

## wingwave-Coaching - Erfolge bewegen!

### Punktgenaues Coaching: kleine Intervention – große Wirkung!

#### 1. Emotions-Coaching - wingwave

Emotionen geben dem Leben die richtige Würze: Sie feuern uns an, bringen uns zum Lachen, Weinen, fungieren als Barometer für unser Wohlbefinden. Täglich erleben wir einen Wellentanz an positiven wie negativen Gefühlen: Freude, Lust, Liebe, Gelassenheit genauso wie Ärger, Trauer, Beunruhigung oder z. B. Hilflosigkeit.

Dieser Emotions-Tanz kann gestört werden. Nämlich dann, wenn Ereignisse im **REM-Schlaf** aufgrund von Stresserlebnissen nicht verarbeitet werden. Emotionen bleiben dann im **limbischen System hängen**; die Erinnerungen werden nicht gehirngerecht verarbeitet. Wir sprechen hier von **Post-Achievement-Streß** (PAS).

Das können kleine oder große Ereignisse sind, die oft mit folgenden Sätzen beschrieben werden:

- „Sie lässt einen nicht mehr los“.
- „Geht einem unter die Haut“.
- „Man kommt über die Sache nicht hinweg“.
- „Nichts ist so, wie es vorher war“.
- „Es ist noch nicht vorbei“.
- „Der Schreck hängt noch in den Knochen“.

Auch Tage nach einem Ereignis **„pieksen“** die Emotionen. Andere gelernte, souveräne in der Großhirnrinde „abgespeicherte“ Verhaltenweisen sind dann **schlecht abrufbar**.

Zum weiteren Verständnis dient die vereinfachte Darstellung über die Funktionsweisen des Gehirns:

### **Großhirnrinde:**

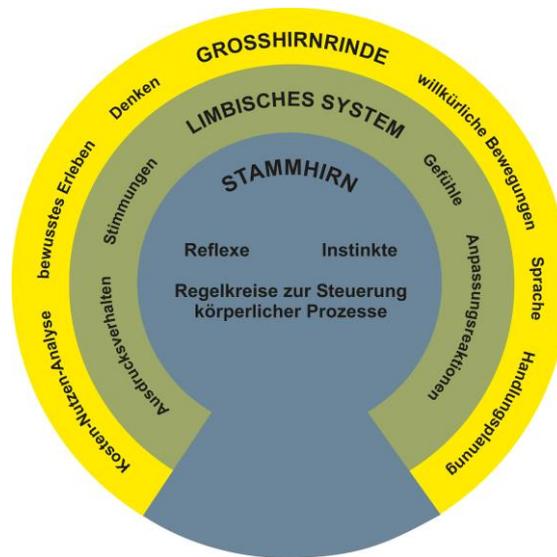
Hier findet kognitives Denken (Wissen) statt. Zuviel Stress sowie Angst auslösende Erlebnisse können den Zugriff auf bereits in der Großhirnrinde Gespeichertes verhindern.

### **Limbisches System:**

Informationen gelangen zuerst ins limbische System und werden dort bewertet. Die Großhirnrinde erhält die Informationen Millisekunden später.

### **Stammhirn:**

Emotionen aktivieren unseren Körper; spürbar in Bruchteilen von Sekunden. Gibt das limbische System Alarm, stellt sich der Körper darauf ein (z. B. vermehrtes Herzklopfen, Schwitzen...)



*Bildquelle: G. Hüther, Gehirnforscher*

Was tun?

Hier setzt das wingwave-Coaching an. Es nutzt den „emotionalen hängen gebliebenen“ Zustand und löst diesen durch die künstliche Initiierung der REM-Phase und dem parallelen „Winken“ auf. Das Thema wird verarbeitet und kann so „losgelassen werden“.

Welche Themen können posttraumatischen Stress auslösen:

- soziale Spannungsfelder im Team, mit Kunden und Vorgesetzten
- Kränkungen, Verletzungen durch Personen, denen man bisher vertraute
- beängstigende Erlebnisse, wie z. B. ein turbulenter Flug
- Kündigungen, schlechte Mitarbeiterbewertungen
- Unvorhergesehenes: Unfall, Kündigung, Trennung
- Rampenlicht-Stress – Präsentationen, Rede halten, Wettkämpfe

Je nachdem, wie hoch Ihr Stresspegel aktuell ist, kann schon der kleinste Vorfall zum emotionalen Tinnitus – sprich posttraumatischen Stress werden. Denn in Stress-Situationen neigen wir dazu, Vorfälle zu überzeichnen. Hier reicht im wahrsten Sinne des Wortes der kleinste Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

## **2. Leistungs-Coaching vor Präsentationen, Reden, öffentlichen Auftritten, Prüfungen, Bewerbungsgesprächen**

*„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zum Zeitpunkt, wo du aufstehst, eine Rede zu halten.“ Mark Twain*

Es wird kaum darüber gesprochen, doch **Unsicherheiten** vor öffentlichen Auftritten oder Redebeiträgen in Runden hat fast **jeder Mensch**. Wie jeder einzelne damit umgeht, sich schult, die Unsicherheiten umdeutet oder durch Erfahrung minimiert, ist ganz individuell.

Gerade im Leistungsbereich hilft **wingwave-Coaching und natürlich Mentaltraining**, sich ideal auf Situationen vorzubereiten, Blockaden zu lösen oder Ressourcen zu stärken. Denn nichts ist ärgerlicher – vielleicht sogar auch **Karriere hemmender** - als ein Auftritt vor Publikum, der im Vorfeld oder rückblickend Stress (Angst, Unsicherheiten) auslöst und mit Selbstzweifel einhergeht.

Oft sind alle Fähigkeiten vorhanden: das **Präsentationsseminar** war super, das **Kommunikationstraining** hat neue Erkenntnisse gebracht, das **Videotraining** war hervorragend. Doch irgendetwas stimmt immer noch nicht.

Die Balance-Sicherheit für öffentliche Auftritte ist noch nicht „gefestigt“.

Im Leistungs-Coaching können Sie prüfen, welche Faktoren Stress auslösen und diese dann „entstressen“:

- das Publikum, bestimmte Personen, die Publikumsgröße, die Präsentations-Zeit
- der Ort, Raumgröße, Deckenhöhe, Bühnen- oder z. B. Mikroeinsatz
- die eigene Powerpointpräsentation oder der Einsatz von Technik
- die Vorbereitung, die eigene Erwartungshaltung
- Ihre eigene Person, Ihr Outfit
- Verknüpfungen mit alten **Negativ-Erfahrungen**, die neue Situationen mit der gleichen Reaktion **überlagern**.

### Studie: Untersuchung Veränderung der Prüfungsangst

Statistisch signifikante Ergebnisse: **Selbstzweifel und Angst nehmen ab, Zuversicht nimmt zu!**

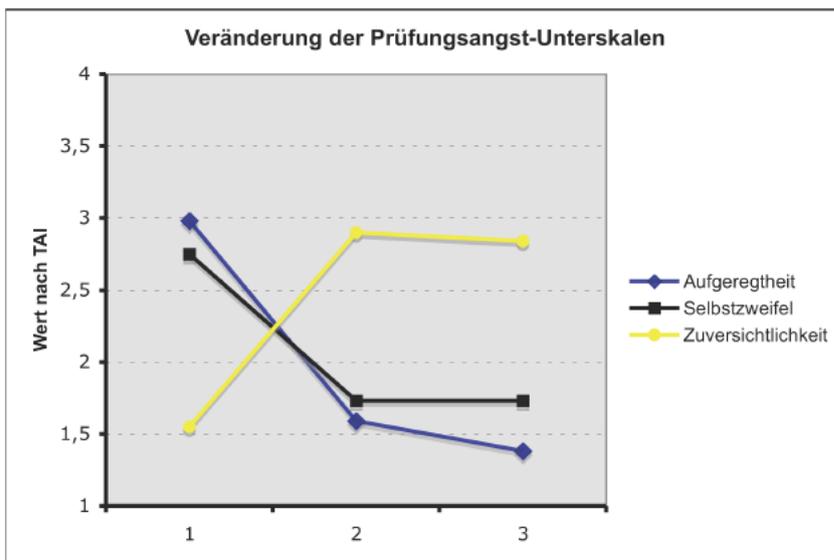


Abbildung 3: Änderungen in den TAI-Unterskalen in der Gesamtstichprobe; wingwave®-Coaching zwischen 1 und 2

Die Hamburger **Diplom-Psychologin Nadia Fritsche** evaluierte für Ihre Diplomarbeit den Einfluss von wingwave-coaching auf **Prüfungsängste** von Studenten sowie auf **Lampenfieber** bei professionellen Schauspielern.

Weitere Studien / Messwerte vorhanden.

**Quelle:** Besser-Siegmund-Institut

Erzielen und erhalten Sie Ihre Spitzenleistung durch **präzises Erfolgs-Coaching** und innere Balance.

### 3. Leistungs-Coaching für den Sportbereich:

Auch im Sportbereich hat sich die wingwave-Technik bereits erfolgreich bewährt. Die **Handball-Nationalmannschaft** wurde im Jahr 2007 kurz vor Beginn der Weltmeisterschaft mit der wingwave-Methode gecoacht. Die deutsche Mannschaft **erkämpfte** den Weltmeistertitel, was mit Sicherheit auf viele Faktoren zurückzuführen ist.

**Wettkampfsituationen** gehen in der Regel mit Leistungsstress einher. Sportler trainieren für den großen Wettkampf, bereiten sich körperlich und mental auf das Ereignis vor. Sieg und Niederlage liegen dicht beieinander. Damit es bei Niederlagen nicht zu **emotionalen Blockaden** kommt, wäre es gut, die Negativ- Emotionen mental sofort zu integrieren. Im wingwave-Coaching werden die Stresssituationen herausgefiltert und „emotional“ ins Gesamtsystem integriert.

Auch das **Training** kann durch bilaterale Hemisphärenstimulation ideal unterstützt werden: Man fokussiert die gesamten **Bewegungsabläufe**, sorgt dafür, dass sich der Sportler allen potentiellen Wettkampfgegner „gewachsen“ fühlt, motiviert ihn oder sie für die Trainingssequenz. Unterstützt wird das wingwave-Coaching bei Bedarf durch Mentaltraining oder z. B. Coaching-Einheiten.

Mit wingwave können Sie im Sportbereich:

- blockierende Bewegungsabläufe wieder zum Fließen bringen
- eine Ent-Stressung durch bilaterale Hemisphärenstimulation erzielen
- eine Optimierung der Bewegungsabläufe erreichen
- mentale Blockierungen finden
- die Wirkung Ihrer inneren Stimme checken
- weitere Stressfaktoren finden

### 3. Wirklichkeits-Coaching – Ein neuer Umgang mit Genuss Themen finden!

Der Umgang mit übermäßigem **Konsum von Genussmitteln** (Süßigkeiten), Zigaretten oder Alkohol stört viele Klienten. Der Griff zur Schokolade oder Chipstüte ist ein gewohnheitsmäßiges Ritual mit „**schlechtem Gewissen**“ geworden. Oft stecken Glaubenssätze, Sekundärziele oder Gewohnheiten hinter dem übermäßigen Genuss. Die Genussmittel erhalten eine übermäßige Bedeutung, werden regelrecht wie **verzaubert**.

Im wingwave-Coaching wird geprüft, warum ein Genussmittel so beliebt ist:

- der eine möchte sich belohnen
- der andere spürt eine Lebensfreude
- Freiheitsgefühle tauchen auf
- Entspannungseffekte machen sich breit
- Geborgenheitsgefühle stellen sich ein

Und genau das positive Körpererleben „Entspannung, Geborgenheit, Freiheitsgefühl“ in Verbindung mit dem Genussmittel wird im Coaching fokussiert und „**entemotionalisiert – sprich entzaubert**“.

Im Anschluss an das wingwave-Coaching werden mit dem Klienten zusammen Alternativen erforscht, wie die angenehmen Zustände von Belohnung, Freiheitsgefühl oder Entspannung auch anders erreicht werden können. Die vom Klienten erarbeiteten Möglichkeiten werden dann via Mentaltraining oder Eigen-Coaching-Maßnahmen in den Alltag transportiert.

### 4. Ressourcen-Coaching

Sie kennen Ihre Ressourcen, Ihre positiven Glaubenssätze, Ihre stärkenden Gedanken, haben jedoch in entscheidenden Momenten keinen Zugang zu diesen kraftvollen Ressourcen.

Jeder Mensch hat in seinem Leben schon viele **kraftvolle Momente** erlebt. Diese Momente gehen einher mit inneren Zuständen – mit kraftvollen Ressourcen, die sich durch positive Emotionen, Gedanken und einer angenehmen Körperhaltung auszeichnen. Manchmal jedoch haben wir keinen Zugang zu diesen kraftvollen Momenten. Können sie nicht auf Knopfdruck

aktivieren. Das merken wir spätestens dann, wenn z. B. ein wichtiges Gespräch ansteht, neue für uns noch nicht gekannte Situationen eintreten, eine Präsentation bevorsteht und wir nicht in unserem „Saft“ stehen.

Im wingwave-Coaching lernen Sie, Ihre **Ressourcen auf Knopfdruck zu aktivieren**. Außerdem erhalten Sie ein kleines Rüstzeug an **Eigen-Coaching-Tools**, damit Sie jederzeit Ihre Leistung abrufen können.

Einige Anregungen für Sie, was Sie durch wingwave-Coaching erreichen können:

- den persönlich Optimal-Zustand kennen lernen und verankern
- Gedanken vor dem Einschlafen „leiser drehen“
- Selbstbild-/Persönlichkeitscoaching
- die persönliche Ausstrahlung leuchten lassen
- Stimulation beider Gehirnhälften zur
  - ➔ Kreativitätssteigerung
  - ➔ Problemlösungsfindung
  - ➔ Konzentrationssteigerung

wingwave-Coaching – kleine Intervention – große Wirkung.