



Fit für die Öffentlichkeit

BLOCKADEN. Mit einer Methode, die im limbischen System des Gehirns unmittelbar wirksam wird, kann man Stressfaktoren nicht nur entlarven, sondern auch ausschalten.

Stress und unangenehme Gefühle vor dem nächsten Vortrag, vor einem öffentlichen Auftritt, vor der Antrittsrede im neuen Job? Derartige Situationen können in vielerlei Hinsicht zu einer großen Belastung werden – heute mehr denn jemals zuvor, denn schon ein durchschnittliches Berufsleben erfordert heute viel mehr an aktiver Präsenz als je zuvor. Eine Methode, die hierzulande noch

nicht wirklich bekannt ist, schafft hier deutliche Erleichterung – ja, sie vermag sogar, diese negativen Gefühle in eine angenehme und entspannte Grundstimmung umzukehren. wingwave® ist das Zauberwort und steht für eine Coaching-Methode, die vom Hamburger Besser-Sigmund-Institut entwickelt wurde. Sie geht davon aus, dass derartige Blockaden, die einem das Leben schwer machen, im limbischen

System verankert sind und setzt mit der Bearbeitung punktgenau dort an.

Den Stressfaktoren auf der Spur

„wingwave® ist eine Kombination aus Kinesiologie, NLP und Bilateraler Hemisphärenstimulation“, erklärt dazu Christian König. Er ist genauso wie seine Frau Dr. Edith König-Hetzenauer ausgebil-

deter wingwave®-Coach und Trainer – in Österreich gibt es bis dato nur drei solcher Trainer, europaweit sind es an die 600 Coaches, Tendenz steigend. Die beiden Linzer arbeiten im Rahmen ihrer Coaching- und Consultant-Tätigkeit sehr erfolgreich mit der Methode, wenn es zum Beispiel darum geht, Führungskräfte für einen öffentlichen Auftritt, eine Präsentation oder Rede fit zu machen.

Ziele, Umsetzung, Erfolg.

Fit heißt in dem Fall: Man geht entspannt und mit dem guten Gefühl, dass man jede Situation perfekt meistern kann, an seine Aufgabe heran. „Mit der wingwave®-Methode wird die optimale Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften angeregt und koordiniert“, erklärt Dr. Edith König-Hetzenauer. Gestartet wird mit dem Abchecken der Stressfaktoren, die den Klienten massiv beeinflussen. Hier hat sich der O-Ring-Test, der bewährte Muskeltest aus der Kinesiologie, als zuverlässig herausgestellt. „Mithilfe dieses Tests kommt man punktgenau zum Kern: Man ermittelt, für welche Stressfaktoren die Ressourcen des Getesteten selbst leicht ausreichen und sieht sofort, wo das nicht der Fall ist“, so König-Hetzenauer weiter. Im Falle der möglichen Stressfaktoren vor einem öffentlichen Auftritt wird etwa getestet, ob bestimmte Personen im Publikum, die Publikumsgröße, die Räumlichkeit, bestimmte Themen, Katastrophenfantasien oder auch das eigene Erscheinungsbild oder das eigene Verhalten und Befinden die entscheidenden Stressfak-



Dr. Edith König-Hetzenauer und Christian König
wingwave®-Coaches und -Trainer.

toren sind, mit denen man aus eigener Kraft nicht mehr konstruktiv umgehen kann.

Das Gehirn reagiert sofort

„Die konkrete Intervention, nämlich das Winken des Coaches vor den Augen seines Gegenübers, versetzt den Coachee in eine so genannte wache REM-Schlafphase“, erklärt Christian König. Während man derart „bewunken“ wird, konzentriert man sich außerdem auf den vorher ermittelten Stressfaktor und einen dazu positiv formulierten Glaubenssatz bzw. ein positiv empfundenes Gefühl. „Man fragt sich ganz einfach: Was kann ich wirklich ausgesprochen gut und wie ist mein Ge-

fühl dabei? Und genau darauf konzentriert man sich“, so die wingwave®-Trainer. Dem Winken folgt man dabei beständig mit den Augen, meistens einfach in horizontaler Abfolge. „Im Normalfall reicht es aus, wenn man der Winkbewegung 25-mal mit den Augen folgt. Die Information wird sofort vom Gehirn gespeichert“, so Edith König-Hetzenauer. Das Versetzen in den REM-Zustand hat seinen guten Grund: In dieser Phase erreicht das menschliche Gehirn in der Nacht – also im Rahmen der Traumphasen – einen optimalen, lösungsorientierten Kreativ-Zustand. Die Erfahrung der beiden wingwave®-Trainer aus Linz zeigt, dass bei mehreren Themen, die es zu bearbeiten gilt, dennoch zwei bis drei

Sitzungen ausreichen, um die Blockaden zu lösen und die Stressfaktoren, die in vielen Fällen auch alte, hinderliche Muster aufrecht erhalten, für immer auf Urlaub zu schicken. Mit dem O-Ring-Test wird aber auch sofort nach jeder Intervention getestet – und das Winken solange wiederholt, bis der Klient stark testet.

Die Signale hören

Das Bearbeiten von blockierenden Mustern via wingwave®-Methode hat vielseitige positive Aspekte: Die Kreativität steigt deutlich an, durch das Implementieren eines entspannten Grundgefühls beugt man Burn-out entscheidend vor. „Gerade sehr engagierte Menschen haben oft verlernt, auf ihren Körper zu hören und die Signale, die der Körper sendet, überhaupt wahrzunehmen“, merkt Christian König an. wingwave® macht hier vieles wieder bewusst und hilft auch dabei, so manchen weiteren Schritt des Lebens aus einer entspannteren Haltung heraus zu beurteilen und dementsprechend gesündere Entscheidungen zu treffen. ■
www.hetzenauer-koenig.com

UNTERSUCHTE HYPOTHESEN

Der Einfluss von wingwave®-Coaching

Die Hamburger Diplom-Psychologin Nadia Fritsche hat für ihre Diplomarbeit den Einfluss von wingwave®-Coaching auf Prüfungsangst von Studenten und auf Lampenfieber bei professionellen Schauspielern getestet und konnte dabei folgende Hypothesen untermauern:

Die Methode trägt zum Abbau von Prüfungsängsten bei. Es zeigt sich eine

signifikante Veränderung zwischen einer Prüfung, die ohne vorheriges wingwave®-Coaching absolviert wurde, und einem Test nach einem entsprechenden Coaching. Die Angst, Aufregtheit und Selbstzweifel nahmen deutlich ab, die Zuversichtlichkeit stieg ebenso deutlich an. Die Methode wirkt unabhängig von der Person des Anwenders. Das Ergebnis zeigt bei hochsignifikantem Haupteffekt keine Wechselwirkung mit dem Faktor „Coach“. Die Methode wirkt unabhängig von der Ursache der Prüfungsangst –

ausreichende Prüfungsvorbereitung vorausgesetzt. Zwölf von dreizehn Versuchspersonen gaben an, gut oder sehr gut auf die Prüfungen vorbereitet gewesen zu sein. Demnach bezieht sich der positive Effekt alleine auf die verbesserte mentale Fassung der Kandidaten. Die Personen hatten unterschiedliche Angstursachen und konnten vom Coaching dennoch gleichermaßen profitieren – was für die individuelle und punktgenaue Vorgehensweise von wingwave®-Coaching spricht.