

# Blockaden wegwinken

Emotionale Balance durch wingwave-Coaching

VON VICKY HELMS

Unser Gehirn schafft ständig Verknüpfungen zwischen vergangenen und aktuellen Situationen. So kann ein schmerzhafter Besuch beim Zahnarzt zukünftig Angstzustände vor einer Behandlung auslösen. Aber manchmal scheinen diese Verbindungen auch alles andere als logisch: wenn die Höhenangst mit einer Fahrt im Kinderkarussell zu tun hat oder die Prüfungsangst auf ein Quiz in der Schule zurückgeht. Der wingwave-Coach findet auch diese unbewussten Verbindungen.

Wenn Sie trotz besseren Wissens anders fühlen und handeln, als Sie es bewusst möchten, könnte eine emotionale Blockade der Grund sein. Knackpunkt in solchen Situationen sind unsere Gefühle. Verstand und Wille helfen kaum, wenn zum Beispiel die Panikattacke im Flugzeug einsetzt oder die Worte beim Vortrag im Hals stecken bleiben.

Hier setzt wingwave-Coaching an. Mit einem einfachen Muskeltest werden die Ursachen punktgenau aufgespürt. Gezielt herbeigeführte schnelle Augenbewegungen, die an die REM-Phasen beim nächtlichen Träumen erinnern, lassen das Gehirn das Problem quasi im Zeitraffer



Über das „Winken“ werden schnelle Augenbewegungen eingeleitet: Sie helfen dem Klienten das Problem zu verarbeiten. Foto: Helms

verarbeiten. Die Entfaltung von positiven und „beflügelnden“ Emotionen und wertvolle Erkenntnisse sind das Ergebnis. Erfolge stellen sich meist bereits nach zwei bis drei Sitzungen ein und bleiben nachhaltig bestehen.

Überschwemmende Gefühle werden ausgeglichen und weichen einer stärkenden Balance. Deshalb ist wingwave auch bei akutem und wiederkehrendem Stress, Leistungsdruck und der Überwindung von vergangenen Erlebnissen so erfolgreich. Bei körperlichen Beschwerden hilft wingwave, die damit verbundenen belastenden Emotionen zu verarbeiten und kann so den

Heilungsprozess unterstützen. Eine Ablehnung des eigenen körperlichen Erscheinungsbilds kann in Akzeptanz und ein positives Selbstbild gewandelt werden.

Eine gesteigerte Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, Motivation und Selbstvertrauen sind die Ergebnisse, die Klienten am wingwave-Coaching schätzen.

Zur Autorin: Vicky Helms ist wingwave-Coach in Kaufungen. Termine für ein kostenloses Info-Gespräch: [www.personalpeakperformance.de](http://www.personalpeakperformance.de) oder 0 56 05 / 93 97 39 4 oder 01 51 / 19 36 15 93. Informationen zu wingwave: [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

aus HNA am 1. April 2010