

Punktgenau Leistung abrufen

Die wingwave-Methode für schnellen Stressabbau und Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität. Im Interview mit Diplom-Psychologin Cora Besser-Siegmund, die gemeinsam mit Harry Siegmund die Methode begründete.

SHM: Was ist wingwave-Coaching?

Cora Besser-Siegmund: Die wingwave-Methode ist ein besonders effektives Emotions-Coaching, das spürbar und schnell Stress abbaut und Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität steigert. Wegen dieser stabilisierenden und auch leistungssteigernden Wirkung wird die Methode in vielen Bereichen genutzt: von Künstlern, Sportlern, von Zahnärzten für ihre Angstpatienten, von Schülern, Auszubildenden und Studenten. Im Business-Bereich nutzen Manager und Führungskräfte von Banken, Versicherungen und auch von Industrie-Unternehmen wingwave-Coaching für eine wirkungsvolle Konzentration ihrer Leistungsenergie auf wichtige Ziele und Meilensteine. Bei Volkswagen wird das Konzept schon seit zehn Jahren als Kurzzeit-Coaching eingesetzt und die Begründer der Methode – die Diplom-Psychologen

Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund – wurden von diesem Unternehmen als „Coaches mit Spitzenqualität“ ausgezeichnet.

Die Methode beruht auf drei bewährten Psychologie-Elementen:

- Neurolinguistisches Coaching und kognitive Verhaltensmodifikation – hier geht es um die Bahnung von Erfolg durch den bewussten Einsatz von zielführender Sprache.
- Stimulation der Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften, die erzeugt wird durch schnelle horizontale Augenbewegungen bzw. auditive oder taktile Links-Rechts-Reize.
- Einen gut beforschten Muskeltest – genannt Myostatiktest –, der dazu dient, die Wirkung der Intervention schnell zu überprüfen und um den punktgenauen Einstieg in ein Coaching zu bestimmen.

SHM: Wer setzt wingwave-Coaching ein?

Cora Besser-Siegmund: Inzwischen gibt es weltweit mehr als 4000 Coaches, die wingwave für ihre Coaching-Kunden einsetzen: nicht nur im deutschsprachigen Raum, sondern auch in Spanien, Italien, Russland, in den USA, in Kanada und Mexico, um nur einige Länder zu nennen.

Die wingwave-Coaches verfügen alle über eine fundierte Coaching-Ausbildung und über Spezialisierung auf verschiedenen Gebieten. In diesem Rahmen wenden sie dann die Methode an. Ein Sportcoach begleitet beispielsweise ein Sportteam bis zum Wettkampf, ein Business-Coach bereitet Spitzen-Manager auf wichtige Reden vor, ein Teamcoach verhilft einer Gruppe zu einer kreativen Performance, ein Lerncoach unterstützt den Studenten oder Schüler dabei, sein Examen zu bestehen.

Auf der Methoden-Seite www.wingwave.com gibt es einen Coach-Finder, der über den wingwave-Coach in der Nähe und/oder über den Coach mit dem geeigneten Profil für ein bestimmtes Coachingthema informiert – gleich mit Verknüpfung zur E-Mail-Adresse oder zur Homepage des Coaches.

SHM: Woher stammt der Begriff wingwave?

Cora Besser-Siegmund: Der Name der Methode

kommt von der Metapher vom Flügelschlag des Schmetterlings – dem „wing beat“ –, der auf dem nächsten Kontinent das ganze Wetter ändern kann. Maximale Wirkung durch minimalen, dafür aber punktgenauen Einsatz heißt die Devise. Und der Wortbestandteil „wave“ bezieht sich auf den englischen Begriff „brainwave“ – das heißt „Geistesblitz, tolle Idee“. Diese „brainwaves“ werden durch die Methode gezielt so erzeugt, damit Menschen genau im richtigen Augenblick ihre Fähigkeiten „punktgenau“ zur Verfügung haben. Denn wer kennt das nicht: Der Schüler weiß zuhause seine Vokabeln auswendig – aber im Test plötzlich nicht mehr. Der Sportler erzielt im Training seine persönliche Höchstleistung – aber leider nicht in der Meisterschaft. Und wir alle haben tolle Gesprächsargumente parat – die uns jedoch im stressigen Gespräch plötzlich nicht mehr einfallen. Erst im Flur oder im Fahrstuhl sind sie wieder da – zu spät! Punktgenaues Coaching mit wingwave hilft dabei, dass die Fähigkeiten eines Menschen in wichtigen Situationen zuverlässig abrufbar sind.

SHM: Wie funktioniert wingwave genau?

Cora Besser-Siegmund: Erreicht wird der für wingwave typische Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen „wacher“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Stressauslöser – wie Gedanken oder spezifische Situationen – werden durch die wachen REM-Phasen auf der limbischen Ebene – also im Emotionszentrum des Gehirns – reguliert. Der Coach vollführt vor den Augen des Coachee rasche „Winke-Bewegungen“, während dieser an eine genau definierte Vorstellung im Zusammenhang mit seinem spezifischen Thema denkt. Auf diese Weise wird ein äußerst schneller Verarbeitungsprozess in Gang gesetzt. Während der Intervention kann es zu erstaunlich „weisen“ Erkenntnissen kommen und besonders auffällig ist die schnelle Verbesserung der subjektiven Befindlichkeit des Coachee: Stress verwandelt sich in Entschlossenheit, Unlust in Begeisterung, Zuversicht vertreibt unsichere Gefühle und es können Gefühle von freudiger Erwartung entstehen – gerade auch bei Herausforderungen.

Besonders wichtig für den punktgenauen Erfolg ist der sogenannte „Myostatiktest“: Dieser gut beforschte Muskeltest dient beim Coaching als Kompass für das Auffinden des individuellen Stress-Themas und er dient auch als Check für den Coaching-Erfolg. Der Klient formt Daumen und Zeigefinger zu einem festen Ring und der Coach testet durch Gegenziehen die Power der Fingerkraft. Fällt diese schwach aus, hat man es mit einer Stressreaktion zu tun und der starke Test sagt uns, dass der Klient das Thema jetzt verkraften, bewältigen oder sogar positiv bewerten kann.

SHM: Was sagt die Forschung?

Cora Besser-Siegmund: Verschiedene Universitäts-Studien konnten zeigen, dass wingwave-Coaching in nur zwei Interventionsstunden Prüfungs- und Redeangst sogar in Zuversicht, Begeisterung und Entschlossenheit wandeln kann. Sportliche Leistungen verbessern sich und das sogenannte „Unfall-Gedächtnis“ kann nachhaltig beruhigt werden. Die Studien wurden durchgeführt an der Universität Hamburg, an der Medizinischen Hochschule Hannover und – in einem größeren Rahmen – an der Deutschen Sporthochschule Köln. Hier beforschte der Diplom-Psychologe Marco Rathschlag wingwave-Coaching im Rahmen seiner Promotion. Er konnte u. a. auch die Nachhaltigkeit der guten Ergebnisse nachweisen – noch nach neun Monaten erweisen sich gute Coach-Ergebnisse als stabil.

SHM: Bietet die wingwave-Methode Selbstcoaching-Möglichkeiten?

Cora Besser-Siegmund: Vor allem das Selbstcoaching mit der wingwave-Musik wirkt stressreduzierend, beruhigend und motivierend: beim Einschlafen, beim Lernen und auch beim Sport. Alle Infos dazu gibt es unter www.wingwave-shop.com oder in der wingwave-App, die gratis bereits viele Selbstcoaching-Übungen anbietet. ■

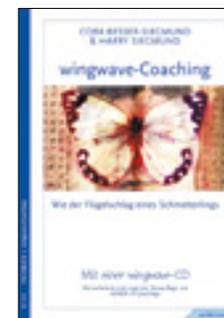
ZUR PERSON



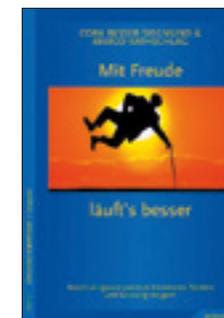
Cora Besser-Siegmund

Die Diplom-Psychologin Cora Besser-Siegmund (geb. 1957) ist approbierte Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und -Lehrcoach (ECA) sowie Supervisorin für EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Im Jahr 2001 begründete sie zusammen mit ihrem Mann Harry Siegmund die wingwave-Methode, die mittlerweile international von rund 4000 wingwave-Coaches angewendet wird. Die Methode wurde bereits beforscht und ihre Wirksamkeit wissenschaftlich belegt. Seit mehr als zwanzig Jahren leitet sie das Besser-Siegmund-Institut, das sich im Herzen Hamburgs befindet. Sie entwickelte eine Reihe von Verfahren für Therapien und Coachings, die sie einem breiten Publikum in einer Reihe von Sachbüchern bekannt gemacht hat. Zahlreiche Manager, Führungskräfte, Sportler, Künstler und Kreative nutzen die seit Jahren erfolgreichen Kurzzeitcoaching-Methoden Magic Words und wingwave-Coaching.

BUCHTIPPS



wingwave-Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings – EMDR im Coaching
von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund
Junfermann Verlag, Paderborn 2010
ISBN: 3-87387-758-9



Mit Freude läuft's besser
von Cora Besser-Siegmund und Marco Rathschlag
Junfermann Verlag, Paderborn 2013
ISBN: 978-3-87387-956-0



Schnelle Hilfe bei Angst und Stress
von Cora Besser-Siegmund
Weltbild-Verlag, Augsburg 2013
ISBN: 978-3-8289-5448-9