

Auf den Punkt gebracht

Neurobiologische Entstressung emotionaler Blockaden mit wingwave-Kurzzeit-Coaching

Ob beruflicher Leistungsanspruch, private Krise oder gesundheitliche Herausforderung – immer mehr Menschen lassen sich professionell unterstützen, um ihre vielfältigen Lebensbereiche miteinander zu vereinbaren.

Als Kurzzeit-Coaching ermöglicht die wingwave-Methode einen raschen Abbau isolierter emotionaler Blockaden und einschränkender Glaubenssätze durch gezielte neurobiologische Entstressung. Leistung wird stabilisiert, Freude und Kreativität freigesetzt, Motivation gesteigert, Ressourcen aktiviert und Resilienz gefördert. Nehmen wir folgenden Berufskontext: Ein Vertriebsleiter hat seine Produktpräsentation sorgfältig vorbereitet und steht nun mit Blackout und nach Worten ringend vor der Führungsriege. Wer eine solche Leistung erbringen muss, hat längst gemerkt, dass ein fachlich-kompetenter Auftritt das eine ist. Das meist völlig andere ist eine emotionale Sicherheit, die mit jedem vermeintlichen Störfaktor zurechtkommt. Was erschwert die Kongruenz für eine uneingeschränkt souveräne Vorstellung?

Alarm im Kopf

Im Sinne eines neurobiologischen Coachings berücksichtigt wingwave, dass sämtliche Sinnesindrücke zuerst durch unser »Emotionalgehirn«, dem limbischen System, überprüft und erst danach an den Cortex weitergegeben werden.

Wird ein ankommender Reiz als »gefährlich« eingestuft, ist die kognitive Verarbeitung von Anfang an eingeschränkt. So kann bewusste Gedanken- oder Verhaltensregulierung, die durch das Denkhirn gesteuert wird, zwar durchaus möglich sein und ein Symptom neutralisieren. Die emotionale Verknüpfung wird allerdings nicht automatisch aufgehoben, sondern rüttelt weiterhin an der »Alarmglocke«, wie die Amygdala im limbischen System genannt wird.

Das hatte evolutionsbiologisch betrachtet immer schon seine Berechtigung. Wurden unsere frühen Vorfahren plötzlich durch einen Säbelzahn tiger angegriffen, flüchteten sie, ohne großartig darüber nachzudenken. Genau den Vorgang regelt die Eingangskontrolle des limbischen Systems auch heute noch bei einem Reiz von Bedrohung.

Buzzwords und Emotion

Das gilt besonders im Hinblick auf Sprache. Jeder Mensch durchläuft verschiedene emotionale Lebensphasen, die ihn auch linguistisch prägen. Für viele sorgt ein Begriff wie »Schule« auch im Erwachsenenalter mitunter noch für unangenehme Gefühle. Und nicht nur der. Angrenzende semantische Wortfelder triggern oft weiterhin das limbische System und zeigen auch physische Reaktionen: Da verdreht jemand bei »Mathe« automatisch

Was heißt wingwave?

wing = Flügel, (brain)wave = Geistesblitz – steht metaphorisch für den Flügelschlag eines Schmetterlings, der mit einer kleinen Bewegung für eine große Wetterveränderung sorgen kann. Es geht also um einen minimalen Einsatz mit maximaler Wirkung. Die Geistesblitze erzeugt wingwave gezielt, um sämtliche Fähigkeiten im erforderlichen Moment punktgenau abrufen zu können.

die Augen. Das »Vorrechnen an der Tafel« schafft nach Jahren noch Unbehagen und selbst der Lehrer »Herr Schmidt« ruft subtil Magendruck hervor.

Diese Vita-Sprache¹ bildet ein linguistisches Netzwerk, das einzigartig wie ein Fingerabdruck ist. Die auftretenden Körpersymptome bei individuell definierten Ausdrücken (Referenzwörter und Referenzsätze) zeigen deutlich: Sprache berührt neurobiologisch. Man spricht dann davon, dass eine Aussage »verletzt«, »wie eine Ohrfeige« empfunden wird oder gar »vernichtet«.

Auf neurolinguistischer Ebene kann ein emotional aufgeladenes »Buzzword« so immer wieder eine ähnliche Reaktion auslösen.² Daher kann sich der erwähnte Vertriebsleiter für seine Präsentation zwar mit einem klassischen Coaching vorbereiten, er hat alle entscheidenden SMART-Kriterien (sinnesspezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminierbar) für seine Zielsetzung herausgearbeitet und fühlt sich gut aufgestellt. Während seiner Präsentation hört er jedoch einen entsprechenden Sprachtrigger und gerät aus dem Konzept.

Von Kopfflosigkeit und Wortausfall

Ohne dass er es mit rationalem Denken steuern könnte, »funkelt« ihm sein Alarmsystem empfindlich dazwischen. Er fühlt sich plötzlich »kopfflos« und findet »keine Worte« mehr. Das erklärt, warum viele »sprechende« Interventionen mitunter nur eingeschränkt funktionieren.

Ist der Reiz erst einmal wahrgenommen, hört die Selbstkontrolle auf. Versuche einer kognitiven oder sprachlichen Regulierung bleiben erfolglos. Der dafür zuständige Cortex kann die zuvor etablierten Coachingziele nicht mehr abrufen.

Woraus setzt sich wingwave zusammen?

Das Besser-Siegmund-Institut in Hamburg stellte 2001 die folgenden drei sehr gut beforschten psychologischen Methoden unter dem Namen »wingwave« zusammen:

1. Myostatiktest

Muskeltest, der als Stressindikator und Coaching-Kompass punktgenau sowohl Einstieg als auch Ende des Coachings überprüft

2. Bilaterale Hemisphärenstimulation

Erzeugen »wacher« REM-Phasen zur neurobiologischen Entstressung durch schnelle Augenbewegungen, taktile oder auditive links-rechts Reize

3. Neurolinguistisches Programmieren

Kognitive Verhaltensmodifikation durch Einsatz bewusster und zielführender Kommunikation

Folge ist meist ein Ausfall von adäquater Verhaltensmodifikation und Ausdrucksmöglichkeit. Manfred Spitzer vergleicht diese Zwickmühle mit einem Computer, dem eingetippt wird, nicht abzustürzen.³

Leistungsblockaden, die durch plötzlichen Stress entstehen, haben oft keinesfalls mit aktuell mangelnder Kompetenz, Wissen oder Vorbereitung zu tun – im Gegenteil. Wie die Etymologie bereits nahelegt, müssen die verknüpften Emotionen wieder »in motio«, in Bewegung gebracht werden. Sind oder waren sie in der Vergangenheit gesperrt, ist auch die Handlungsfähigkeit eingeschränkt. Emotionale Disbalance führt zum Leistungsstau. Wird er aufgelöst, ist man »wieder im Fluss«.

Der neurobiologische Ansatz beim wingwave-Coaching erscheint daher umso effizienter: Es geht nicht darum, den stressenden Reiz zu unterbinden, sondern ihn gar nicht erst entstehen zu lassen!

Der Myostatiktest: punktgenauer Stressindikator

Um den Trigger für eine stressende Reaktion zu erfahren, arbeitet der wingwave-Coach mit dem Myostatiktest (myo= Muskel). Da sich Stress im Muskeltonus zeigt, reagiert das System des Coachees unmittelbar auf einen dargebotenen Reiz.

Der Coachee formt einen Ring mit Daumen und/oder Zeige- und Mittelfinger, den er fest zusammendrückt. Der Coach bietet nun verschiedene verbale Trigger an, während er einen Gegenzug ausübt, um den Ring zu öffnen. Ist ein möglicher Stressor gefunden, wird die Muskelkraft geschwächt und der Fingerring geht unweigerlich auf. Nach einem solchen sprachlichen Reiz kommt es zu einem Spannungsabfall im Großhirn von nur 300 Millisekunden, sodass der Muskeltonus nicht gehalten werden kann.⁴

Bleibt er erhalten und damit die Finger geschlossen, ist ein Coping gewährleistet. Der Coachee kann das Thema im wahren Sinne des Wortes »verkräften«.

Der Myostatiktest sichert als Kompass ein eindeutig überprüfbares Testergebnis und navigiert durch einen optimalen Prozessverlauf. Ziel ist immer eine durchgängige Kraftantwort, die alle neurolinguisti-



Abb. 1: Myostatiktest – punktgenauer Stressindikator

schen Trigger in zielführende Sprache wandelt und wieder für emotionale Sicherheit und Leistungsfähigkeit sorgt. Anhand einer neurolinguistischen Matrix werden alle Aussagen des Coachees getestet.

- 1. Psychophysiologie:** Sie gibt Aufschluss zur Befindlichkeit des Coachees. Um welche Emotion genau handelt es sich? Wo im Körper ist sie spürbar? Mit einem »Bodyscan« wird auf körperlicher Ebene das subjektive Empfinden auf einer bipolaren Skala (-10 sehr unangenehm bis +10 sehr angenehm) beziffert.
- 2. Erlebnisposition:** Sie zeigt, ob es um das eigene Erleben des Coachees geht oder um mögliche systemische Bezüge. Zuweilen stresst die Emotion eines Gegenübers viel mehr als die eigene. Spiegelneurone können nahezu identische emotionale Resonanz im eigenen Nervensystem erzeugen.⁵
- 3. Timeline:** Sie nimmt eine Zeiteinordnung vor. Geht es um ein Emotionserleben der Gegenwart, Zukunft oder Vergangenheit?

Das Gleichgewicht herstellen

Während des Tages nimmt der Mensch unzählige Eindrücke auf und speichert sie mit einhergehenden Emotionen ab. Im Normalfall werden sie durch das inhärente Stressmanagement verarbeitet. In der nächtlichen REM-Phase (Rapid Eye Movement) wird durch schnelle Augenbewe-

gungen eine Ausbalancierung beider Hirnhälften erreicht. Sind die Ereignisse nachts geordnet worden, ist man morgens ausgeruht und im Gleichgewicht.

Besonders eindrucksvolle Erlebnisse können allerdings für emotionale Restbestände sorgen. Der Volksmund spricht dann auch davon, dass einem etwas »den Schlaf raubt«.

Im wingwave-Coaching wird das neurobiologische Gleichgewicht mittels bilateraler Hemisphärenstimulation bewirkt. Der wingwave-Coach führt die Augenbewegungen künstlich herbei, indem er seine Finger in zügigem Tempo vor den Augen des Klienten hin- und herbewegt. Er »winkt«, wie der Name der Methode bereits impliziert.

Mit dieser Intervention arbeitete bereits Francine Shapiro im traumatherapeutischen Kontext. Als gut beforscht gilt das Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) mittlerweile als sehr effektive Methode bei post-traumatischem Stress.⁶

Sind alle vormalig schwächenden Referenzwörter und Referenzsätze zu einem starken Test und damit zu einer emotionalen Sicherheit gelangt, ist das Coachingziel erreicht.

Anwendungsbereiche und Forschung

Studien an der Medizinischen Hochschule Hannover oder der Universität Hamburg haben nachweislich ergeben, dass durch



Abb. 2: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

wingwave-Coaching Prüfungsangst und Lampenfieber erheblich reduziert werden konnten. Nach bereits zwei Stunden war das genaue Gegenteil – Spiel- und Auftrittsfreude – erreicht.⁷

Führungskräften, Pädagogen, Kreativen oder Selbstständigen, die ihre profes-

sionellen Fähigkeiten täglich abrufen müssen, ist wingwave ein ebenso effektives Werkzeug.

Sportler, deren Stressgedächtnis durch Verletzungen blockiert ist, erlangen psychische Rehabilitation, sodass sie zu einer optimalen Leistung zurückfinden⁸. Und nicht zuletzt können Menschen, die mit Phobien, diffusen Ängsten oder somatoformen Beschwerden unbekannter Ätiologie belastet sind, durch den Myostatiktest einen entscheidenden Schritt näher zur Lösung kommen.

Besonders geschätzt wird die Methode durch ihren effizienten, zeitökonomischen und nachhaltigen Einsatz. Ein wingwave-Coaching dauert meist 60 bis 90 Minuten. Eine Angabe des Zeitraumes ist je nach Anliegen anzusetzen. In der Regel kann eine Reihe von 3–5 Sitzungen pro

Person ausreichen, um das erwünschte Ergebnis zu erlangen.

Literatur

1. Besser-Siegmund C, Siegmund H, Lola A. Neurolinguistisches Coaching – NLC Sprache wirkt Wunder. Junfermann Verlag 2016
2. Kißler J et al. Buzzwords – early cortical responses to emotional words during reading. Psychological Science 2007; 18(06):475-480
3. Spitzer M. Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum Verlag 2006
4. Seifert J. Ereigniskorrelierte EEG-Aktivität. Pabst Science Publishers 2005
5. Bauer J. Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Verlag Hoffmann und Campe 2005
6. Shapiro F. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Grundlagen und Praxis. Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen. Junfermann Verlag, überarbeitete Auflage 2012
7. Dierks M-L. Auftrittsstress in Auftrittsfreude verwandeln? In: Besser-Siegmund C, Siegmund H. wingwave - wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Junfermann Verlag 2015
8. Schellewald V. Der Einsatz der wingwave-Methode zur psychischen Rehabilitation nach Sportverletzungen. Bachelorarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln 2010

Die Autorin Karin Pilot ...

... ist wingwave-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und systemische Beraterin in eigener Praxis in Berlin. Sie begleitet Menschen in der therapeutischen Arbeit mit integrativer Methodik, phänomenologischen Aufstellungen und dem Lebensintegrationsprozess.

Ihre systemischen Beratungen sind Kurzzeitkonzepte in einer Kombination aus Aufstellungen und wingwave-Coaching, die prozess- und lösungsorientiert angelegt sind.



Verfasserin

Karin Pilot
Kaiser-Friedrich-Straße 18
10585 Berlin
Tel. (030) 53 16 86 50
E-Mail: info@karin-pilot.de
Internet: www.karin-pilot.de