

Mit Augenbewegung Stress abbauen

PUCHENAU. Ein Vorstand vor einer heiklen Betriebsversammlung oder ein Student mit Prüfungsangst – das sind Klienten von Edith König-Hetzenauer und Christian König. Sie lernen ihnen Stressabbau per „Augenaufschlag“.

VON E. EIDENBERGER

Die belastenden Situationen in unserem Leben werden immer mehr. Da reicht schon der hupende Autofahrer im Nebenauto. Es sind die Kleinigkeiten, die in Summe großen Stress verursachen und im Extremfall sogar im Burn-out enden.

„Kommt man in solche Stresssituationen, kann man diese mit Augenbewegung abbauen“, sagt Edith König-Hetzenauer. Die praktische Ärztin hat sich gemeinsam mit ihrem Mann Christian König auf das Coaching mit der sogenannten Wingwave-Methode spezialisiert.

Und so geht's: Schauen Sie, so schnell es geht, nur mit den Augen abwechselnd nach rechts und nach links. Der Blick sollte dabei eher nach oben gerichtet sein.

Traumphase simuliert

Der Hintergrund: Die Methode stützt sich auf die Erkenntnisse aus den Schlafphasen. In der REM (Rapid Eye Movement)-Phase bewegen sich im Schlaf die Augen sehr schnell hin



99Im Traum verarbeiten wir Ergebnisse. Beim Wingwave simulieren wir genau diese Phase des Schlafs im Wachzustand.66

EDITH KÖNIG-HETZENAUER
Lerntechnikerin

werden Erlebnisse verarbeitet, und es tauchen neue in der Erinnerung auf. So kann man positive auf negative übertragen und diese mit der Zeit ausmerzen. Ähnlich wie mit den Augen kann man denselben Effekt auch mit Tönen – über abwechselnd links und rechts geschaltete Kopfhörer – erreichen. Oder wenn man sich selbst mit den Händen im Rhythmus links-rechts abklopft.

Erfolg im Sport

Mit Erfolg ausprobiert hat die Wingwave-Methode beispielsweise das deutsche Handball-Team. Wenn es noch gut tun würde? „Wahrscheinlich unserer fast schon traumatisierten Fußball-Nationalmannschaft“, sagen die Experten schmunzelnd.

WINGWAVE

Die Coachs

Edith König-Hetzenauer ist praktische Ärztin, Ärztin für psychosoziale Medizin und Diplom-Coach für Lerntechnik. Christian König ist Marktforscher, Unternehmensberater, NLP- und Gehirntrainer. Beide haben die Wingwave-Methode bei den Erfindern Cora und Harry Siegmund gelernt. Mehr Infos: www.hetzenauerkoenig.com und www.wingwave.com

zehn Jahren an. „Es gibt kaum mehr etwas, das mich richtig stresst“, sagt sie.

Im Coaching selbst wird zuerst mit kinesiologischen Tests geprüft, welches Gefühl blockiert und

woher es überhaupt kommt. „Angst, vor Publikum zu sprechen beispielsweise gründet meist irgendwann in der Schulzeit“, sagt die Expertin.

Dann wird mit den Augen „gewinkt“. Dadurch

situation wird sofort und unmittelbar abgebaut.

„Übt man das, werden gewisse Situationen diesen Stress erst gar nicht mehr hervorrufen“, sagt König-Hetzenauer. Sie selbst wendet die Methode seit fast