

Was kann ich von wingwave Coaching erwarten?

wingwave ist ein Emotionscoaching und eine wissenschaftlich fundierte Kurzzeit – Methode. wingwave befreit Sie von Stress, Ängsten und Blockaden und verhilft Ihnen zur Steigerung Ihres Leistungsvermögens, zu mehr Kreativität und Gelassenheit.

Normalerweise verarbeitet unser Gehirn unangenehme Emotionen, belastende Erfahrungen und schwierige Lebenssituationen nachts während des Träumens, in der REM-Phase. Das ist die Phase der schnellen Augenbewegungen; man geht davon aus, dass diese rechts – links – Impulse über die Augen die beiden Gehirnhälften zur Zusammenarbeit stimulieren sollen (Fachausdruck: bilaterale Hemisphärenstimulation), um Emotionen und traumatische Erfahrungen zu verarbeiten.

Manchmal funktioniert diese Verarbeitung jedoch nicht ausreichend. Emotionen wie etwa Wut, Ohnmacht, Trauer oder Scham melden sich in gewissen Situationen immer wieder störend und beeinträchtigen unser Handeln und unsere Lebensqualität.

Das ist der Moment, wo wingwave zum Tragen kommt, es ermöglicht, den unvollendeten Verarbeitungsprozess zu vollenden.

Und das geschieht im Wachzustand. D.h. im Coaching gehen wir den Auslösern dieser Emotionen auf die Spur und setzen punktgenau an der Stelle an, die dem Thema/Problem zu Grunde liegt und verarbeitet werden muss. Zusätzlich besprechen wir, welche Ressourcen Sie in Zukunft für dieses Thema nutzen möchten.

Wenn das geschehen ist, kommt es zur eigentlichen Intervention: der bilateralen Hemisphärenstimulation. Dies erfolgt mittels geführter Augenbewegungen, dabei winkt der Coach vor Ihrem Gesicht so, dass sich Ihre Augen so schnell hin und her bewegen wie in der REM-Phase. Es wird solange gewinkt, bis die störende Emotion ganz verarbeitet ist. Und Sie befreit. Und danach folgt dann die eigentliche Ressourcenarbeit, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Zielsetzung und Transparenz sind wichtige Komponenten des wingwave- Coachingprozesses. Wie bei jedem Coaching wird zuerst genau geklärt, welches die Erwartungen und Zielsetzungen sind und welches die spezifischen Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen. Gleichzeitig wissen Sie zu jedem Zeitpunkt genau, was warum gemacht wird. Vertrauen ist gerade bei einer Methode wie wingwave äusserst wichtig, da auf der emotionalen Ebene gearbeitet wird – für viele doch eher ungewohnt.

wingwave wirkt rasch - pro Thema reichen normalerweise 2-5 Sitzungen - und wingwave wirkt dauerhaft, weil es über das eigene Verarbeitungssystem funktioniert.

Franziska Elsaesser, Fachvorstand wingwave V-P-T

6.11.19