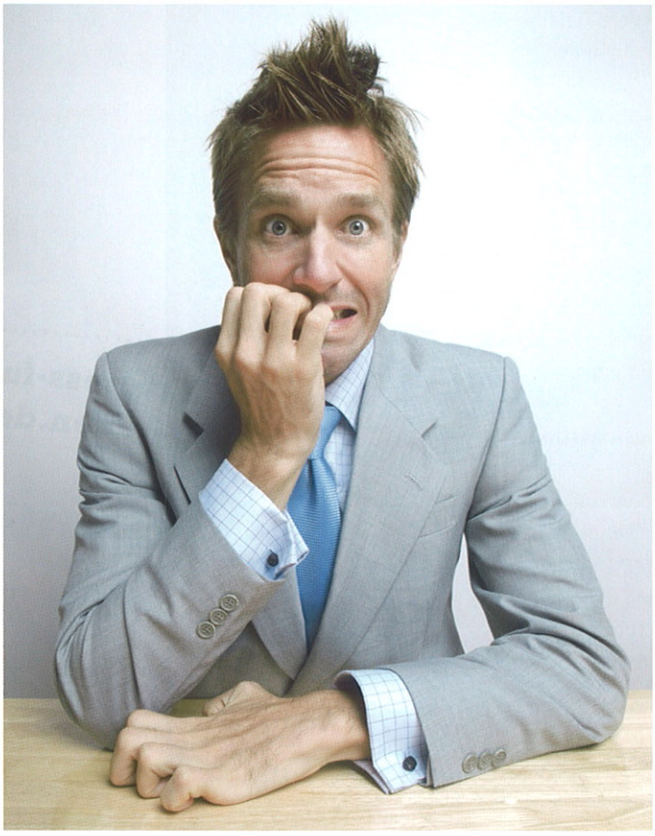
Lampenfieber VOR BUSINESS-AUFTRITTEN?

wingwave-Coaching: Der etwas andere Umgang mit Auftrittsängsten

Von Sylvia Graß

Einmal Hand aufs Herz: Wie sieht es mit Ihrer inneren Haltung aus, wenn der Chef Sie bittet, auf der nächsten Tagung einen kleinen Vortrag zu halten? Vor 150 Leuten! Und ganz nebenbei noch souffliert: „Sie wissen schon, Frau Blum: immer schön locker, leicht, leger!" „Oje, lass diesen Kelch an mir vorübergehen", denken Sie vielleicht in aufkeimender Panik. Doch stattdessen hören Sie sich sagen: „Gerne, Herr Meyer." Gleichzeitig versuchen Sie, im Stillen mit Ihrem Panikgefühl, das Sie fortan nicht mehr loslässt, irgendwie fertig zu werden.



Es wird kaum darüber gesprochen, doch Unsicherheiten vor öffentlichen Auftritten oder Redebeiträgen haben viele Menschen. Schon in mittelgroßen Gesprächsrunden steigt bei ihnen der Adrenalinspiegel an, sodass sie ein permanentes Unwohlsein verspüren. Wird der empfundene Stress oder auch die Angst zu groß, blockieren Teile des Gehirns. Das gewohnt souveräne Verhalten kann dann im entscheidenden Leistungsmoment nicht mehr abgerufen werden. Der eine möchte sich präsentieren und bringt gerade mal zwei gestotterte Sätze raus, der andere stellt voller Panik fest, dass er plötzlich sein gesamtes Wissen völlig vergessen zu haben scheint. Wir alle kennen dieses ärgerliche Phänomen auch unter dem Begriff „Blackout". Der Entscheidungsmoment, der zum glänzenden Karriere-Höhepunkt hätte werden können, entpuppt sich als komplettes Desaster. Wie können wir derartige „Unsicherheiten" in den Griff bekommen? Zum einen hilft es, sich via Mentaltraining und lösungsorientierter Methoden auf das bevorstehende Szenario vorzubereiten, zum anderen helfen Atemtechniken, den Körper kurz vor einem Auftritt in einen entspannten Zustand zu versetzen, sodass das Erregungsniveau nicht heißläuft. In den letzten Jahren hat sich die bilaterale Hemisphärenstimulation, bekannt auch als wingwave-Coaching, zur Vermeidung von Auftrittsängsten einen Namen gemacht. wingwave-Coaching arbeitet dabei mit verschiedenen Elementen: einem O-Ring-Test aus der Kinesiologie, der als Körperbefragungsinstrument dient, sowie Bestandteilen aus dem „Neurolinguistischen Programmieren" (NLP).

In erster Linie geschieht die bilaterale Hemisphärenstimulation neben den auditiven und kinästhetischen Links-Rechts-Stimulierungen aber v. a. durch das Winken vor den Augen. Dabei sitzt der Coach dem Klienten gegenüber und winkt mit zwei Fingern vor dessen Augen von links nach rechts, so dass der Klient den Fingerbewegungen mit den Augen folgen muss. Mithilfe dieses Augenwinkens wird dann die sogenannte REM-Phase des Schlafes künstlich initiiert und genutzt, um uns in einen kreativen Lösungs- und Verarbeitungsprozess zu begleiten, den unser Gehirn sonst überwiegend nur in den Traumphasen auslöst. wingwave-Coching kann so – vereinfacht ausgedrückt – helfen, Stress auslösende Gedanken und Bilder zu neutralisieren. Im Coachingprozess selbst wird anhand eines Fragenkatalogs und häufig mithilfe des O-Ring-Testes geprüft, welche Auftrittsfaktoren Stress auslösen.

Checkliste für mögliche Stressauslöser:

- Anzahl der Mithörenden Zuhörer
- VIPs, die im Publikum sitzen
- Die eigene bzw. die Erwartungshaltung des Publikums
- Die eigene emotionale Resonanz auf Publikumsreaktionen
- Einschränkende Glaubenssätze
- Umgang mit Medien
- Räumlichkeiten
- Zeitfaktoren (Stressauslösende Zeit: z. B. fünf Minuten vor dem Auftritt)

Mit der Stress auslösenden Vorstellung geht meistens auch eine „Ich-Aussage" einher, die wenig Ressourcen stärkend ist und sogar auch

noch auf der unbewussten Ebene als „Selbsterfüllende Prophezeiung" fungiert: „Ich kann das nicht", „ich bin ein Versager" o. ä. Das Winken vermag die negativen Bilder und Gedanken zu neutralisieren, während nach dem Winkprozess stärkende Ich-Sätze wie „ich bin gut genug" oder „ich kann das" im Körper-Geist-System verankert werden.

wingwave-Coaching kann aber auch helfen, zählebigen Biografiestress endlich aufzulösen. Unter Biografiestress fallen Ereignisse, die uns in der Vergangenheit so richtig unter die Haut gegangen sind. Ereignisse, die wir in der nächtlichen REM-Schlaf-Phase nicht ganz verarbeiten konnten und die im Emotions-Gedächtnis hängen geblieben sind. So kann uns die Erinnerung an ein stressiges Erlebnis noch Jahre später pieksen und uns regelrecht zum Verstummen bringen. Nackenschläge jeglicher Art gehören genauso in die Kategorie wie stressige Erlebnisse aus der Schul- oder Studienzeit, die heute noch Auslöser für Auftrittsunsicherheit sein können.

Vereinfacht gesprochen: Alle Dinge, die wir wahrnehmen und erleben, werden mit bereits vorhandenen Erinnerungsspuren abgeglichen. Musste jetzt zum Beispiel Frau Blum im Alter von 7 Jahren in der Schulaula bei einem vorweihnachtlichen Krippenspiel mitspielen oder vorsingen und wurde sie dabei – aus welchen Gründen auch immer – ausgelacht, kann dieses Erlebnis heute unbewusst zur Auftrittsunsicherheit führen: **Neurons which hire together fire together.**

Auch wenn wir diese Ereignisse längst verdrängt haben, können sie heute noch Ursache für Stress sein. Deshalb erklärt es sich auch, dass wingwave-Coaching bei vielen Klienten als mentale Frühjahrsputz-Methode angesehen wird. Stressige Altlasten werden ebenso bewunken wie aktuell aufkommende belastende Ereignisse, z. B. Kränkungen, Entlassungen, Insolvenzen, Trennungen, Scheidungen, Verluste, Unfälle, schlechte Nachrichten aller Art. Kurz alles, was uns im Alltag zu sehr belastet, wurmt, gedanklich und körperlich einfach nicht loslässt. wingwave-Coaching hilft, diese belastenden Emotionen ganzheitlich zu verarbeiten, damit die Energie wieder für Alltags- und Businessaufgaben zur Verfügung steht.

Die Ursachen für Auftrittsunsicherheit sind genauso vielfältig wie die Methoden, die helfen können, eine Auftrittsunsicherheit in ein „Sicherheitsgefühl" umzulenken. Es ist selbstredend, dass keine dieser Methoden eine gute Vorbereitung oder gar fachliches Wissen ersetzen können. Genauso wie aber das Wissen um Präsentationstechniken und die Erfahrungen mit Auftritten zum Sicherheitsgefühl beitragen können, vermag dies natürlich auch die mentale positive Haltung zur Bewältigung einer Anforderung. Und manchmal braucht es eben mehr, um den Körper in eine ausgeglichene Stabilitätshaltung zu bringen.

wingwave-Coaching ist eine vielversprechende Methode, die zur Auftrittssicherheit beiträgt und den viel zitierten Satz von Mark Twain negiert: „Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zum Zeitpunkt, wo du aufstehst, eine Rede zu halten."

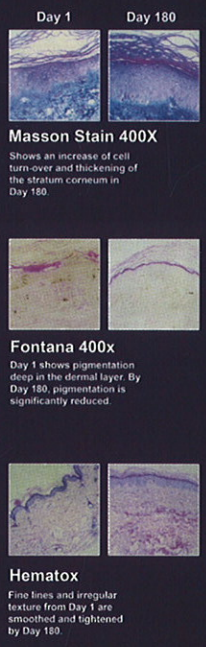
Zur Person

Unsere Autorin Sylvia Graß (www.sylvia-grass.de) ist Mental- und Motivationstrainerin sowie Coach mit den Schwerpunkten der eigenen Zufriedenheits- & Leistungsoptimierung im Kölner Raum. Sie arbeitet mit dem Motivationstest "Reiss Profile", nutzt NLP-Techniken sowie Entspannungsmethoden wie Autogenes Training. Kontakt: **grass@businessandwoman.com**

SESHA
SKIN THERAPY
A Revolutionary Skincare System

The Difference is in The Delivery

Permeation Enhancement Technology (PET™)



FDA Approved Transdermal Technology

Clinically Tested Skin Care

Anti-Aging
Acne Care
Hyperpigmentation
Sun Damage

www.mac-germany.com