

# Kommunikation

Oktober 2009

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

## Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

**K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.**

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden. K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. [www.ks-magazin.de](http://www.ks-magazin.de)

# Wie Sieger denken

## NLP und Modeling



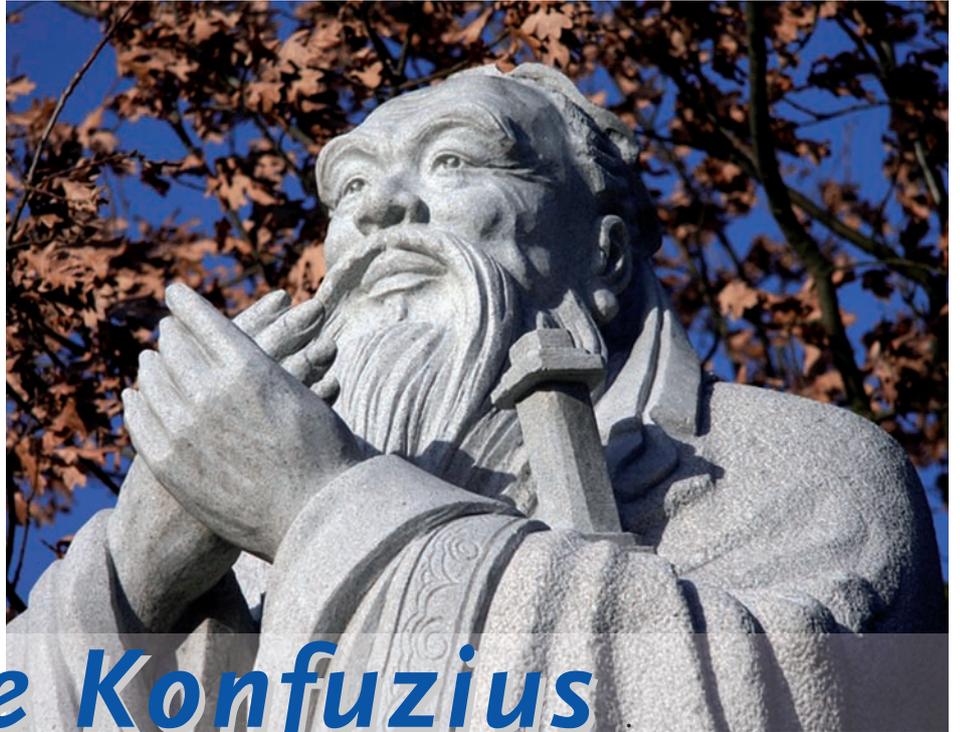
**Cool wie Konfuzius**  
Ressourcen von Prominenten



**Leben und altern**  
Wie wir gesund bleiben



**Pfadfinder des Neuen**  
Zukunftskongress des Metaforums



# Cool wie Konfuzius

Von Cora Besser-Siegmund

Prominente verkörpern für uns meist ein bestimmtes „Thema“. Mit **wingwave** lässt sich deren Ausstrahlung im Ressourcen-Coaching nutzen.

Was haben die Figuren Konfuzius, die Biene Maja und James Bond gemeinsam? Sie wirken auf uns nicht wie ein in sich widersprüchlicher – also „normal-menschlicher“ – Mensch, sondern sie repräsentieren durch Erscheinung und Image in „Reinkultur“ Ressourcen, die wir uns für die Erreichung wichtiger Ziele wünschen: innere Balance, Lebensfreude und Mut. In der Theaterwelt spricht man von „Verkörperung“, wenn ein Schauspieler als Person Themen der menschlichen Seelenlandschaft aufführt, beispielsweise die „Beliebigkeit“ in „Jedermann“, dem bekannten Stück von Hugo von Hofmannsthal. Verkörperung meint hier auch Übertreibung, sogar Überzeichnung von Wesenszügen, um sie deutlich herauszuarbeiten.



Deshalb arbeiten **wingwave**-Coaches beim Ressourcen-Modeling nicht nur mit Modell-Personen aus der Lebensgeschichte der Coachees, sondern mit Reinkultur-Verkörperungen von Ressourcen aus Geschichte, Film und Fernsehen, Märchen und Comic. Das spricht – denken wir einmal an die Augenbewegungsmuster aus dem NLP – gezielt die neuronale Konstruktionsfähigkeit des Gehirns an, da die Coachees mit den prominenten Modellen keine real erlebte Geschichte mit persönlicher Beteiligung im Erinnerungsmodus gespeichert haben. Und dennoch reagieren die Coachingkunden intensiv und emotional auf diese Figuren, weil sie mit diesen Symbolgestalten eine starke „Ausstrahlung“ verbinden, die wir dann als Emotionspower und über ein Emotionsmodeling auf dem Weg zum persönlichen Coachingziel einsetzen.



Abb.: Konfuzius, Biene Maja, James Bond

## Wie arbeitet wingwave-Coaching?

Viele Leser kennen inzwischen die wesentlichen Interventionsbausteine dieser Methode: Zum einen arbeitet man bei wingwave mit so genannten „wachen REM-Phasen“, indem der Coach mit winkenden Bewegungen beim Coachee jene schnellen Augenbewegungen initiiert, die bei uns Menschen sonst nur im Traumschlaf ablaufen, wenn unser Gehirn in rasanter Geschwindigkeit neue Informationen und Emotionen in unsere Erlebniswelt einspeichert und integriert.



Abb.: Augenbewegungen

Zum anderen bestimmt man mit einem Muskeltest, dem sogenannten Myostatik- oder O-Ringtest präzise den bestmöglichen Einsatz der Intervention in der Erlebniswelt des Coachingkunden, um besonders schnelle und effektive Verarbeitungsprozesse möglich zu machen.

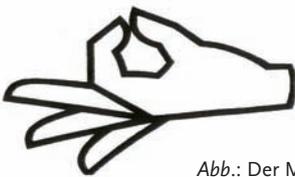


Abb.: Der Myostatiktest aus der Kinesiologie

Bei diesem Myostatiktest formt der Coachee mit Daumen und Finger einen festen Ring, dessen Stabilität der Coach dann mit einem kräftigen Gegenzug testet. Bei einer starken Reaktion befindet sich der Coachee in der Ressource, bzw. kann ein Thema „verkräften“, bei einer schwachen Reaktion liegt ein Stress vor, der sich im schwachen Tonus der Hand- bzw. Fingermuskulatur spiegelt.

Die Handmuskulatur eignet sich übrigens hervorragend für die Überprüfung unseres psychophysiologischen Zustands, da die Hand eine vergleichsweise große Repräsentationsfläche im Großhirn einnimmt. Stress und Irritation führen in

Bruchteilen von Sekunden zu einem kurzen Spannungsabfall im Großhirn, was sich dann sofort in der Reaktion der Handmuskeln spiegelt. Man denke nur an einen Schauspieler, der bei einem Schreck demonstrativ ein Glas aus der schlagartig erlahmten Hand fallen lässt: Sofort begreifen die Zuschauer, dass dieser Mensch gerade das Phänomen „akuter Stress“ darstellt. Ein „gut anspringender“ Muskeltonus der Hände hingegen wird gern mit ressourcervollen Metaphern in Verbindung gebracht: „Ich könnte Bäume ausreißen“ heißt es beispielsweise, wenn ein Mensch sich unternehmungslustig und voll positiver Power fühlt und etwas „anpacken“ möchte.

Beim wingwave-Coaching denkt man zunächst an ein effektives Stressmanagement: Die Methode ist bekannt geworden für die Reduktion von Rede- und Prüfungsangst, als Unterstützung für Konfliktstabilität oder für die emotionale Erholung von unangenehmen Erlebnissen, welche Coachingkunden als „Schlag in die Magengrube“, als Schreckmoment, als sehr ärgerlich oder gar peinlich in Erinnerung haben.

Betrachtet man die Skala des subjektiven Erlebens, werden die Betroffenen Stresssituationen aus Vergangenheit oder erwarteten Stress in der Zukunft gewiss einem Punkt auf der linken Seite der Skala zuordnen. Nach der Intervention, wenn das Thema mit wingwave „verkräftet“ werden konnte, wandert die Zuordnung weiter nach rechts: gegen „0“ oder sogar in den Plusbereich. Der Stress verringert sich nicht nur in Richtung neutrales Erleben, sondern durch die wingwave-Methode entstehen häufig sogar emotionale Ressourcen und positive Gefühle für den Umgang mit anspruchsvollen Situationen. Die Coachees fühlen sich „der Sache gewachsen“, können das Thema „verkräften“ oder erleben plötzlich sogar eine „sportliche Herausforderung“, wie uns ein Coachee neulich sein Ressourceerleben angesichts einer zuvor als schwierig empfundenen Situation schilderte.

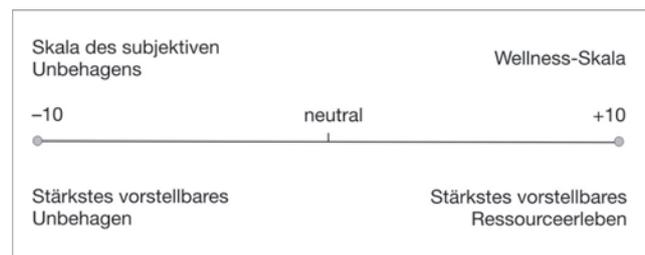


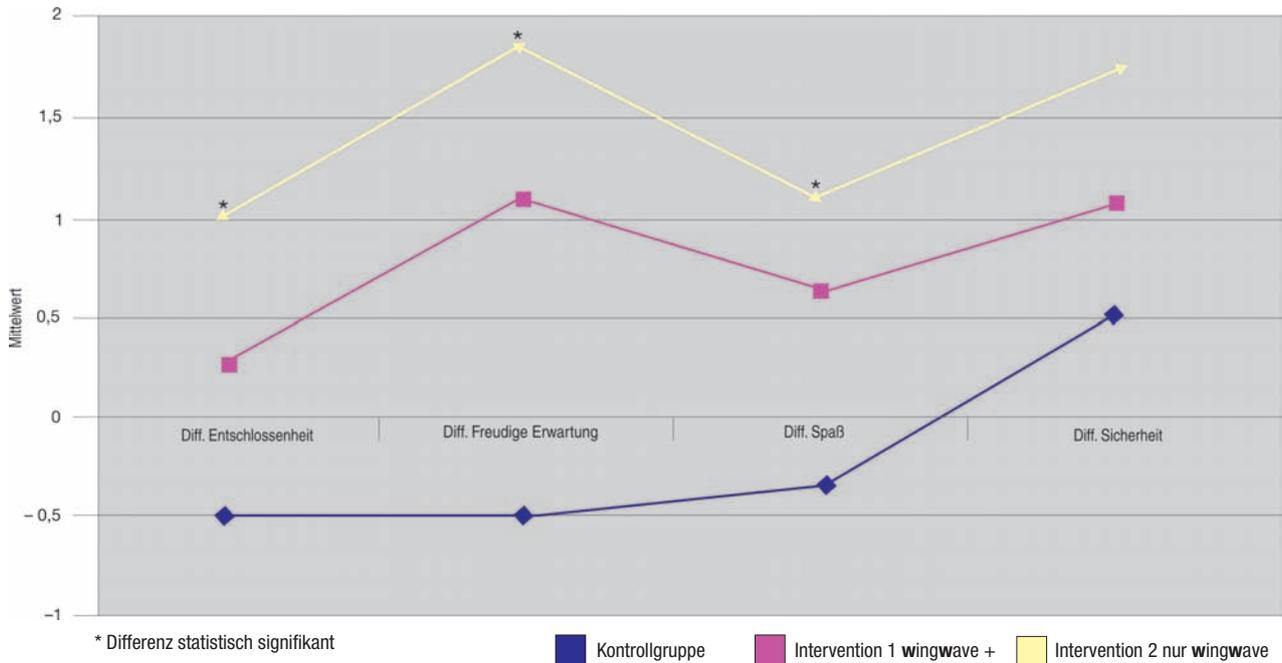
Abb.: Skala subjektiver Erlebnisinhalte

In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Hochschule Hannover führte das Besser-Siegmund-Institut 2007 unter der Leitung von Marie-Luise Dierks, Professorin für den Bereich Public Health, eine Studie über die emotionalen Effekte von wingwave-Coaching beim Thema Redeangst durch. Hier stellte sich dann heraus, dass ein Pluspunkt der Methode vor

## Wingwave-Forschungsstudie: Zunahme der Freude



Differenz Werte Auftritts-Stress-Skala vor und nach der Intervention –  
Erhöhung der Werte auf der positiven Skala (0 = nicht vorhanden bis 6 = sehr stark vorhanden)



5 Monate nach einem Auftrittscoaching mit verschiedenen Trainings. / Die „reine“ wingwave-Gruppe wurde 2 Stunden mit wingwave gecoacht.

allem der signifikant gesteigerte und über Monate anhaltende Zuwachs von positiven Emotionen wie Entschlossenheit, freudiger Erwartung und Spaß zu sein scheint.

Die positiven Emotionen ordnen wir beim wingwave-Coaching natürlich auf der rechten Seite der Skala des subjektiven Erlebens ein. Es hat sich interessanterweise gezeigt, dass der Einsatz wacher REM-Phasen das subjektive Erlebnis positiver Emotionen verstärken kann. Denkt beispielsweise ein Coachingkunde an einen schönen Urlaub und gibt sein positives Gefühl in Zusammenhang mit der Erinnerung bei „+ 3“ an, so verstärkt sich die positive Intensität durch das Winken manchmal noch um zwei bis drei Punkte auf der Positivskala. Inzwischen hat sich für diesen Effekt bei den wingwave-Coaches der Begriff „Genuss-Winken“ etabliert. Dieser Positiveffekt und die Ergebnisse aus der oben angeführten Studie haben uns in den letzten zwei Jahren dazu motiviert, wingwave verstärkt als ressourcenstärkendes Tool im Coaching einzusetzen, uns quasi gezielt im rechten Bereich der Skala zu bewegen. Ein Format hierzu ist beispielsweise das „Prominenten-Modeling“.

### Prominenten-Modeling

Mit dem O-Ringtest suchen Coach und Coachee punktgenau heraus, welche emotionalen Ressourcen die Coachees für ein bestimmtes Ziel benötigen. So will sich der Vorstandsvorsitzende Peter S. auf eine wichtige Versammlung vorbereiten, auf der es hoch hergehen wird. Als wir ihn bit-

ten, das zukünftige Ereignis zu skalieren, deutet er auf der Skala des subjektiven Erlebens auf die „- 3“: „Ich bin innerlich sehr unruhig, wenn ich an den bevorstehenden Stress denke“, sagt er. Wir zeigen ihm dann eine ganze Reihe von Abbildungen prominenter Personen und Figuren, die eine stärkende Vorbildfunktion für das Ereignis darstellen könnten. Spontan sucht er sich James Bond heraus. Diese Auswahl testen wir mit folgendem Satz „James Bond ist das richtige Modell“. Zum Erstaunen des Coachees testet der Myostatiktest schwach, James Bond scheint mit Image, Eigenschaften und Ausstrahlung nicht die Ressource zu repräsentieren, welche Peter S. jetzt so dringend benötigt. Bei



Abb.: Aussagenbaum für „positive Emotionen“.

Konfuzius allerdings hält der Ring fest. Als nächstes testen wir die positive Ressource, welche von der Konfuzius-Figur ausgeht. Hierzu gibt es beim wingwave-Coaching einen ausführlichen Aussagenbaum.

Peter S. schaut auf die Liste und sagt spontan: „Genau, Geduld ist der Schlüssel – er strahlt für mich unendliche Geduld aus!“ Wir testen zur Sicherheit den Satz: „Ich brauche Geduld für die Vorbereitung“ und „Ich brauche Geduld für die aufregende Versammlung“. Beide Sätze halten. Nach dieser Bestätigung nutzen wir den „Emotions-Spiegel“: „Bitte schauen Sie sich diesen Konfuzius an – angenommen er strahlt unendliche Geduld aus – wo im Körper spüren Sie diese Geduld als gespiegeltes Erlebnis?“ Peter S. fühlt in sich hinein, diesen Körperfokus-Check nennen wir bei wingwave den „Bodyscan“. „Meine ganze Mimik entspannt sich, vor allem meine Kiefer! Gleichzeitig stellt sich mit dieser Entspannung eine Art Weitwinkel im Blick ein.“ „Wenn Sie diesen angenehmen Effekt jetzt auf der Skala veranschaulichen sollen – wo ordnen Sie den ein?“ fragt der Coach. Peter S. deutet auf die „+ 4“. „Es ist wirklich ein sehr entspannendes Gefühl“, beschreibt er den positiven Effekt des Gefühls-Spiegels angesichts des Modells.

„Bleiben Sie bei diesem Gefühl – und bewegen Sie dazu jetzt den linken Daumen“, fordert der Coach ihn auf. Nun folgt die erste Wink-Intervention: „Schauen Sie kurz auf das Bild, spüren Sie in ihr Gesicht und in den ‚Weitwinkel‘ hinein, bewegen Sie weiter den Daumen und folgen Sie mit den Augen den Bewegungen meiner Finger.“ Der Coach führt den Blick des Coachees mit gleichmäßigen Handbewegungen horizontal langsam hin und her: zunächst mittig, dann in der oberen Blickrichtung, dann in der unteren Blickrichtung, zum Abschluss wieder mittig. Dann wieder die Frage: „Wenn Sie nun wieder in diesen Gedulds-Spiegel hinein fühlen, wo skalieren Sie jetzt?“ Peter S. betrachtet Konfuzius und sagt dann: „Wenn ich jetzt nachspüre, bin ich schon bei plus sieben gelandet!“ Das Genuss-Winken hat als das Emotions-Modeling noch positiv um drei Skaleneinheiten verstärkt.

Mit dieser gestärkten Gedulds-Ressource des Konfuzius schicken wir Peter S. nun in seine zukünftige Vorstandssitzung. Wir nutzen ganz einfach die Daumenbewegung als motorischen Anker für den „Konfuzius-Effekt“: „Begeben Sie sich in Gedanken in die Versammlung. Lassen Sie in der Vorstellung alles ablaufen, was hier passieren könnte – vor allem auch die aufregenden und stressigen Momente!“ Peter S. nickt – er ist in der Zukunft gelandet. „Nun bewegen Sie den linken Daumen und folgen einfach wieder ganz langsam den Bewegungen der winkenden Hand.“ Während der Intervention sagt der Coach ab und zu den Prominentennamen: „Konfuzius“. Zunächst sieht man ganz deutlich die angespannten Kiefermuskeln des Coachees. Aber dann – er atmet tief durch, die Schultern senken sich, die Mimik

wirkt gelassen. Peter S. muss sogar schmunzeln: „Ja – so geht es eben zu auf lebhaften Versammlungen“, meint er großzügig und sichtlich milde gestimmt. „Jetzt spüre ich ganz deutlich, wie der Weitwinkel-Effekt einsetzt und ich alles mit den Augen des Konfuzius betrachte.“ „Soll ich noch einen Set winken?“ fragt der Coach. „Auf jeden Fall!“ ist die Antwort. Ab jetzt bestimmt der Coachee, wie intensiv er sich durch den Prozess weiter stärken lassen will. „Nun ist gut“, sagt Peter S. nach dem dritten Set und wir beenden die Sitzung mit der Frage: „Wenn Sie jetzt an die bevorstehende Versammlung denken – wie ist jetzt Ihr subjektives Erleben?“ Der Coachee denkt nach, spürt in sich hinein: „Auf jeden Fall bei plus fünf – mindestens!“ sagt er. „Es ist gar kein Vergleich mehr zu vorher – natürlich im positiven Sinne. Konfuzius sei Dank!“

Die Versammlung verlief dann tatsächlich zur vollen Zufriedenheit von Peter S.: „Einige gebärdeten sich tatsächlich wie wild – aber ich fühlte mich innerlich ruhig und wach. Wie der Fels in der tosenden Brandung.“

Es gibt noch viele weitere Formate und Einsatzmöglichkeiten für Ressourcen-Coaching mit der wingwave-Methode. Die Pädagogin und Trainerin Gisela Könsen arbeitet beispielsweise bei der Hamburg Mannheimer Versicherungsgruppe und coacht hier schon seit vielen Jahren Außendienstkollegen, damit sie eine für diese Tätigkeit wichtige Prüfung bestehen können, die extern abgenommen wird. Sowohl für die Kollegen als auch für das Unternehmen ist es wichtig, dass möglichst viele Außendienstmitarbeiter diese Prüfung bestehen – auch aus Kostengründen. Gisela Könsen arbeitet hier ausschließlich mit wingwave-Ressourcen-Coaching. Obwohl sie oft nur eine Stunde Zeit pro Person hat, erzielen ihre Coachees eine Erfolgsrate von 90 Prozent.

Weitere Formate für Ressourcen-Coaching mit der wingwave-Methode finden sich in der Literatur. In unserem neuen Buch „Erfolge zum Wundern – wingwave in Aktion“ zum Beispiel beschreibt unsere Kollegin Angela Braster ein Format, wie sie es bei einem erfolgreichen Coaching mit dem Golf-Profi Steve Craig, Mitglied im British PGA (Professional Golfers Association), eingesetzt hat. Auch andere Kollegen schildern Möglichkeiten des Ressourcen-Coachings. Weitere Beispiele finden Sie im wingwave-Grundlagenbuch „EMDR im Coaching“.



Foto: Marion Guth, Kappeln

**Cora Besser-Siegmund**,  
Psychotherapeutin und Coach mit  
eigenem Institut in Hamburg.  
Wingwave entwickelte sie gemeinsam  
mit ihrem Mann, **Harry Siegmund**.