Das Echo der Emotionen

Erfahrungen mit wingwave im Business-Coaching.

Von Cora Besser-Siegmund



Kennen Sie das Körpergefühl, wenn man über einen liegenden Baumstamm oder einen Schwebebalken balanciert? Zunächst stellt man sich auf das eine Ende des Baumstamms. Instinktiv laufen wir aber nicht sofort los, sondern bewegen uns zunächst, um in Kontakt mit unserem Gleichgewichtsgefühl zu kommen: Wir halten die Arme seitwärts und schwingen uns mit dem ganzen Körper auf diesen ungewohnten Untergrund ein. Wer ohne dieses Ausbalan-



cieren gleich losläuft, würde nach wenigen Schritten vom Baumstamm entweder hinunterfallen oder absteigen müssen. Auch Bewegungslosigkeit würde zum Misserfolg führen. Nehmen wir uns aber genügend Zeit für die richtigen Balancebewegungen, sparen wir im Endeffekt Zeit und Fehlstarts, da wir

Emotionsqualitäten mit subjektiv angenehmem "Körperecho"	Emotionsqualitäten mit subjektiv unangenehmem "Körperecho"
■ Lust	■ Wut, Ärger, Empörung, Genervtsein
■ Freude/Spaß	■ Angst, Beunruhigung
■ Liebe	■ Trauer, Verlustschmerz
■ Power	■ Schock
■ Grenzenlose Freiheit ("Born to be wild")	Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ausgeliefertsein
■ Zufriedenheit/innere Ruhe, Gelassenheit, Geduld	■ Überraschung, Verwirrung, "falscher Film"
■ Hoffnung, Zuversicht	■ Nicht-Fühlen
■ Stolz/Selbstwertgefühl	■ Schuld, Verantwortung
■ Geborgenheit/ die "liebe Gewohnheit"	■ Scham, Kränkung, Beleidigung, Entwürdigung
	■ Ekel, Hass, Abscheu, Widerwille, "Grusel"

nun – gut "eingestellt" – schnell und sicher zum Ende des Stammes oder des Balkens laufen können.

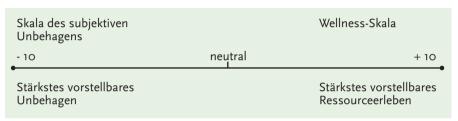
Diese Balancemetapher stammt von der Unternehmensberaterin und Autorin Sibylle Nagler-Springmann, ich benutze sie oft für das Thema "Emotionscoaching im Leistungskontext", mit dem wir uns am Besser-Siegmund-Institut seit zehn Jahren intensiv beschäftigen. Sie zeigt, dass eine gute Balance oder das Balancehalten nur mit fließenden Bewegungen zu erreichen ist. Welche Rolle spielen Emotionen dabei?

Der Wortstamm dieses Wortes heißt "motio": die Bewegung. Wir sind "emotional berührt" durch Sinneserlebnisse, die uns unsere Umwelt verschafft, oder durch unsere Gedankenwelt. Wir reagieren dann nicht nur mit unserer kognitiven Wahrnehmung, sondern auch mit spürbaren Körperantworten - wir nennen sie "Körperecho" auf innere oder äußere Ereignisse. Erst diese Körperantworten führen zu beflügelnder Zielenergie oder zu leistungshemmendem Stress. Im Laufe der Jahre sind wir dazu übergegangen, das Wort "Emotionsqualität" statt Emotionen zu benutzen, da unsere Klienten sehr differenziert auf die verschiedenen Nuancen der Emotionsarten reagieren. So bewirkt die positive Emotionsqualität "Geborgenheit" ein entspanntes Bedürfnis zum "Einkuscheln", während ein positives "Freiheitsgefühl" den Impuls zum Loslaufen weckt ("born to be wild").

Beim wingwave-Coaching orientieren wir uns in den Prozessen in der Regel an der bipolaren "Skala des subjektiven Erlebens". Ziel ist immer ein Zustand möglichst rechts von der Null, also im subjektiv als angenehm empfunden Bereich. Dort ist mit den Werten zwischen "+ 8" und "+ 10" auch Raum für sehr starke Gefühle wie Begeisterung oder "feste Entschlossenheit" vorhanden,

les Gefühl, sich der Sache gewachsen zu fühlen", beschrieb eine Klientin ihr neues positives Erleben.

Nun gibt es die Meinung, dass auch subjektiv unangenehm stressende Emotionen, wie Angst oder Aggressivität, zu guten Leistungsergebnissen führen können. Die Gehirnforschung konnte zwar zeigen, dass etwa Angst und Wut



Skala subjektiver Erlebnisinhalte

© Besser-Siegmund

womit der beflügelnde Eustress repräsentierbar wird. Im Leistungscoaching kommt es oft vor, dass Coachees ohne Leidensdruck bereits einen positiven Emotionszustand z.B. von "+ 2" mitbringen und diese Ressource zum Skalenwert "+ 8" weiter ausbauen möchten. Die Etablierung positiver, beflügelnder Emotionen in das Leistungserleben des Coachees ist übrigens für eine erfolgreich anhaltende Zielenergie ebenso wichtig wie die Stressregulation im unangenehmen Bereich. Beim wingwave-Coaching erreichen wir einen ganz besonderen Ressourceneffekt: da die "Entstressung" durch die "wachen REM-Phasen" als so befreiend empfunden wird, entsteht darüber eine Art "Meta-Freude", die auf der Skala dann zu relativ hohen Pluswerten, beispielsweise "+ 5", führt. "Es ist ein toldurchaus zu Handlungen motivieren, doch nach den Worten des Neurowissenschaftlers Manfred Spitzer reiche es immer nur für eine "gute Vier", niemals jedoch für eine 1-er- oder 2-er-Note. Der Grund liegt darin, dass übergroßer unangenehmer Stress die Funktionen des "Denkhirns" irritiert und somit Fähigkeiten wie Gedächtnis, Kreativität, Feinmotorik und sprachliche Schlagfertigkeit hemmt, die im Business-Leistungskontext unverzichtbar sind.

Die von den Emotionen ausgelösten "körperlichen Wellen" – wir sprechen hier vom "Körperecho" – lassen sich als physiologische Parameter eindeutig messen: Gefäßreaktionen, Herz- und Kreislauftätigkeit, Muskeltonus, Körpertemperatur, Gehirntätigkeit reagieren mit deutlichen Potenzialen auf Au-



Überschießende und zu spärliche Emotionen gefährden das Gleichgewicht.



Emotionscoaching für eine punktgenaue Leistungsbalance auf dem Weg zum Ziel.

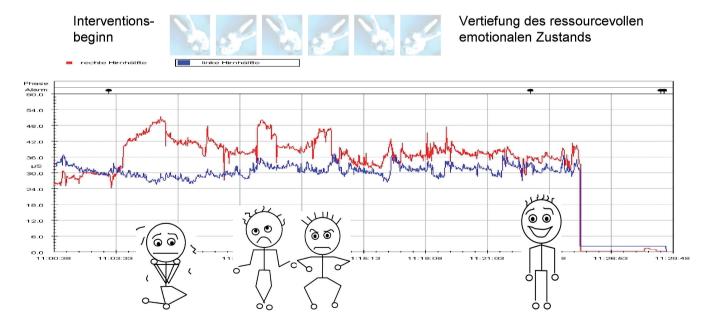
ßenreize. Stehen die Ausschläge der Messungen im eindeutigen Zusammenhang mit den Reizen, spricht man von "ereignis-korrelierten Potenzialen". Ein bekanntes Beispiel für diese Messungen mit so genannten Bio-Feedbackgeräten ist der bekannte Lügendetektor.

Seit 2001 arbeiten wir und bisher fast 800 weitere Coaches im In- und Ausland mit der von uns entwickelten wingwave-Methode. wingwave ist pures Emotionscoaching, das während einer Coachingsitzung in der Regel mit anderen bewährten Coachingtools verknüpft wird. Voraussetzung für den Einsatz dieser Methode ist immer auch eine fachliche Kompetenz des Coachees. Durch diese Methode lässt sich zum Beispiel nicht das Handballspielen erlernen, wohl aber das Siegesbewusstsein stärken. In der Grundintervention dieser Methode versucht der Coach, die Koordination der beiden Gehirnhälften des Klienten zu optimieren. Erreicht wird dieser Effekt vor allem mit dem Einsatz wacher REM-Phasen (Rapid Eye Movement: schnelle Augenbewegungen), die wir sonst nur im Traumschlaf produzieren. Der Coach "winkt" dem Coachee waagerecht vor den Augen hin und her. Dieser folgt den Bewegungen mit seinen Blicken und erreicht so eine gleichermaßen intensive und wohl koordinierte Gehirnbalance. während er zeitgleich an emotional stressende Erlebnisse denkt oder auch wichtige Ziele gedanklich fokussiert, die durch das "Winken" mit positiven Emotionen wie Begeisterung oder Selbstsicherheit "eingewoben" werden. Die bilaterale Hemisphärenstimulation, so der Fachbegriff, führt in der Regel zu verblüffend schnellen und langfristig stabilisierenden emotionalen Ergebnissen. Forschungen haben gezeigt, dass für einen derartig positiven und anhaltenden Effekt schon zwei Stunden wingwave-Coaching zuzüglich eines speziellen CD-Trainings pro "Emotionsthema" ausreichen können.

Es gibt jetzt ein interessantes neues Bio-Feedbackgerät auf dem Markt namens "Porta Bio Screen". Dieses erstaunlich handliche Gerät ist in der Lage, den elektrischen Hautwiderstand an beiden Händen zu messen und damit die Zusammenarbeit zwischen der linken und der rechten Körperseite und somit den beiden Gehirnhälften zu dokumentieren. Die Abbildung zeigt eine Messung, die während einer wingwave-Intervention zur Regulierung von emotionalem Businessstress vorgenommen wurde. Man sieht deutlich, dass zu Beginn des Prozesses die rechte (rote Kurve) und die linke Hemisphäre (blaue Kurve) nur wenig miteinander koordinierte Ausschläge zeigen. Gehen die Zacken der roten Kurve nach oben, zeigen die blauen Zacken nach unten. Gegen Ende der Intervention beginnen die Kurven, sich in ihrem Erregungsniveau anzunähern und in den Ausschlägen nahezu spiegelbildlich zu verhalten.

Inhaltlich ließ sich der Coachee zum Thema "Verunsicherung im Leistungskontext" coachen. "Die Unsicherheit tritt auf, wenn ich besonders

Prozess eines halbstündigen Emotions-Coachings mit der wingwave-Intervention zum Thema "Selbstzweifel im Leistungskontext" bei geringschätzigem Feedback



Schwacher Test: Selbstzweifel, Hilflosigkeit, Empörung (linke und rechte Hirnhälfte arbeiten unkoordiniert)

Dann starker Test: "Ich kann damit umgehen" (linke und rechte Hirnhälfte reagieren koordiniert)



© Besser-Siegmund

engagiert und sorgfältig arbeite und mein Gegenüber – beispielsweise ein Kunde – auf die meiner Meinung nach gute Leistung geringschätzig oder gleichgültig reagiert", beschrieb er sein Thema. "Äußerlich lasse ich mir nichts anmerken, aber innerlich regen sich sofort Selbstzweifel, obwohl mein Verstand mir sagt, dass ich mit meiner Leistung zufrieden sein kann."

Beim wingwave-Coaching prüfen wir zunächst mit einem Muskeltest, dem so genannten Myostatiktest, ganz genau, welche "Emotionssorte" den stressenden oder hemmenden Einfluss auf das Leistungserlebnis des Coachee auslöst. Bei diesem Test hält der Proband Daumen und Zeigefinger fest zusammen und der Coach versucht, diesen Ring aufzuziehen. Gleichzeitig testet man Aussagen, wie "da ist Angst", "da ist Trauer" usw. Reagiert der Coachee beim Testen mit einer Schwäche, ist dies ein Hinweis auf emotionalen Stress, der dann "bewunken" werden muss. Im halbstündigen Prozess – dargestellt durch die Kurven waren dies zunächst Hilflosigkeit, dann Kränkung und schließlich Empörung. Ziel der wingwave-Intervention ist immer eine starke Reaktion im Muskeltest, während der Coachee mental oder auch live mit Situationen im Leistungskontext konfrontiert wird.

wingwave-Coaching schaltet keinesfalls die Emotion als solche aus, sondern es wird die Fähigkeit des Coachees gestärkt, aufkommende Emotionen im Leistungskontext optimal zu "verkraften" und mit ihnen auf dem Weg zum Ziel mitzuschwingen. Das Ergebnis ist dann die angestrebte emotionale Balance, welche zum Schluss der Messung mit einem zunehmend wohl koordinierten Zusammenspiel der Gehirnhälften gezeigt werden kann.

Ähnlich interessante Messergebnisse zeigen sich auch beim Einsatz der wingwave-CD. Der Coachee hört die CD über Kopfhörer, da die Melodien in Kombination mit einem rechtslinks-Takt komponiert wurden. Als Effekt ergibt sich eine bilaterale Hemisphärenstimulation auf der auditiven Ebene. Die Coachees setzen die CD zur Entspannung – beispielsweise beim Umgang mit einem Jetlag – oder auch zur Leistungsunterstützung bei langwierigen Ausarbeitungen oder für das Lernen ein.

wingwave-Coaching wird mittlerweile vielfältig im Business genutzt, beispielsweise beim Volkswagen Konzern, bei der Hamburg Mannheimer Versicherung, bei verschiedenen Banken und auch bei eher konservativen Kunden, wie im Personalbereich der Erzdiözese Trier. Hier wird das Emotionscoaching für folgende Themen eingesetzt:

- ---> Führungsaufgaben, z.B. Organisationsaufstellung mit wingwave
- ---> Positive Selbstmotivation
- ---> Konfliktmoderation für Teams
- ---> Auftritts- und Präsentationssicherheit
- --- Burn-out-Prophylaxe
- Stressmanagement f\u00fcr den Leistungskontext
- ---> Allgemeine Kreativitätssteigerung
- ---> Stärkung des "inneren Teams"

Bea Bleckmann, Programmmanagerin bei der Volkswagen Coaching GmbH, schätzt das wingwave-Coaching nicht nur als "sinnvolle Ergänzung" im "Group Executive Program", einem internationalen Qualifikationsprogramm für angehende Topmanager, sondern auch als wichtigen Bestandteil der Vorbereitung dieser "High-Potentials" auf die Anschlusspräsentation. "Das Coaching hat nicht nur einen schnellen kurzfristigen Effekt, sondern wirkt sich auch langfristig positiv aus auf die Be-

wältigung der Managementaufgaben in einem globalen Kontext." Ergebnisse von Langzeitstudien an der Medizinischen Hochschule Hannover unter der Leitung von Marie-Luise Dierks, Professorin im Bereich Public Health, weisen darauf hin, das wingwave-Coaching nicht nur zur Reduktion von Leistungsstress beiträgt, sondern dass die Methode besonders gut dafür geeignet ist, positive Emotionen langfristig – d.h. fünf Monate und länger - zu stärken und in ihrer Wirkung aufrecht zu erhalten. Bei den Messungen mit dem Porta Bio Screen handelt es sich noch um Einzelbeobachtungen, die wir weiterführen und erforschen müssen, entsprechende Projekte sind in Planung.

Literatur

Besser-Siegmund, Cora; Siegmund, Harry: EMDR im Coaching. **W**ingwave — wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Junfermann, Paderborn 2005²

Besser-Siegmund, Cora; Dierks, Marie-Luise; Siegmund, Harry: Sicheres Auftreten mit wingwave-Coaching. Junfermann, Paderborn, 2007

Ekmann, Paul: Gefühle lesen – Wie Sie Gefühle erkennen und richtig interpretieren. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2004

Frankenberger, Annette; Nagler-Springmann, Sibylle: Power Paare – Die Balance finden zwischen Partnerschaft, Familie und Beruf. Kösel, Köln 2002

Fritsche, Nadia (2007): Wingwave – Empirische Überprüfung der Methode an Studierenden mit Prüfungsangst und Schauspieler/innen mit Lampenfieber. Diplomarbeit zur Diplomprüfung im Studiengang des Fachbereichs Psychologie der Universität Hamburg

Spitzer, Manfred: Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2002

www.portabioscreen.de



Cora Besser-Siegmund, Psychotherapeutin und Business-Coach. wingwave entwickelte sie an ihrem Institut in Hamburg gemeinsam mit ihrem Mann, Harry Siegmund.