

Seelische
Blockaden
einfach
wegwinken,
geht das?

wingwave

Die relativ neue Methode soll nicht nur Ängste und Blockaden auflösen, sondern auch innere Energieressourcen verfügbar machen. wingwave kann zum Abbau von Stress und zur Steigerung von Kreativität, mentaler Fitness und zu Konfliktstabilität führen. Daher wird das Coaching inzwischen von Managern, Leistungssportlern und in Künstlerkreisen erfolgreich in Anspruch genommen.



Was ist wingwave?

Der Wortbestandteil „wing“ erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der – so heißt es – auf der anderen Seite der Welt das Wetter ändern kann. Gleichzeitig bedeutet dies, dass der Auslöser (wing) für eine große Wirkung exakt an der richtigen Stelle ansetzen muss. Die Flügel-Metapher verdeutlicht die große Bedeutung einer optimalen Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften. Die Assoziation zum englischen brainwave liegt nahe, was sinngemäß „tolle Idee“ oder „Geistesblitz“ heißt.

Auswirkungen aufs Gehirn

Das Kurzzeit-Coaching wingwave beginnt mit einem ausführlichen Gespräch über die Probleme oder Ziele des Klienten, seine Gedanken und Gefühle dazu. Der Coach führt mit schnellen Handbewegungen den Blick seines Klienten horizontal hin und her. Vorher wird das genaue Thema mit einem Muskelfeedback-Test bestimmt und nachher die Wirksamkeit. Bei den schnellen, hastigen Links-rechts-Handbewegungen werden wache REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen) erzeugt. Diese Phasen durchlaufen wir Menschen sonst nur in nächtlichen Schlafphasen, in denen wir träumen. Ein Austausch von inneren Bildern zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte wird stimuliert. Negative, traumatische Erlebnisse werden erneut durchlebt, vom Gehirn verarbeitet und so verändert, dass diese die Person nicht mehr belasten. Dieser Zusammenhang wurde in den 1980er-Jahren von Dr. Francine Shapiro, einer amerikanischen Psychologin, entdeckt.

Schmetterling: S & D Verlag GmbH

Foto: Antonogullern/Fotolia

Ihre EMDR-Methode („Eye Movement Desensitization and Reprocessing“) half vielen Vietnam-Veteranen, ihre Kriegserlebnisse zu bewältigen. Die EMDR-Technik wurde von den Hamburger Diplompsychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund zu wingwave weiterentwickelt. In der geschützten Coachingmethode kombinieren sie drei bekannte Elemente der Psychologie:

- 1.** Bilaterale Hemisphärenstimulation. Dabei werden Vorgänge, die in der REM-Schlafphase erlebt werden, im wachen Zustand simuliert.
- 2.** Das neurolinguistische Programmieren (NLP), eine Methode des Kommunikations- und Verhaltenstrainings.
- 3.** Der Myostatik- oder „O-Ringtest“. Für den Test werden Daumen und Zeigefinger kräftig zu einem Ring zusammengedrückt. Durch die Muskelkraft der Finger kann der wingwave-Therapeut die Stressoren seines Klienten aufdecken.

wingwave-Coaching ist keine Psychotherapie und kann diese nicht ersetzen. Daher muss der Klient, der ein Coaching in Anspruch nimmt, eine normale psychische und physische Belastbarkeit haben. Beinahe 5.000 ausgebildete Coaches weltweit setzen die Methode wingwave in ihrer Arbeit ein. wingwave und EMDR, als Methode zur Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörungen bei Erwachsenen, werden vom wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie anerkannt.

wingwave wird angewendet bei:

- ❁ Leistungsabfall
- ❁ Burnout, Erschöpfungssymptomen
- ❁ emotionalen Blockaden und Ängsten
- ❁ Trauer
- ❁ Panikattacken
- ❁ Stress
- ❁ posttraumatischen Belastungsstörungen
- ❁ Mobbing
- ❁ Essstörungen
- ❁ Schlaflosigkeit
- ❁ und zur beruflichen Leistungssteigerung

Infos & Therapeuten unter:

www.wingwave.com

Therapeuten, die die EMDR-Methode anwenden:

www.emdria.de

CORA BESSER-SIEGMUND
& HARRY SIEGMUND

wingwave-Coaching



Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings

Mit einer wingwave-CD

Übersetzte Auflage

3. Auflage

junfermann

Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings

Die Autoren stellen die Grundlagen des wingwave-Coachings vor. Ein Beitrag von Marie-Luise Dierks (Medizinische Hochschule Hannover) informiert über die neuesten Ergebnisse wissen-

schaftlicher Untersuchungen. Mithilfe einer beiliegenden Musik-CD ist der direkte Einstieg in das Selbst-Coaching möglich.

Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund
wingwave-Coaching

Junfermann-Verlag, Paderborn

ISBN 978-3-95571-415-4 · 24,90 Euro

Foto: www.junfermann.de

Schnelle Hilfe
bei Angst

Lernen Sie, sich selbst zu helfen

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

mit der wingwave-Technik

Schluss mit Angstattacken!

Die Auswirkungen einer Angstattacke, wie Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüche oder Übelkeit, kennt fast jeder. Das „Angsthaben“ lässt sich nicht einfach abgewöhnen, aber damit verbundene lähmende Gefühle kann jeder in positive Energie umwandeln. Eine Anleitung zum

Selbst-Coaching gibt die Autorin, die die Kurzzeit-Coaching-Methode wingwave® entwickelte.

Cora Besser-Siegmund
Schnelle Hilfe bei Angst

Humboldt Verlag, Hannover

ISBN 978-3-86910-511-6 · 19,99 Euro

Foto: www.humboldt.de