

Coaching fürs Leben

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 (Eye Movement Desentization and Reprocessing) 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.

So funktioniert die Methode:

Das Problem kennen viele: Das Ziel ist klar - aber man kommt nicht weiter. Es ist, als würde eine Wand aus Glas zwischen einem selbst und dem nächsten Schritt stehen. Ob im Beruf, im Leistungssport, in der persönlichen Entwicklung oder in der Partnerschaft – was zu tun ist, um weiterzukommen, ist absolut offensichtlich und eigentlich total einfach; aber genau dieser entscheidende Abstand lässt sich trotz aller Anstrengung nicht überbrücken.

Oder liegt es vielleicht genau an dieser Anstrengung, an dem Stress, den man sich damit macht? An dieser Stelle setzt wingwave ein: Stressende Emotionen werden in wachen REM-Phasen minimiert und im Gegenzug werden stärkende Emotionen ausgebaut. Der Coachee (Klient) lernt: Winken hilft. Und mit Hilfe dieses „Sicherheitsgurtes“ kommt er auch bei überraschenden Drehungen und Wendungen des Lebens nicht mehr aus dem Gleichgewicht, sondern gleicht diese Stolpersteine durch geschickte mentale, geistige und körperliche Reaktionen kreativ aus. Coachees erleben sich plötzlich als schlagfertig, krisenfest und finden dann, wenn es darauf ankommt, automatisch den richtigen Dreh. Sie erfahren: Auf der anderen Seite vermittelt wingwave die Fähigkeit, konstruktiv auf Pannen und Fehler zu reagieren. Das wiederum wirkt wie eine Art Stress-Impfung, verschafft in Krisenzeiten die Mentalität eines Stehauf-Männchens.

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 hergestellt. Dadurch entsteht eine fließende Aktivierung von neuronalen Vernetzungen, was einen intensiven mentalen Lösungs- und Heilprozess auf Basis bereits vorhandener Ressourcen des Menschen freisetzt.

Wann wird wingwave eingesetzt?

Die wingwave-Methode ist ein optimales Leistungs- und Emotions-Coaching zur Steigerung mentaler Ressourcen wie

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

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.