikt nur bei optimaler Zusammenarbeit beider Gehirnhälften bewältigt werden. Deshalb hat es die Natur so eingerichtet,

dass während eines gesunden, natürlichen Schlafes im Rahmen der REM-Phase durch die Augenbewegungen unsere Stresserlebnisse verarbeitet und neue kreative Möglichkeiten zu Problemlösung und Verwirklichung von Lebenszielen gefunden werden. Leider haben die Stressoren inzwischen so zugenommen, dass eine Bewältigung während der Nachtruhe oftmals nicht mehr in vollem Umfang möglich ist. Dazu kommt, dass unruhiger Schlaf und Schlafmittel die wichtige REM-Phase teilweise oder ganz verhindern.

Die Intervention in «Wingwave» simuliert gewissermassen eine REM-Phase im Wachzustand. Indem der Coach Winkbewegungen mit einer Hand durchführt, denen der Klient mit den Augen folgen soll, wird ein äusserst schneller Verarbeitungsprozess in Gang gesetzt. So werden steckengebliebene Prozesse zum Laufen gebracht und das in einer Art «Turbo-Geschwindigkeit». Möglicherweise durchläuft der Klient mehr oder weniger dramatische, jedoch gut aushaltbare Gefühlsprozesse, die jedoch in der Regel nicht mehr als eine Minute dauern. Während der Intervention kann es zu erstaunlich «weisen» Erkenntnissen kommen. Der gesamte Prozess läuft gewissermassen wie von selbst, während der Coach die Sache überwacht und nur im Bedarfsfall eingreift. Innerhalb des Coaching werden - den individuellen Bedürfnissen entsprechend - die Wirkungen mit Hilfe von NLP-Methoden vertieft.

Nach **Abschluss** der Intervention fühlt sich der Klient erleichtert, manchmal sogar fröhlich und beschwingt.

Zuweilen ist er dazu noch angenehm müde und entspannt, so dass der Rest des Tages nach Möglichkeit stressfrei und in Ruhe zugebracht werden sollte.

Bei Wingwave gibt es drei Hauptrichtungen:

1. Coaching von «Post-Achievement-Stress»

Damit ist jede Art von Stressproblemen gemeint, die typischerweise in anspruchsvollen und arbeitsintensiven Berufen vorkommen. Wir sprechen dann von «Post-Achievement-Stress», wenn sich dieser nicht mehr regelmässig von allein abbaut. Zum Beispiel «Nackenschläge», private und berufliche Enttäuschungen, plötzliche Zwischenfälle wie z.B. böse Briefe oder Anrufe oder Unfälle.

2. Ressourcen-Coaching

Die Interventionen werden hier für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerungen, positive Selbstmotivation, Selbstbild-Coaching oder die Ziel-Visualisierung zur mentalen Vorbereitung auf Spitzenleistungen (Prüfungen, öffentliche Auftritte), eingesetzt.

3. Belief-Coaching

Hier gilt es, leistungseinschränkende und die Lebensqualität mindernde Beliefs (Glaubenssätze) zu überwinden und in Ressource-Beliefs umzuwandeln (z.B. «ich bin nichts wert»). Von Bedeutung ist auch das Auffinden sogenannter «Euphorie-Fallen» im Belief-System, die aufgrund ihres hohen unrealistischen Anspruchs notgedrungen zu Versagen führen müssen (z.B. «mir gelingt alles») und infolge dessen die innere Welt und das Selbstbewusstsein der Klienten allzu erschütterbar machen. Bei den diesbezüglichen Interventionen geht es um emotionale Verankerung ich-stärkender und leistungsfördernder Beliefs.

Überlegenheit von «Wingwave» über andere Methoden

Durch «Wingwave» wird der kreative Teil des Unterbewusstseins direkt erreicht und in viel größerem Masse mit einbezogen als dies mit Hilfe der meisten anderen Coaching-Methoden möglich ist, und zwar während die Klientin hellwach und handlungsfähig bleibt. Passende NLP-Werkzeuge, die sonst unter der Führung des Coaches angewandt werden, benutzen die Klienten von ganz allein und ohne dass sie benannt werden müssen, und zwar so, wie es für sie ganz persönlich am besten passt. Dazu kommt, dass die Klienten nicht gezwungen werden, detailliert über ihr Problem zu sprechen und sich auf ein sogenanntes «Seelenstrip-tease» einzulassen.

Durch den Muskeltest, der Signale des Unterbewusstseins des Klienten (über das autonome Nervensystem) wiedergibt, kann jeweils der richtige Zeitpunkt der Intervention, die optimale Problemformulierung und - am Ende des Prozesses - eine Auskunft über die Effizienz der Intervention abgerufen werden. So können unter Umständen bereits innerhalb einer Coachingstunde erstaunliche Veränderungen geschehen. Allerdings sollte im Regelfall in bezug auf ein bestimmtes Thema eine Abfolge von 5 bis 10 Coaching-Stunden eingeplant werden.

Sämtliche Interventionen finden in grösstmöglicher Transparenz für die Klienten statt, die während der laufenden Intervention sofort bei sich feststellen können, inwieweit sie ihrem erwünschten Zielzustand näher kommen oder nicht. Vor der Intervention werden Methode und Wirkungsweise ausführlich erklärt, damit die Klienten gut auf die oftmals erstaunlich rasch ablaufenden Pro-

zedesse von Bildern, Gefühlen, Gedanken und Emotionen vorbereitet sind. Die Praxis hat gezeigt, dass das Problem am Ende des Processings verarbeitet wurde und es weder Rückfälle noch Verschiebungen gibt.

Für wen ist «Wingwave» nicht geeignet?

Wingwave ist keine Psychotherapie und kann auch eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung beim Klienten ist eine normale körperliche und seelische Belastbarkeit.

Für wen ist «Wingwave» geeignet?

Diese Methode eignet sich für Spitzenleister, Sportlerinnen, Managerinnen genauso wie für «ganz normale Menschen». Die tägliche Flut an Stress, an Niederlagen, Enttäuschungen, kleineren und grösseren Schocks

hat in der heutigen Zeit auch für den «Normalbürger» so zugenommen, dass er meistens nicht mehr die Müsse findet, sich über seine Gefühle klar zu werden, diese entsprechend zu verarbeiten und in Ruhe neue Lebensstrategien zu entwickeln. Dazu kommt, dass negative Erfahrungen aus der Vergangenheit einschränkende Überzeugungen geschaffen haben, die für eine verengte oder verzerrte Sichtweise der eigenen Person sowie des individuellen Lebenskonzepts sorgen.

Mit Wingwave konnte ich bereits erstaunliche Erfolge erzielen, indem viele Menschen zu mehr Selbstbewusstsein, Zielmotivation, Lebensfreude, Kommunikationsfähigkeit und innerer Freiheit geführt wurden.

Mit herzlichen Grüssen
Ihre Helga Blume-Matzke,
dipl.rer.pol. NLP-Master
und autorisierter
Wingwave-Coach

Literatur: Besser-Siegmund/Siegmund,
EMDR im Coaching
Internet: www.wingwave.co