

Erfolg beflügelt

Eine stabile emotionale Balance ist Voraussetzung für den optimalen Einsatz kognitiver und professioneller Fähigkeiten

Schlaflose Nächte, zittrige Knie, kalte Schweißausbrüche: Beim Gedanken an die nächste Präsentation vor der Geschäftsführung der eigenen Firma oder einem wichtigen Kunden bekommen selbst erfahrene und selbstbewusste Manager häufig Angstzustände. „Die Vorstellung, sich vor Kollegen oder Geschäftspartnern zu verhaspeln, den Faden zu verlieren oder schlichtweg ein totales Blackout zu erleben wird so bedrohlich, dass diese Personen sich nicht mehr auf ihre vorhandenen fachlichen Fähigkeiten konzentrieren können und bei der Präsentation tatsächlich versagen“, weiß die Diplom-Psychologin Cora Besser-Siegmund aus langjähriger Erfahrung. „Häufig helfen dann weder Bücher noch gut gemeinte Ratschläge von Kollegen.“

Wenn sie Klienten mit diesen Erfahrungen empfiehlt, ihre Ängste einfach wegzuwinken, erntet sie dafür meist zunächst nur ein mildes Lächeln ihres Gegenübers. „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“, weiß die Mitbegründerin des Besser-Siegmund-Instituts in der Mönckebergstraße. Gemeinsam mit ihrem Ehemann Harry Siegmund praktiziert sie hier als Coach die „wingwave-Methode“. „Hierbei handelt es sich um ein Emotions-Coaching, das spürbar und schnell zum Abbau von Leistungsstress und zu gesteigerter Kreativität und Konfliktstabilität führt“, so Besser-Siegmund. Sie arbeitet dabei mit den „wachen REM-Phasen“ (Rapid Eye Movement), eine Technik, die schon längere Zeit bei schwerwiegenden Störungen wie beispielsweise bei posttraumatischem Stress, zum Beispiel nach Unfällen oder persönlichen Schicksalsschlägen, angewendet wird.

Mit wingwave wurde dieser Ansatz für den Leistungskontext weiterentwickelt. Die Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund haben das wingwave-Coaching entwickelt und vor fünf Jahren den ersten Kunden angeboten. In 2001 bildeten sie die ersten Coaches in der Methode aus. Inzwischen wird diese Methode nicht nur bei Führungskräften, sondern auch bei Berufsgruppen wie Sportlern und Künstlern eingesetzt. Zurzeit gibt es fast vierhundert Coaches im deutschsprachigen Raum, in Dänemark, Norwegen und in den USA, die nach der wingwave-Methode arbeiten. „Für die Anwender ist diese Variante keine eigenständige Intervention, sondern ein ergänzendes Modul zu einer bereits abgeschlossenen Coaching-Ausbildung“, so Besser-Siegmund. „In der Regel arbeiten diese Coaches bereits seit vielen Jahren für feste Kunden aus dem Sport oder Management und erweitern mit dieser Methode ihr Leistungsspektrum.“

Und die beruht auf einem natürlichen Prinzip: „Der Flügelschlag eines Schmetterlings – so heißt es sinngemäß – kann auf der anderen Seite der Welt das Wetter ändern“, erläutert Besser-Siegmund den Namen des Coaching-Ansatzes. „Genauso bewirkt wingwave mit einer so „kleinen“ Intervention wie durch Winken erzeugte Augenbewegungen erstaunlich rasche und positive Bewegungen in der inneren Welt des Coaching-Kunden hin zu seinen Zielen.“ Der Wortbestandteil „wing“ erinnere nicht nur an den Schmetterling, sondern auch an den gut koordinierten Einsatz beider Gehirnhälften im Leistungskontext. Das „wave“ stellt eine Assoziation zum Begriff „brainwave“ her, was sinngemäß „tolle Idee“ oder „Geistesblitz“ heißt. Genau diese brainwaves werden durch wingwave gezielt hervorgerufen.

Leistungsstress regulieren

Zu den Anwendungsbereichen gehört vor allem die Regulation von Leistungsstress. Zum Beispiel bei sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, „Rampenlicht-Stress“, „Nackenschlägen“ auf dem Weg zum Ziel oder bei körperlichem Stress wie Schlafmangel. Das Coaching-Anliegen ist die rasche Stabilisierung der inneren Balance und Konfliktstärke. Eine weitere Anwendung ist das Ressourcen-Coaching. Hier werden die Interventionen für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, überzeugende Ausstrahlung, positive Selbstmotivation, die „Stärkung des inneren Teams“ oder Ziel-Visualisierung und für die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung – wie beispielsweise ein öffentlicher Auftritt – eingesetzt. Beim Belief-Coaching werden leistungseinschränkende Glaubenssätze bewusst abgebaut. „Von besonderer Bedeutung ist hier auch das Auffinden von „Euphorie-Fällen“, welche langfristig die innere Welt allzu „erschütterbar“ machen könnten“, sagt

Dipl.-Psych. Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund

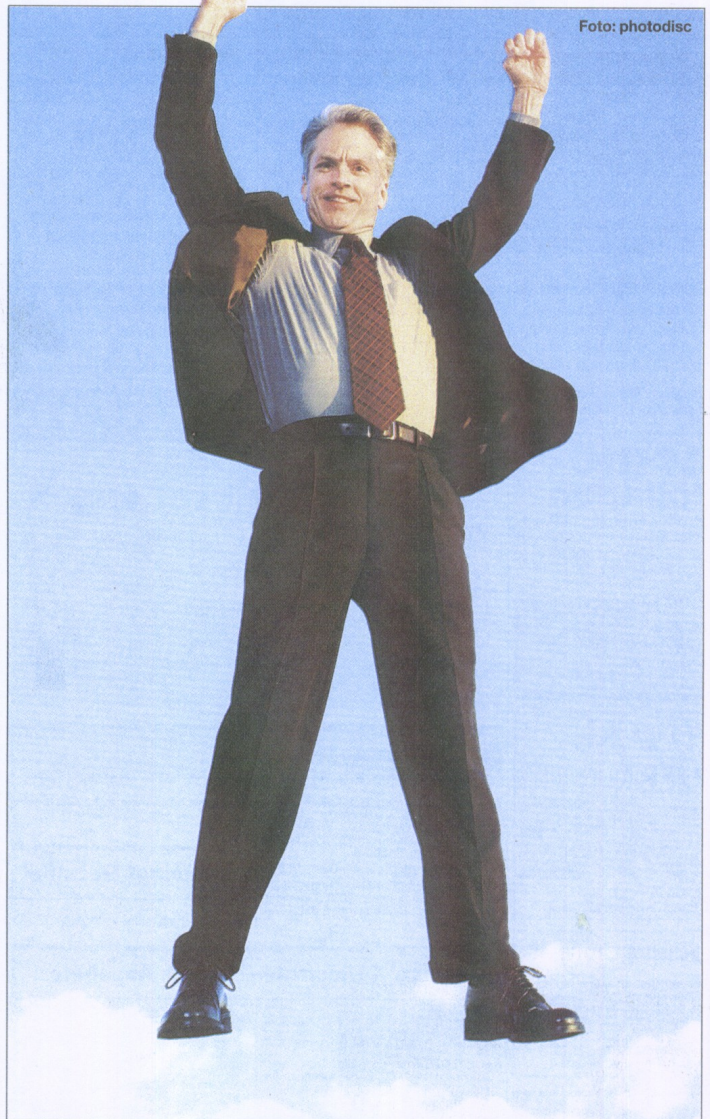


Foto: photodisc

Mit Hilfe von Emotions-Coaching zu Spitzenform und Spitzenleistungen gelangen

Besser-Siegmund. Das Ziel sei also eine emotional stabile Basis, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhält.

Eine vorläufige Untersuchung mit Angaben von über 800 Personen zeigte, dass 70 Prozent der Coaching-Kunden mit der Methode ihre Ziele erreichen konnten, die Wirkung hält dann bei Dreiviertel der Teilnehmer mehr als ein halbes Jahr an. An der Universität Hamburg wird gerade eine Forschungsarbeit über „wingwave“ im Einsatz bei Prüfungssängern durchgeführt.

In der Praxis hat sich das Emotions-Coaching bereits bei einem Weltkonzern bewährt. Das Group Executive Program ist ein internationales Entwicklungsprogramm des Volkswagen Konzerns. Die Durchführung erfolgt gemeinsam mit einer international renommierten Business School. Seit 1993 nehmen jedes Jahr aus verschiedenen Län-

dern 30 bis 36 der besten Führungskräfte mit Top Management Potenzial aus allen Marken, Regionen und Gesellschaften an dem Programm teil. Neben vier Präsenzphasen von 4 - 8 Tagen Dauer, verteilt auf einen Zeitraum von neun Monaten, arbeiten Projektteams von 4 - 6 Mitgliedern neben ihrem Tagesgeschäft an konkreten, konzernrelevanten Projekten. Diese Projekte werden im letzten Modul dem Vorstand präsentiert. Zwei Tage lang werden die Teilnehmer in diesem Abschluss-Modul auch mit „wingwave“-Coaching auf einen ressourcenreichen Auftritt vorbereitet. Kontakt: Dipl.-Psych. Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund, Besser-Siegmund-Institut, Mönckebergstraße 11, 20095 Hamburg. Telefon: 040-32 00 49 36, E-Mail: info@besser-siegmund.de, www.wingwave.com