

## WINGWAVE – COACHING

Glücklich, gesund, erfolgreich – wie Winken unser Leben verändern kann

Kreativer werden, seelische Blockaden aufarbeiten und Leistungsstress innerhalb von wenigen Minuten abbauen. Das Anwendungsspektrum des so genannten **wingwave**-Coaching ist gross und dabei noch lange nicht ausgeschöpft. Dass die Methode wirkt, beweist eindrucksvoll der WM-Sieg der deutschen Handball-Nationalmannschaft 2007 zu dem das **wingwave**-Coaching des Sport-Dozenten Günter D. Klein beigetragen hat. Doch was steckt eigentlich hinter diesem Verfahren – und vor allem wer profitiert ausser Spitzensportlern und Managern noch davon?

### Was steckt dahinter?

Laut Chaos-Theorie kann der Flügelschlag eines Schmetterlings auf der anderen Seite der Welt das Wetter ändern. Diese Schmetterlingsgeschichte dient als Metapher: kleinste Ursachen können eine grosse Wirkung haben. Genauso funktioniert **wingwave** - mit einer so "kleinen" Intervention wie durch Winken erzeugte Augenbewegungen – werden Emotionen wieder in ein neuronales Gleichgewicht gebracht.

Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von "wachen" REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen.

Die Coaching-Methode ist eine Mischung aus Elementen der Neuro-Linguistischen Programmierung (NLP), eines besonders gut erforschten Kinesiologischen Muskeltests und der bilateralen Hemisphärenstimulation (Stimulation der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften). Im klinischen Bereich werden wache REM-Phasen im Rahmen der EMDR-Therapie (**E**ye **M**ovement **D**esentization and **R**eprocessing) schon seit einigen Jahren erfolgreich eingesetzt.

### Für wen eignet sich wingwave?

Der Name steht für ein Kurzzeit-Coaching, es vermittelt "punktgenaue Leistungssicherheit" mit möglichst wenig, aber gezieltem Methoden-Einsatz. **wingwave** eignet sich besonders gut für die Vorbereitung auf wichtige Auftrittsmomente wie Vorträge, Präsentationen oder sportliche Wettkämpfe. Aber: **wingwave** ersetzt weder Training noch optimale fachliche Vorbereitung. Forschungen bestätigen allerdings: Das Emotions-Coaching befreit von störenden Blockaden, macht fit für den grossen Auftritt, befreit von altem seelischem Ballast, aktiviert verschüttete Ressourcen, schenkt Konfliktstabilität, mentale Fitness – und gibt uns das zurück, was uns ausmacht: das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten.

### Und das sagt die Wissenschaft

Gehirnforscher haben festgestellt: Unser Gehirn legt bei gelungenen Leistungsmustern sofort erste Erinnerungsspuren an, die es nach jeder Wiederholung weiter ausbaut. Es bilden sich neuronale Netzwerke. Beim **wingwave** wird durch so genannte

"bilaterale Stimulation" eine optimale Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte herstellt. Dadurch entsteht eine fließende Aktivierung von neuronalen Vernetzungen, was einen intensiven mentalen Lösungs- und Heilprozess auf Basis bereits vorhandener Ressourcen des Menschen freisetzt.

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

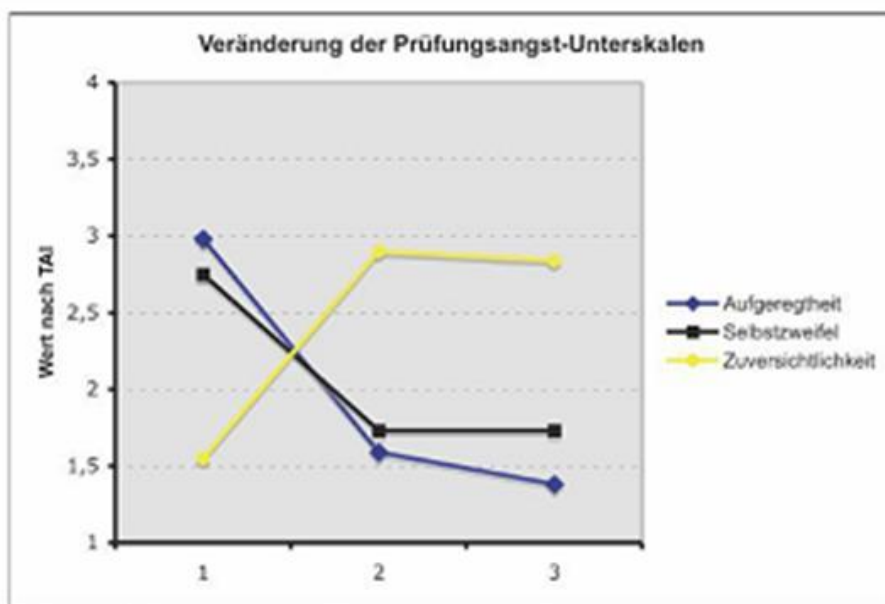


Abbildung 3: Änderungen in den TAI-Unterskalen in der Gesamtstichprobe; wingwave®-Coaching zwischen 1 und 2

#### Wann wird wingwave eingesetzt?

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching

Zum Abbau von Leistungsstress durch menschliche oder leistungsbedingte Spannungsfelder

- in Beruf, Beziehungen oder Familie
- bei grossen Enttäuschungen oder Kränkungen durch andere Menschen
- zur Begleitung bei Trauerprozessen durch Trennung oder Verlust
- bei seelischen Erschütterungen

- bei Angstzuständen (isolierte Ängste wie Spinnenphobie, Flugangst, Zahnbehandlungsangst)

### Zur Steigerung mentaler Ressourcen wie

- Kreativität
- Mentalfitness
- Konfliktstabilität
- der Fähigkeit zur Zielerreichung
- und zur Stärkung des „inneren Teams“

### Wie lange dauert das Coaching?

In der Regel werden 3 - 4 Stunden vereinbart, um punktgenaue Konfliktstabilität für den Coachee zu erreichen. Bei Bedarf kann das Coaching mit weiteren Stunden vertieft werden. **wingwave** wird angeboten in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in den USA. Es gibt derzeit rund 600 ausgebildete **wingwave**-Coaches.

Quelle und weitere Informationen finden Sie auf [www.wingwave.de](http://www.wingwave.de)



Christina Weigl, cert. **wingwave** Coach®, Supervisorin/Coach BSO