



др. Вернер Реген (Германия), сертифицированный тренер по НЛП (стандарты немецкого Союза по НЛП), медиатор, wingwave©тренер и wingwave©коуч
Тел: +7-921-964 87 08, основатель ООО «Немецкая Школа Коучинга и Медиации» в г. Санкт-Петербург, БЦ Магнус, 9-я линия, В.О., д.34, офис 422,
электр.почта: regen@wingwave-russian.com , dr.regen@gmail.com,
Веб-сайт: www.wingwave-russian.com

EMDR™ и wingwave® являются зарегистрированными товарными знаками. Во всех упоминаниях этих терминов в статье символы товарных знаков не применяются.

Wingwave-коучинг- метод ментального коучинга
или как движениями пальцами (Winke, Winke- движениями) изменить
внутренний мир эмоции и решать конфликты

Введение

Данная статья написано мною целью познакомить русскоговорящего читателя с удивительно быстродействующим и эффективным способом снятия стресса и стабилизации личности. Мой опыт работы в топ-менеджменте (29 лет) и коуча и тренера (10 лет) подтверждает, насколько требуемый именно методы, быстро действующий и дающие измерением результатов коучинга для клиента. Метод должен быть просранным и понятным для клиента. Именно поэтому мы открываем все тайны wingwave-коучинга. О месте ментального коучинга, к чему и относиться wingwave-коучинг, высказался в другой статье. Приглашаем Вас в мир wingwave!

Что такое wingwave?

Понятие и метод «wingwave» является защищенным международным (в том числе и в России) правом авторским методом коучинга немецких психологовб терапевтов и коучей Кора-Бессер Зигмунд и Харри Зигмунд (Институт Бессер-Зигмунд в г. Гамбург, Германия- www.wingwave.com).

Wingwave объединяет комбинацию из нейролингвистического программирования (НЛП), кинесиологии и метода стимулирования обеих полушарий мозга..

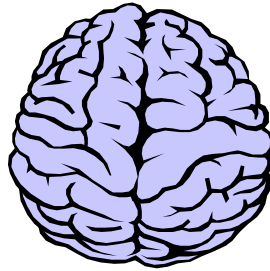
- Нейролингвистическое программирования (НЛП). Метод НЛП описывает взаимосвязи опыта и осознания внутренних переживаний человека с развитием его способностей. В качестве новой психологической модели коммуникации НЛП учит нас понимать и использовать язык нашей нервной системы и успешно программировать свою жизнь.

Нейро означает, что каждый поступок человека и любое физическое состояние репрезентируется в головном мозге через нейрональные связи.

Лингвистическое подразумевает, что через эти связи мы можем общаться с помощью языка.

Программирование обозначает процесс развития с помощью языка мыслей, которые затем в свою очередь программируют нейрональные связи в нужном направлении.

- Билатеральная стимуляция функциональной активности полушарий головного мозга, для оптимального взаимодействия левого и правого полушарий мозга. При этом на разные каналы восприятия воздействием определенных звуковых или тактильных раздражителей или импульсов стимулируется «лево-правое» вмешательство и воздействия на нейрональные соединения.



- Кинезиологические мышечные реакции при диагностическом применении „Мышечного теста“ (или «О-кольцевого-теста», т.е. теста Омуря.). Кинезиология – это учение о движении тела, основанное в 60х гг. Джорджем Гудхартом (Прикладная кинезиология).

Откуда берется название wingwave?

Слово «**wing**», входящее в название описываемой методики, напоминает о взмахе крыльев бабочки, способном по теории хаоса изменить весь климат. Вследствие этого и указывает на необходимость использовать метод очень точно для достижения успеха! точно подходит для описания того большого воздействия, которое оказывает использование нашей методики. Кроме того, метафора со взмахом крыльев отражает оптимальное взаимодействие обоих полушарий головного мозга во время «несущих» высотных полетов и также в моменты удачных приземлений.

Другая часть названия - слово «**wave**» ассоциируется с английским термином «**brainwave**», что в переводе с английского означает «плодотворная, блестящая идея» или «озарение» » а по смыслу тоже «удар молнии». Именно такие идеи целенаправленно генерируются во время процедур wingwave©-коучинга.

Основными областями применения Wingwave-коучинга являются:

- Расширение креативности и достижение наивысших результатов
- «Закрепить» цели в сознании и способствовать их стать реальностью
- Превращение «тормозящих» убеждений в способствующие успехом
- стрессовые нагрузки, вызываемые человеческими конфликтами, а также напряжениями на работе. Очаги социального напряжения в коллективе, клиентами, с начальством, внутри человека может «рухнуть мир» или произойти «потрясение».

- Потрясение из-за неожиданных обид или нападения со стороны лиц; за ними скроется нерешенные конфликты прошлых времен.
- Обращение с вещами, чей чрезмерное потребление грозит человеку.

Как функционирует Wingwave?

При большем стрессе образуется блокада в правом полушарии. Для решения конфликта должны оптимально взаимодействовать обе полушария совместно. Наверно поэтому природой продуман институт СНА. Уже давно из исследований сна известно, что в фазу сновидения мы, люди, очень быстро двигаем глазами туда-сюда по горизонтали – этот феномен называется Rapid Eye Movement, и в разговорном языке он обозначается как «БДГ-фаза». Во время здорового и естественного сна в рамках REM- (Rapid Eye Movement) или БДГ-фазы (фаза быстрого движения глаз) быстрыми движениями глаз переработаем наши стрессовые события и найдем новые креативные возможности для решения проблем и для осуществления жизненных целей. Сегодня доподлинно известно, что именно основная часть переработки эмоций происходит в наших снах. В течение дня наш мозг впитывает в себя массу новой информации, которая вечером, словно еще не распакованные мешки с покупками, стоят в нашем внутреннем «доме событий». Во время сна отдельные части информации приводятся в порядок, чтобы он вновь воцарился во всем доме. Этот процесс называют в психологии «интеграцией» впечатлений. Здоровое протекание интеграции называют в wingwave, заимствуя название в EMDR-методе, «процессинг».

Надо констатировать, что в наших условиях стрессовые факторы столько прибавилось, что во время ночного отдыха их полную переработку часто становится возможным. Использование или потребление перед сном медикаментов, алкоголем (даже в маленьких дозах) или тоже шум, мешающий естественного сна, сокращать БДГ-фаза сна или вообще ей предпятствует.

Во время интервенции с помощью wingwave-коучинга «днем» абсолютно нацеленно посредством быстрых движений пальцами обращаются к тем силам нейронов, которые человек каждую ночь успешно использует сам для восстановления своего эмоционального баланса, т.е. мы работаем с БДГ-фазой в состоянии «вне сна» или возбуждения. Коуч или терапевт быстро двигает туда-сюда пальцами перед глазами своих клиентов или пациентов, и неприятные эмоции оказываются преодоленными. Тем самым начинается очень быстрый и эффективный процесс переработки «проблемы». Замыкающие или стоящие процессы снова переидут в движение, причем с огромной «турбо»-скорости. Предполагается, что в таком моменте клиент проходит более или менее драматические, но хорошо выносимые процессы чувств пререживаний. Переживания занимают по правилам около минуты. Наблюдаем, что у клиента часто проявляют вдруг «мудрые» для себя высказывания.

Сам процесс протекает или проходит фактически сам по себе, в коуч наблюдает и в только случае необходимости предпринимает меры вмешательства. Во время коучинга по мере индивидуальных потребностей. Воздействия улубляется методами НЛП.

Не так просто объяснить клиентам теорию действия этого принципа. Из нашего опыта мы сделали вывод, что лучше всего «в живую» показывать, как работает этот метод. Потому что лишь тогда, когда на себе испытываешь его освобождающее воздействие, появляется понимание действенности этого приема. Конечно, статья не может заменить живое впечатление.

Часто после интервенции клиент чувствует себя облегченным, иногда даже веселым и подвижным. Иногда наблюдаем, что он устал и напряжен или прдумчив. Рекомендуется, что после коучинга иметь возможность провести день без стресса и в спокойствие.

Направление работы с методом Wingwave

Области применения Методов wingwave многогранные. Wingwave- коучинг работает в трех направлениях:

1. Коучинг и управление стрессом, связанным со стремлением к высоким достижениям

(PAS = Post-Achievement-Stress)

Эффективное управление любым видом стресса, имеющие типично место в полях работ высокнапряженных умственных и интенсивных трудоемких профессий, например в социальных областях напряжений при взаимодействии с коллективом или работе с клиентами, для избавления от «стресса из-за боязни огней рампы», преодоления «стресса из-за жизненных неурядиц» на пути к осуществлению цели, преодоление страха перед «полетом» или стресса, вызываемого физическим состоянием, например, недостатком сна.

Для четкого различия мы тогда употребляем понятие Post-Achievement-Stres (стресс после выдающихся достижений), сокращенно PAS. Цель этого термина – дать понять, что у клиентов тренинга последствия стресса возникают в контексте выдающихся достижений, когда стресс сам по себе уже не «исчезает». Причинами являются напр. неудач на работе, неожиданные удары на профессиональном и личностном уровне, печали, а также такие «случае» как обижающие письма или звонки или ЧП любого рода.

2. Коучинг по использованию ресурсов (Resource-Coaching)

Интервенции направлены на темах успешности, таких как повышение креативности, самокоучинг, убедительная самопрезентация, самостоятельное формирование позитивной самомотивации, «усиление внутренней команды» или визуализации цели, а также ментальная подготовка к наивысшим достижениям – как например, подготовка к публичному визуализации цели, а также ментальная подготовка к наивысшим достижениям – как например, подготовка к публичному выступлению.

3. Коучинг по использованию самоубеждения (Belief-Coaching)

В данном случае происходит осознание догматов, ограничивающих Ваши достижения, и они превращаются в ресурс самоубеждения выфвив Ресурсы (например изменить догма «я ничего на стою» в ресурсное убеждение « я этого стою!»). Особо важно в системе самоубеждения обнаружить «ловушки эйфории», которые могли в течение длительного периода времени «подрывать» внутренний мир. Целью этого метода является достижение на базе самоубеждения такой эмоциональной стабильности, которая позволит выдержать высокие ментальные нагрузки.

Преимущество **Wingwave по отношению к другим методами**

Wingwave-коучинг непосредственно «дойдет» непосредственно или напрямую до креативной части подзнания. Привлечение креативного потенциала достигается в большем объеме чем у многих методов коучинга, при этом сам клиент внимательно и непосредственно участвующим в процессе* hellwach und handlungsfähig* .

Соответствующие форматы НЛП практически клиент использует сам по себе и без указания на них! Удивительно, что клиент их использует наилучшим образом для себя.

Очень важно, что клиентам на придется рассказать детально по своей проблеме, наоборот: сводится рассказ до минимума.

Не так просто объяснить клиентам теорию действия этого принципа. Из нашего опыта мы сделали вывод, что лучше всего «в живую» показывать, как работает этот метод. Потому что лишь тогда, когда на себе испытываешь его освобождающее воздействие, появляется понимание действенности этого приема. Конечно, книга не может заменить живое впечатление. Вместо этого испытайте на себе воздействие следующего примера из коучинга.

На этом примере мы познакомим Вас с дополнительным механизмом воздействия метода: с помощью мускульного и **О-кольцевого пальцевого теста** wingwave-коучи могут фокусироваться на важных для их клиентов темах коучинга и, вместе с этим, проводить немедленный контроль результатов.

27

Для кого wingwave не приемлен или кому не адресован wingwave?

Метод wingwave - это не психотерапия и не может ее подменять. Клиент должен быть нормально здоровым и психически устойчивым.

Для кого wingwave приемлен или кому адресован wingwave) ?

Метод wingwave представляет собой методом для спортсменов (профессиональных и начинающих), менеджеров и людей, стремящихся к наивысшими достижениями в своей профессии а также «нормальных». Ежедневная волна стрессовых факторов, неудач, обид, маленьких и крупных шоков имеет место быть и для «нормального» гражданина и человека и портить ему здоровье. Ему не удастся прояснить свои чувства, их переработать и спокойно развивать свое стратегию жизненного развития.

Допольнительно к этому прибавляется негативный опыт прошлого, котоый создает почву извращенного восприятия себя как личность и его концепция жизни во всех его сферах.

С помощью метода wingwave мне удалось достиг неожиданных для моих клиентов результатов. Мне очень приятно уиидеть выход моих клиентов на путь более глубокого самосознания, жизнерадости, мотивации для достижения своих целей, коммуникационных способностей и внутренней свободы!

С наилучшими пожеланиям
Ваш Вернер Реген
профессор, доктор экономических наук

Литература:

- 1.) Бессер-Зигмундт, К., Зигмундт, Х., EMDR в коучинге / Пер. с нем. / СПб.: Издательство Вернера Регена, 2007, 160 с. – более подробно см. www.regenpress.com
- 2.) Бессер-Зигмундт, К., Зигмундт, Х., Волшебные слова / Пер. с нем. / СПб.: Издательство Вернера Регена, 2009, 142 с. – более подробно см. www.regenpress.com
- 3.) Бессер-Зигмундт, К., Зигмундт, Х., Coach yourself-Самокоучинг / Пер. с нем. / СПб.: Издательство Вернера Регена, 2010, 176 с. – более подробно см. www.regenpress.com
- 4.) Helga Blume-Matzke: Wingwae-Coaching, nefu-news 1/2002, S. 6 und 7
- 5.) Internet: www.wingwave.com