

## Der Wink des Coaches: wingwave - ein Kurzzeit-Coaching für Leistung und Kreativität

Von Cora Besser Siegmund (Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Coach)  
und Harry Siegmund (Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Coach)

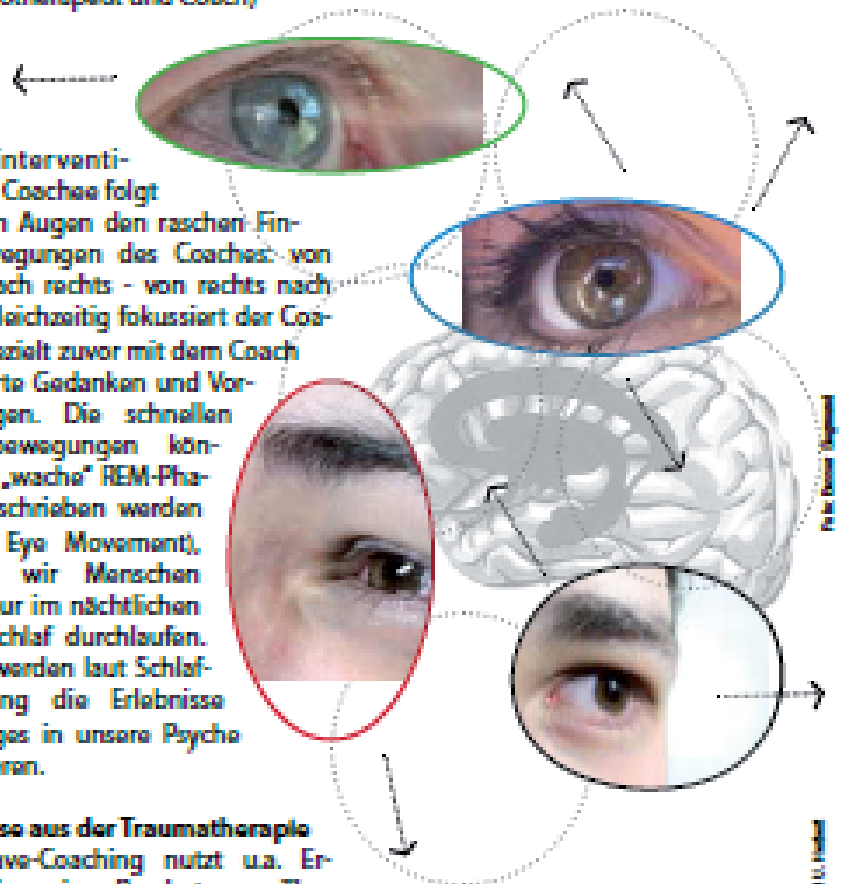
Menschen in anspruchsvollen Leistungssituationen benötigen für den optimalen Einsatz ihrer zur Verfügung stehenden kognitiven und professionellen Fähigkeiten eine starke emotionale Balance, um diese Ressourcen auch „punktgenau“ zur Verfügung zu haben. Für dieses Ziel nutzte beispielsweise die deutsche Handball-Nationalmannschaft dieses Jahr im Rahmen ihrer Vorbereitung auf das Weltmeister-Finale die Methode wingwave-Coaching.

Am häufigsten wird diese Kurzzeit-Methode zurzeit im Business-Kontext genutzt. wingwave ist ein Emotions-Coaching, das spürbar und schnell zum Abbau von Leistungsstress, mentalen Blockaden und Konfliktangst führt. Als herausragender Effekt gilt die Steigerung von Kreativität, Mentalfitness, Zuversicht und Leistungsfreude. Mehrere Forschungen konnten belegen, dass diese Ressourcensteigerung in den „Plus-Bereich“ hinein ein signifikantes Merkmal im Methoden-Vergleich darstellt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende

Grundintervention: der Coach folgt mit den Augen den raschen Fingerbewegungen des Coaches: von links nach rechts - von rechts nach links. Gleichzeitig fokussiert der Coach gezielt zuvor mit dem Coach definierte Gedanken und Vorstellungen. Die schnellen Augenbewegungen können als „wache“ REM-Phasen beschrieben werden (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Dabei werden laut Schlaf-forschung die Erlebnisse des Tages in unsere Psyche integrieren.

**Hinweise aus der Traumatherapie** wingwave-Coaching nutzt u.a. Erkenntnisse einer Psychotrauma-Therapie, welche Ende der achtziger Jahre von der amerikanischen Psychotherapeutin Francine Shapiro auf der Basis wach eingesetzter REM-Phasen entwickelt wurde. Heute gehört diese inzwischen wissenschaftlich anerkannte

Methode EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) weltweit zu den am besten erforschten Verfahren zur effektiven Behandlung von posttraumatischem Stress. Waren Personen vor einem erschütternden



**NACHGEDACHT:** „...MAN [MUSS] SICH DARAN ERINNERN, DASS ALL UNSERE PSYCHOLOGISCHEN VORLÄUFIGKEITEN EINMAL AUF DEN BODEN ORGANISCHER TRÄGER GESTELLT WERDEN SOLLTEN. ES WIRD DANN WAHRSCHEINLICH, DASS ES BESONDERE STOFFE UND CHEMISCHE PROZESSE SIND, WELCHE DIE WIRKUNGEN DER SEXUALITÄT AUSÜBEN UND DIE FORTSETZUNG DES INDIVIDUELLEN LEBENS IN DAS DER ART VERMITTELN. SIGMUND FREUD, ÖSTERREICHISCHER BEGRÜNDER, PSYCHOANALYSE UND RELIGIONSKRITIKER (1856 – 1939)

**ANMERKUNG:** FREUD NIMMT DIE THESE FRIEDRICH NIETZSCHES AUF, DER MEINTE, DASS DIE HUMANISTISCHE ENTWICKLUNG DES MENSCHEN VON SEINER BIOLOGIE AUSGEHEND GEDACHT WERDEN MUSS.



Durchatmen

Foto: Ernst Hase



Erschütternde Erlebnisse

Foto: Christian Müller

Ereignis psychisch stabil, reichen oft nur zwei bis fünf Sitzungen aus, damit sie sich von der „Last der Erinnerung“ seelisch und körperlich befreit fühlen und den Blick wieder in die Zukunft richten können. Francine Shapiro erhielt inzwischen für die Entwicklung der EMDR-Methode den internationalen Freud-Preis.

#### Was sagt die Gehirnforschung?

Zurzeit existieren verschiedene Erklärungsmodelle zu den positiven Effekten der wachen REM-Phasen. Die Hauptannahme geht aufgrund von neurologischen Untersuchungsergebnissen davon aus, dass durch die schnellen Augenbewegungen eine optimale Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften koordiniert wird, wodurch sich die mentale Eigenregulation des Probanden wieder aktiviert. Die so freigesetzten psychischen und kognitiven Ressourcen ordnen das stressende Geschehen in die bisherige Erfahrung, in die bekannte Begriffswelt und in das Weltbild des Coachee ein. Weiterhin konnte die Gehirnforschung in den letzten zwei Jahren wiederholt nachweisen, dass Rapid Eye Movement im engen Zusammenhang mit unserer Lern- und Behaltensfähigkeit steht. Die gemessenen Gehirnaktivitäten von REM und aktivem Lernen ähneln sich deutlich und gelernte Inhalte speichern sich signifikant anhaltender ins Gedächtnis ein, wenn Probanden nach dem Lernen ausreichend schlafen. Auf Basis dieser Erkenntnisse „webt“ der Coach

bei wingwave auch gezielt Ressourcen, positive Zustände, Gedanken und Imaginationen über angestrebte Ziele in das subjektive Erlebniswelt des Klienten ein. Bei wingwave fließen die Emotionen wieder. Der Schreck steckt durch die Coaching-Intervention dann nicht mehr „in den Knochen“ und die „Wut verraucht“, die Leistungs-Ressourcen und positiven Emotionen haben wieder „freie Bahn.“ Die für unser Leistungsverhalten wichtigen Emotionen werden im Gehirn übrigens vom limbischen System organisiert. Diese „Emotions-Gehirn“ liegt unter dem Cortex – unserem „Denkhirn“ mit den beiden Gehirnhälften. Wegen ihrer wesentlichen Bedeutung für die emotionale Balance nennen deshalb die wingwave-Coaches ihre Arbeit auch „limbisches Coaching“.

Übrigens landen alle in unsere Neurologie hereinkommenden Informationen und emotionalen Erlebnisse zuerst im limbischen System – und zwar auf dem Hippocampus. Der Gehirnforscher Manfred Spitzer vergleicht den Hippocampus sehr anschaulich mit einem E-Mail-Server: hier „parkt“ die hereinkommende Nachricht, bis wir sie auf unseren „Computer“, den Cortex (Denk-Hirn) „downloaden“. Stellen Sie sich dabei die kleinen grünen Kästchen im Download-Anzeiger, dem so genannten „Ladebalken“ vor. Ist der Balken damit durchgehend gefüllt, wurde die Nachricht „vom Server abgeholt“ und kann nun nach

Wunsch bearbeitet werden: entweder speichern wir sie ab, bearbeiten die Anhänge oder löschen die Botschaft, weil sie für uns nicht so wichtig ist. Nun kann es aber passieren, dass jemand eine Nachricht mit einer zu großen Datenmenge auf den Server schickt, was zu einer Stagnation beim Downloaden führt. Die kleinen grünen Vierecke im Ladebalken vermehren sich nicht, der Prozess stagniert, die Nachricht bleibt auf dem Server. Ebenso können auf uns einströmende Erlebnisse in ihrer „Datenmenge“ für ein ordnendes „Downloaden“ in unser Großhirn zu komplex sein. Das Erlebnis verbleibt als so genannte „Stress-Erinnerung“ auf dem Hippocampus im limbischen System und wird so ein dauerhafter Bestandteil des Kurzzeitgedächtnisses. Aus diesem Grund erinnern sich Menschen an unangenehme Erlebnisse oft auch nach Jahren so, als wenn sie gestern passiert wären. Die wingwave-Intervention ermöglicht dann wahrscheinlich die Überleitung und Integration des Erlebnisses in unser Langzeitgedächtnis, wodurch das limbische Stress-Gedächtnis entlastet wird.

#### Weitere Methoden-Elemente: Myostatiktest und Neurolinguistisches Programmieren

Übrigens werden durch rasch links und rechts abwechselnde auditive und taktile Stimulationen oft ähnlich gute Ergebnisse wie mit den Augenbewegungen erzielt. So setzen wingwave-Coaches auch speziell



Himmelhochjauchzend

Foto: Marina Märker



Foto: Steffen Kurze

komponierte wingwave-Musik als Coaching-Instrument ein. Kombiniert werden diese Elemente der „bilateralen Hemisphärenstimulation“ bei wingwave mit einem Muskeltest aus: der bi-digitale Myostatik- oder O-Ringtest nach dem Arzt Yoshiaki Omura gilt als besonders gut erforscht und zuverlässig. Dabei bildet der Proband mit Daumen und Zeigefinger einen Ring, den er mit maximaler Kraft hält. Der Coach zieht dagegen und testet so die individuelle Kraftantwort des Coachee.

Omura sagt, dass der Tonus der Handmuskeln in besonders enger Korrespondenz zu den Aktivitäten der Großhirnrinde steht. Der gesamte Muskeltonus eines jeden Menschen reagiert übrigens auch laut Volksmund auf unterschiedliche Befindlichkeiten: „Ich könnte Bäume ausreißen“ heißt es im positiven Fall oder „ich bekomme weiche Knie“, wenn leistungsmindernder Stress einsetzt. Entlang der Muskelreaktion des O-Ringtests entwickelt sich dann der Coaching-Prozess: das Ziel ist eine durchgehende Kraftantwort bei allen mit dem Coaching-Thema einhergehenden Erlebnis-Faktoren: Verhalten, Schlüsselwörter, beteiligte Menschen, alle vorstellbaren Szenarien und relevanten Erinnerungen. Der Muskeltest stellt den wichtigsten Faktor des punktgenauen und damit zeitsparenden Coachings der wingwave-Methode dar. Man kann nicht nur punktgenau die relevanten Stress-Trigger der Coa-

chees individuell feststellen. Ebenso wichtig ist die schnelle Diagnose der jeweiligen Emotion, mit welcher sich der Coachee im Wege steht. So bewirkt Angst beispielsweise ein ganz andere Körperaktivierung als Scham: Angst ist eine dynamische Aktivierung mit hohem Muskeltonus, bei Scham geht der Muskeltonus eher herunter. Nur wenn diese Emotionen mit ihren jeweiligen Körperprogrammen ganz gezielt „bewunken“ werden, kommt es zu einem deutlichen Schub in positiven Coaching-Prozess.

#### wingwave und Forschung

Um die positiven und schnellen Effekte von wingwave wissenschaftlich zu überprüfen, untersuchte die Hamburger Diplom-Psychologin Nadia Fritsche für ihre Diplomarbeit den Einfluss von wingwave-Coaching auf Prüfungsangst von Studenten und Lampenfieber bei professionellen Schauspielern. Vor Beginn der Studie wurde mit einer Reihe von Testverfahren einen Tag vor einer offiziellen Prüfung bzw. einem professionellen Auftritt festgestellt, dass alle 13 Teilnehmer nachweisbar unter Ängsten und Lampenfieber litten. Alle Personen standen dann eine Prüfungs- bzw. Auftrittssituation „ungecoacht“ durch, wodurch sich die Ergebnisse nicht veränderten, wie eine sofortige Nachbefragung zeigte. Danach erhielten alle Studienteilnehmer durchschnittlich zwei Stunden wingwave-Coaching, dafür hatten sich insgesamt sechs verschiedene Coaches zur Verfü-

gung gestellt. Nun gingen die Testpersonen in eine weitere Prüfung bzw. einen weiteren Auftritt und unterzogen sich kurz zuvor und danach wieder dem Testverfahren. Dieses wurde drei Wochen später wiederholt. Überprüft wurden unter anderem zwei Hypothesen: Die wingwave-Methode trägt zum Abbau von Prüfungsangst bei und wirkt unabhängig von der Person des Anwenders. Beides wurde mit statistisch hoch signifikantem Ergebnis bestätigt. Im Herbst 2006 untersuchten wir dann unter der wissenschaftlichen Leitung von Marie-Luise Dierks, Professorin am Bereich „Public Health“ an der Medizinischen Hochschule Hannover, die Wirkung von Präsentationstrainings für die Auftrittssicherheit der Teilnehmer. Die Kontrollgruppe erhielt ein hochwertiges, „klassisches“ Präsentationstraining, bei der Interventionsgruppe wurden zwei Stunden wingwave-Coaching in den Ablauf des ansonsten gleichen Trainings integriert. Es sollte untersucht werden, ob wingwave-Elemente in einer solchen Maßnahme den Trainingserfolg verbessern, oder ob allein die Tatsache, dass Menschen Präsentation trainieren, schon zu messbaren Verbesserungen führt. Vor und nach dem Training wurde von den Versuchspersonen jeweils eine Präsentation vor fremdem Publikum gehalten. Ergebnis: Beide Gruppen profitierten messbar vom Präsentationstraining, die „wingwave-Gruppe“ schnitt bei der Senkung der Angstwerte etwas besser ab. ■