



## *Der wingwave-Spiegel: Spiegelneurone inspirieren Emotions-Coaching*

von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund

Beim diesjährigen Treffen der wingwave-Coaches Anfang November beschäftigten sich die 120 Teilnehmer mit den zwischenmenschlichen Phänomenen Empathie, Mitleid und „Mitfreude“ als Themen im leistungsbezogenen Coaching-Prozess. Der Medizinprofessor und Psychotherapeut Joachim Bauer von der Universitätsklinik Freiburg inspirierte den Supervisionstag mit einem sehr interessanten und gleichzeitig unterhaltsamen Vortrag über die Spiegelneurone und das „Prinzip Menschlichkeit“. Das Thema wurde für dieses Jahr von den Coaches gewünscht, weil viele Coaches immer wieder über ihre Blockaden im Umgang mit den Emotionen ihrer Kommunikationspartner berichten. „Ich kann meinen Geschäftspartner nicht kritisieren,

weil es mir unangenehm ist, ihm weh zu tun“, klagt beispielsweise der Inhaber einer Werbeagentur. „Dabei kann ich Streit aushalten und habe keine Angst davor, nicht gemocht zu werden. Mein Kopf sagt mir, dass ich ihm unbedingt seine Fehler nennen muss. Aber ich spüre, dass es ihn treffen wird. Das ist meine Blockade.“

### Warum ich fühle, was du fühlst ...

... lautet der Buchtitel von Joachim Bauer zum Thema „Spiegelneurone“. Konkreter kann man das Thema dieses Coaches nicht beschreiben. Denn Menschen können tatsächlich spüren, was ein anderer fühlt. Der Agenturbesitzer

vermag als sensibler Gesprächspartner auf neurobiologischer Basis im eigenen Körper zu fühlen, wie sich das „Getroffen-Sein“ des Kritisierten anfühlt. Er scheut also keinesfalls die „Zeit danach“, wo der Partner vielleicht beleidigt, abweisend oder vorwurfsvoll reagieren könnte. Damit kann er wieder umgehen, jedoch nicht mit dem „Spiegel der Gefühle“ in der eigenen Neurologie, was nun zu seinem Coaching-Thema wird. Eine italienische Forschergruppe entdeckte, dass wir Menschen beim Wahrnehmen der Gefühle unseres Gegenübers Gehirnaktivitäten aufweisen, die uns diese Gefühle real miterleben lassen. Joachim Bauer erkannte die große ganzheitliche Bedeutung dieser Forschungsergebnisse für die zwischenmenschliche Kommunikation und machte das Thema mit seinen Veröffentlichungen einem breiten Publikum bekannt. In seinem Vortrag referierte er über viele interessante Details: Beispielsweise reagiert bei uns Menschen das Schmerzzentrum, wenn wir uns abgelehnt oder gar verachtet fühlen. Dieser Befund macht deutlich, warum besagter Coachee Hemmungen beim Gedanken an die Konfrontation mit dem Geschäftspartner spürt. Denn es könnte neurologisch real passieren, dass das Gegenüber dabei tatsächlich einen körperlich spürbaren Schmerz fühlt, dass der Konfrontierte sich – im wahrsten Sinne des Wortes – „peinlich berührt“ fühlt. „Pein“ ist ja bekanntlich ein Synonym für das Wort Schmerz, was wieder einmal einen neurolinguistischen Hinweis auf die Weisheit unserer Redewendungen gibt.

### **Konsequenzen für die professionelle Kommunikation**

Joachim Bauer machte deutlich, wie wichtig Empathie, Rapport und die sprichwörtliche positive Wellenlänge für Therapie, Coaching und Beratung sind. Obwohl dies für alle Zuhörer im beruflichen Alltag eine Selbstverständlichkeit darstellt, war es faszinierend, die wissenschaftliche Bestätigung aus Sicht der Gehirnforschung erläutern zu bekommen. Darüber hinaus thematisierte der Referent auch die Bedeutung des Emotions-Spiegels im Unternehmen. Seiner Meinung nach zählt es auch zu den Aufgaben einer Führungskraft, sensibel die „Spiegelungen“ zwischen den Mitarbeitern wahrzunehmen und daraus Rückschlüsse über die Qualität der Zusammenarbeit zu ziehen. „Ein fröhliches Gesicht im Unternehmen wird oft gedeutet mit ‚dem geht es wohl zu gut‘ oder gar ‚der ist nicht ausgelastet, dem müssen wir noch mehr Arbeit geben‘. Kaum einer denkt: ‚Wie gut, dass ihm die Arbeit Spaß macht!‘“ kritisierte Bauer. Der Referent gab zu bedenken, dass die gestresste Mimik der Kollegen schnell bewirken kann, dass neue Mitarbeiter allein über das Spiegelphänomen ebenfalls ein subjektives Unbehagen am Arbeitsplatz entwickeln und so einer nach dem anderen seine ursprüngliche Motivation und Leistungskraft schleichend verliert. „Das sollte eine Führungskraft erkennen und verändern lernen“, forderte Joachim Bauer.



Großer Applaus für Dr. Bauer

### **Der wingwave-Spiegel: emotionale Stabilität für den Coach oder für die Führungskraft**

Interessanterweise ist es keinesfalls optimal, stets „pur“ nachzuspüren, was im Gegenüber vorgeht – wie immer geht es hier um die gesunde Dosierung und den ökologischen Einsatz dieser menschlichen Fähigkeit. Vor allem sollte der professionelle Kommunikator auf das Gefühle-Spiegeln seiner Klienten mit einer ressourcenreichen emotionalen Response reagieren können. „Erfahrene Therapeuten haben ihre persönlichen Themen so weit geklärt, dass sie die Problemschilderungen ihrer Klienten mit emotionaler Stabilität aufnehmen können“, erklärte Joachim Bauer. Diese Anforderung gilt unserer Meinung nach nicht nur für Therapeuten, sondern auch für Coaches, da auch sie immer wieder von ihren Kunden Problemphysiologien gezeigt bekommen. Coachees zeigen Enttäuschung, Wut, Hilflosigkeit, Unsicherheit oder auch körperliche Erschöpfung im vertraulichen Coaching-Gespräch. Natürlich erwartet der Coachee Verständnis für seine Themen und Gefühle, aber er will seinen Coach nicht energetisch herunterziehen, sondern wünscht sich, dass seine Themen beim Coach Zuversicht und vor allem Kreativität auslösen. Der Glaube an positive Veränderungsmöglichkeiten des Coachee – auch und gerade in verfahrenen Situationen – zählt zum wichtigsten Anlagevermögen des Coachs.

Für diese Anforderung arbeiteten die wingwave-Coaches am Supervisionstag mit der Intervention wingwave-Spiegel im Sinne eines „Coach-TÜVs“ für die eigene emotionale Stabilität im Coaching-Prozess. Natürlich ist diese Intervention auch für Coachees geeignet; vor allem Menschen mit Führungsaufgaben profitieren von diesem Format, da sie gerade in schwierigen Prozessen Stabilität für die Mitarbeiter ausstrahlen sollten. Grundlage dieser Intervention ist ein „Emotions-Katalog“ mit 12 Fotografien von Menschen in verschiedenen subjektiv unangenehmen Gefühlszuständen. Gezeigt werden sowohl emotionaler Stress als auch körperlicher „Soma-Stress“ wie Schmerz und Müdigkeit. Mit diesen Fotos führt man „Spiegel-Tests“ durch, indem die jeweilige emotionale Response des Probanden auf die Bilder mit dem kinesiologischen Myostatiktest überprüft wird.

## Das Kinesiologie-Element bei wingwave: der O-Ringtest

Es gibt in der Kinesiologie eine Vielzahl von Muskeltestungen. Bei wingwave arbeiten wir mit dem vom Akupunkturarzt Yoshiaki Omura entwickelten Myostatik- oder O-Ringtest, da er als vergleichsweise zuverlässig, einfach durchführbar und besonders gut erforscht gilt. Der Proband formt bei diesem Test mit Daumen und Zeigefinger den Buchstaben „O“ und verhindert mit maximaler Muskelkraft, dass der Tester diesen Ring öffnen kann. Der Muskeltonus eines jeden Menschen reagiert 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 dieser Muskelreaktion entwickelt sich dann der Coaching-Prozess: Das Ziel ist eine durchgehende Kraftantwort bei allen mit dem Coaching-Thema einhergehenden Erlebnis-Faktoren.



Testen von Stressreaktionen mit dem O-Ringtest

Bei der Supervision überprüften die Coaches ihre eigene Reaktion auf die angebotenen subjektiv unangenehmen oder stressenden Emotions-Fotos mit der in der Abbildung dargestellten Feintestung. Der erwünschte starke Test angesichts des Emotionsstresses eines anderen Menschen bedeutet: „Der Coach kann verkraften, was er wahrnimmt – auch den Gefühlsspiegel in der eigenen Neurologie. Er bleibt im Kontakt mit seinen Kraftquellen und Fähigkeiten – gerade und weil es einem anderen schlecht geht.“ Diese Reaktion darf man übrigens auch von einem Arzt, einem Rettungsschwimmer oder von erfolgreichen Detektiven wie beispielsweise Miss Marple erwarten.

## Assoziierte Reaktion und dissoziierte „Spiegel-Reaktionen“

Testet der Proband assoziiert oder dissoziiert schwach (siehe Abbildung), werden die jeweiligen Emotionen wieder im sy-

stematischen Feintest festgestellt. Assoziiert testet man Sätze wie: „Wenn ich diesen Menschen wahrnehme, bin ich traurig, ängstlich, hilflos usw.“ Hierbei wird jede Emotion einzeln getestet. Dissoziiert lauten die Test-Aussagen: „Dieser Mensch ist wütend, er hat Schmerzen, ist gekränkt etc.“ Die Sätze werden vom Probanden oder vom Tester gesprochen. Wichtig ist dabei die sprachliche Genauigkeit, also die Satzaussage in der ersten oder dritten Person. Viele Menschen testen bei diesem wingwave-Spiegel entweder nur assoziiert oder nur dissoziiert schwach. Etliche Probanden testen aber auch auf beiden Seiten des Spiegels mit einer Stressreaktion. Interessanterweise handelt es sich bei assoziierter und dissoziierter schwacher Testung nie um die gleichen Emotionen oder Gefühle. Bei der Demonstration testete Sabine, eine Tagungsteilnehmerin, beispielsweise beim Anblick eines verletzten Sportlers schwach auf den Satz: „Dieser Mensch hat Schmerzen.“ Die eigene schwache Reaktion auf den Gefühlsspiegel war nicht Schmerz, sondern zunächst der Satz: „Der Anblick macht mich hilflos.“ Nach dem ersten Interventions-Set war die Hilflosigkeitsreaktion überwunden. Dahinter meldete sich dann bei Sabine ein Angstgefühl.

## „Wache REM-Phasen“ bei der wingwave-Intervention

wingwave ist ein gezieltes Emotions-Coaching, das spürbar und schnell zum Abbau von Emotions- und Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: Der Klient folgt mit den Augen den raschen Fingerbewegungen des Coachs: von links nach rechts – von rechts nach links. Diese schnellen Augenbewegungen können als „wache“ REM-Phasen beschrieben werden (Rapid Eye Movement), die wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen, wenn wir die Erlebnisse des Tages in unsere Psyche integrieren. Zurzeit existieren verschiedene Erklärungsmodelle zu den inzwischen wissenschaftlich anerkannten positiven Effekten der wachen REM-Phasen. Die Hauptannahme geht aufgrund von neurologischen Untersuchungsergebnissen aus der Psychotrauma-Forschung 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 neu freigesetzten psychischen und kognitiven Ressourcen ordnen nun das stressende Geschehen in die bisherige Erfahrung, in die bekannte Begriffswelt und in das Weltbild des Coachees ein. Übrigens werden durch rasch links und rechts abwechselnde auditive und taktile Stimulationen oft ähnlich gute Ergebnisse wie mit den Augenbewegungen erzielt.

Bei wingwave tun vor allem die Emotionen das, was ihr Name verspricht: Sie kommen in Bewegung, sie fließen wie-



wingwave-Intervention für wache REM-Phasen

der. Der Wortstamm „motio“ heißt ja auch „Bewegung“. Der Schreck steckt durch die Coaching-Intervention dann nicht mehr „in den Knochen“ und die „Wut verraucht“. Das erlebte auch Sabine schon nach dem ersten „Winke-Set“ mit dem Hilflosigkeitsgefühl. So ein Set besteht übrigens aus ca. 20 Hin- und Herbewegungen der Augen im Sekundentakt. Kurz vor dem Winken wird mit dem so genannten „Body-Scan“ und dem O-Ringtest der unangenehme Körperfokus der stressenden Emotion bestimmt. Sabine fühlte die Hilflosigkeit in den Beinen: „Ich bekomme tatsächlich weiche Knie, wenn ich das sehe.“ Nachdem die Beine nach dem ersten Set wieder „brauchbar“ waren, machte sich bei Sabine ein Angstgefühl als unangenehmes Enge-Empfinden im Hals bemerkbar. Als auch das Engegefühl neutralisiert war, testete Sabine assoziiert stark. Erst nach der assoziierten Stabilisierung „bewinkten“ wir die Spiegel-Empfindung und den Satz: „Der Mann hat Schmerzen.“ Der Gefühls-Spiegel lokalisierte sich hier in der Magengegend und löste sich ebenfalls nach zwei weiteren Sets. Dann musste Sabine spontan lachen und sagte: „Jetzt taucht bei mir der Gedanke auf, dass er vielleicht auch mit Absicht eine Schwalbe gemacht hat.“ Danach entstand natürlich eine lebhafte Diskussion über die Frage, ob Deutschland doch Fußball-Weltmeister hätte werden können: „Die Fußballer haben sich sicherlich durch die Verletzt-Sein-Show der Gegner schwächen lassen!“ vermuteten viele Tagungsteilnehmer. Somit eröffnet der wingwave-Spiegel auch neue Perspektiven für ein gelungenes Sportcoaching. Bei vielen Coachees ergibt dann die weitere Testung noch einen „wunden Punkt“ in der Lebensgeschichte: Beispielsweise musste man früher auf jüngere Geschwister aufpassen, welche die ganze Zeit Bauchweh hatten und schrien, oder die Eltern konnten mit ihren Emotionen wie Angst oder Trauer nicht umgehen, so dass sie ihrem Kind im Modell-Lernen keine Bewältigungsstrategien vermittelten. Diese Stress-Erinnerungen werden dann zusätzlich mit wingwave bearbeitet. Bei Sabine war dieses Bearbeiten von „Deck-Erinnerungen“ laut Test nicht erforderlich.

## Positive Emotionen im wingwave-Spiegel einweben

Natürlich können auch die positiven Effekte des Spiegelneuronen-Phänomens im Coaching genutzt werden. Aus dem NLP kennen die meisten von uns die ressourcenaktivierenden Formate des Modell- und Strategielernens. „Es ist eine der wenigen Möglichkeiten, einem anderen Menschen seinen Reichtum zu klauen, ohne dass es ihm schadet“, sagte einmal Thies Stahl, unser NLP-Lehrer. Beim wingwave-Spiegel gehen wir beim Nutzen positiver Modelle im Format ebenso vor wie bei den zuvor beschriebenen Stress-Themen. Der Klient bekommt wieder einen „Emotions-Katalog“ mit 12 Fotos vorgelegt, die Menschen in verschiedenen Ressource-Physiologien zeigen. Wieder bestimmen wir mit dem Body-Scan und dem O-Ringtest die positive Spiegelung der Ressource-Emotion im Körpererleben. Auch hier wird die Emotion genau bestimmt: So verursacht Selbstbewusstsein beispielsweise eine andere Ressourcephysiologie als Freude oder Spaß. Nach dieser Vorbereitung „webt“ der Coach mit langsamen Wink-Bewegungen die Ressource-Emotion in die Wahrnehmung des Klienten ein. Wichtig ist hierbei, dass die Augen auf verschiedenen Höhen bewegt werden: So stellt der Coach sicher, dass die Emotions-Ressource auf allen Sinneskanälen verankert wird. Diese Intervention ist äußerst wirkungsvoll. „Das hat so gut getan – ich werde mir für 2007 einen Kalender kaufen, auf dem nur lachende und zufriedene Menschen abgebildet sind“, nahm sich Mira, die Demonstrationsperson für das positive Einweben, nach der Intervention vor.

Die Gehirnforschung hat in den letzten Jahren wiederholt nachgewiesen, dass Rapid Eye Movement auch im engen Zusammenhang mit unserer Lern- und Behaltensfähigkeit steht. Die gemessenen Gehirnaktivitäten von REM und ak-



Das Einweben positiver Ressourcen

tivem Lernen ähneln sich deutlich und gelernte Inhalte speichern sich signifikant anhaltender ins Gedächtnis ein, wenn Probanden nach dem Lernen ausreichend Schlaf finden. Auf Basis dieser Erkenntnisse „webt“ der Coach bei wingwave immer wieder gezielt Ressourcen, positive Zustände, Gedanken und Imaginationen über angestrebte Ziele in die Erlebniswelt des Klienten ein.

### Der wingwave-Spiegel und die Persönlichkeitsteile: „Gemeinsam bin ich stark!“

wingwave-Coaching gilt schon seit langem bei vielen Anwendern als ideale Ergänzung zum NLP. „Man kann mit der Methode die NLP-Formate intensivieren, beschleunigen und gezielter auf den Punkt bringen“, sagt Heidrun Vössing aus Bielefeld. Sie ist sowohl DVNLP-Lehrtrainerin als auch wingwave-Trainerin.

So nutzen wir den wingwave-Spiegel nicht nur für die externe Kommunikation, sondern auch für eine versöhnliche und erfolgreiche interne Kommunikationsmöglichkeit mit den Persönlichkeiten. Vor allem die Formate 6-Step-Reframing und Verhandlungsmodell profitieren vom wingwave-Spiegel, denn die Durchführung dieser äußerst wirksamen Prozesse kommt trotz guter Vorbereitung immer wieder wegen der mangelnden Versöhnungsphysiologie des Klienten zum Stagnieren. Die mangelnde Versöhnungsphysiologie mit den inneren Anteilen der Person resultiert natürlich auch aus emotionalen Blockaden, die der Coachee oder Klient mit der eigenen Person aufgebaut hat. Die meisten Blockaden mit eigenen Persönlichkeitsteilen werden in unserer Sprache mit Kampfmetaphern ausgedrückt:

#### „Kampfmetaphern“



Abb.: Schweinehund und „Kampfmetaphern“

Diese Sätze weisen eindeutig auf stressende Emotionen im Umgang mit den inneren Anteilen hin: Wut, Hilflosigkeit,

Angst, sogar Ekel vor den eigenen Persönlichkeitsteilen blockieren nicht selten einen kreativen Veränderungsprozess. Nun gibt es aus der Psychotrauma-Forschung einen sehr interessanten Befund: Man konnte zeigen, dass das Sprachzentrum in unserem Gehirn seine Aktivitäten einstellt, wenn wir starken Stress empfinden. Hierzu passen Redewendungen wie: „Es verschlug mir die Sprache“ oder „Mir fehlen die Worte“. Die Vorgehensweise beim 6-Step-Reframing oder beim Verhandlungsmodell wird beim „klassischen“ Format überwiegend durch Sprache moderiert: „Frag den Teil einmal ...“ oder „Schlag ihm doch vor ...“ usw. Es wird also ein Modus genutzt, der im Stress neurobiologisch betrachtet nur eingeschränkt oder gar nicht zur Verfügung steht.

Zunächst entwickeln wir beim wingwave-Spiegel die fantasievolle Verkörperung der Persönlichkeitsteile. Wir arbeiten nicht mit realen Bildern wie etwa „Der Teil sieht wie meine Oma aus“ oder „Er sieht aus wie ich und trägt einen Anzug.“ Nur die konstruierte Fantasieleistung stellt sicher, dass der Coachee möglichst früh mit kreativen Potenzialen in den Prozess einsteigt. Der O-Ringtest hilft mit Aussagen wie „Der Teil sieht weiblich/männlich/eher wie ein Fabelwesen aus“ dabei, die Verkörperung möglichst plastisch und anschaulich zu entwickeln. Bevor wir in die sprachliche Intervention gehen, stabilisieren wir mit dem wingwave-Spiegel die emotionale Response des Coachees auf das Erscheinen seines Persönlichkeitsteils. Genau wie beim externalen wingwave-Spiegel testen wir die assoziierte und die dissoziierte Spiegel-Reaktion auf den Persönlichkeitsteil.

Beispielsätze für die Feintestung im Kontakt mit dem Persönlichkeitsteil:

- „Ich fühle mich ok.“ / „Der Teil fühlt sich ok.“
- „Ich spüre Wut/Angst etc.“ / „Dieser Teil spürt Wut/Angst etc.“
- „Dieser Teil ist wütend auf mich.“ / „Er ist wütend auf einen anderen Persönlichkeitsteil.“

Aus dieser Feintestung resultieren dann wieder die gezielten wingwave-Interventionen zum Abbau der jeweiligen emotionalen Blockaden. Die fortlaufende Feintestung erlaubt es, die gesamte Psychodynamik des inneren Veränderungsprozesses einschließlich der neuen Wege, des Findens der guten Absicht und der Versöhnung von Einwandteilen ökologisch zu moderieren. Bei diesem Prozess verändern die Teile in der Regel ihre Erscheinungsform und ihr Verhalten im System ganz von allein: „Jetzt lacht dieser Teil und geht auf die anderen zu“, berichtet beispielsweise ein Coachee, ohne dass der Coach diesbezüglich irgendeinen Vorschlag gemacht hätte. Ist die emotionale Stabilität sowohl des Coachees als auch der mitarbeitenden Persön-

---

lichkeitsteile erreicht, kann jetzt erfolgreich mit sprachlichen Interventionen weitergearbeitet werden, um die Zusammenarbeit der Persönlichkeitsteile zu einem inneren Team weiterzuentwickeln. Das Ergebnis ist ein würdiger und förderlicher intrapersoneller Dialog und somit eine selbst-induzierte emotionale Stärkung: „Anerkennung aktiviert nachweisbar unsere neurobiologischen Belohnungssysteme“, erläuterte Joachim Bauer Ergebnisse aus der Gehirnforschung zum Thema Motivation.

### **Was ist der Unterschied zwischen EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und wingwave?**

EMDR gilt als klinisches Verfahren in der Psychotrauma-Therapie und darf nur von approbierten Ärzten und Psychotherapeuten erlernt und eingesetzt werden. Auch beim EMDR stellen die „wachen REM-Phasen“ die Kern-Intervention der Methode dar. Hier nennt der Patient anhand seiner persönlichen subjektiven Einschätzung seine blockierenden Emotionen und gibt ihnen einen Wert auf einer visuellen Analogskala. Der Wert 0 bedeutet „neutrales Befinden“ und der Wert 10 steht für „stärkstes subjektives Unbehagen“.

Hier setzen die Unterschiede in den Methoden ein. Beim wingwave wird sowohl die blockierende Emotion als auch deren Fokus im „Body-Scan“ durch den O-Ringtest validiert. Dabei stellt sich oft heraus, dass der Test andere Hinweise auf die Stress-Blockade gibt als die kognitive Einschätzung des Coachees. So nennen Coachees oft Angst als einschränkendes Erlebnis bei Lampenfieber, der O-Ringtest zeigt dann aber, dass ihr Problem vielmehr ein Schamgefühl ist. Angst und Scham verursachen ganz unterschiedliche Physiologien: Angst mobilisiert Kräfte für die Flucht und verursacht daher u.a. einen hohen Muskeltonus. Bei Scham lässt der Muskeltonus nach, der Klient möchte „sich am liebsten verkriechen“ oder „im Erdboden versinken“. Angst bedeutet einen Konflikt mit einem fremden Wesen, Scham hingegen ist eine heftige Reaktion in der Gruppe von vertrauten Menschen.

Je genauer der Test diese Besonderheiten anzeigt, desto präziser kann das richtige Problem „bewunken“ werden. Diese Genauigkeit ist mit dem diagnostischen Instrumentarium des EMDR oft nicht sichergestellt. Das führt immer wieder dazu, dass sich Therapeut und Patient im Prozess „verirren“ und die Methode daher als relativ heikel gilt. wingwave-Coaches hingegen fühlen sich laut unseren Befragungen in der Anwendung der Methode und bei der Reaktion ihrer Coachees sicher und können mit Hilfe des Muskeltests auch Voraussetzungen testen wie: „Wir dürfen heute an diesem Thema arbeiten.“ / „Wir sollten lieber später an dem Thema arbeiten“ usw.

Weiterhin nutzen die „EMDR-ler“ nicht den „Eye Movement Integrator“, wobei der Coach die Erlebnisse über alle Ebenen der Augenbewegungen und damit auf allen Sinneskanälen aktiviert. Auch die Ressourcen-Aktivierung wird nicht so explizit wie beim wingwave genutzt: Hier arbeitet der Coach beispielsweise mit einer bipolaren Analogskala, auf der die Coachees auch das Ausmaß ihrer Ressource-Erlebnisse abbilden können.



*Wichtig:* wingwave-Coaches setzen die Methode für die Leistungs- und Kreativitätssteigerung ihrer Klienten in Kombination mit anderen Coaching-Tools und nicht im Sinne einer Therapie oder als Ersatz für eine Therapie ein.

### **Wer kann wingwave lernen?**

Zurzeit gibt es 424 wingwave-Coaches im deutschsprachigen Raum, Italien, Spanien, Norwegen und in den USA. wingwave stellt keine für sich stehende Ausbildung dar, sondern versteht sich als Ergänzungs-Modul zu einer bereits abgeschlossenen NLP-Ausbildung oder einer vergleichbaren Ausbildung in Kommunikationspsychologie, Lerntherapie etc. Die Ausbildungsteilnehmer sind bereits professionelle Coaches, Therapeuten, Heilpraktiker, Pädagogen und Ärzte. Diese professionelle Sicherheit im Umgang mit einer bestimmten Klientel ist die Voraussetzung für das Erlernen der wingwave-Methode. So bleibt ein Sport-Coach mit wingwave Sport-Coach und wird dadurch kein Experte für Führungsthemen – ebenso wird ein Business-Coach durch wingwave nicht zum Sport-Profi. Die wingwave-Lehrtrainer sind alle auch NLP-Lehrtrainer. Die beste Voraussetzung für das wingwave-Training ist unserer Meinung nach eine NLP-Ausbildung. Die wingwave-Trainer überlegen, zukünftig mindestens den Practitioner als Ausbildungsvoraussetzung zu fordern und sind diesbezüglich in Kontakt mit geeigneten NLP-Partner-Instituten.

### **Wer nutzt wingwave?**

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. wingwave wird daher von Führungskräften, Profi-Sportlern, Schauspielern und von vielen Menschen als Prüfungs- oder Präsentations-Coaching genutzt. Auch in konservativen Unternehmen wie bei Banken, Versicherungen oder in der Automobilbranche erzielt die Methode eine gute Resonanz, da dieses Coaching als punktgenau und pragmatisch und interessanterweise eher als angenehm „unpsychologisch“ empfunden wird. Auch Zahnärzte und Lerntherapeuten nutzen die Methode gezielt für die Belange ihrer Klientel.

## wingwave und Forschung

Forschungsaktivitäten zum Thema wingwave befinden sich noch in der Anfangsphase. wingwave nutzt drei Methodenbestandteile, über die als Mono-Disziplinen bereits signifikante wissenschaftliche Effektivitätsnachweise existieren: NLP, den Myostatiktest und EMDR.

An der Universität Hamburg führte Nadia Fritsche im Rahmen ihrer Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie letztes Jahr die erste Forschungsarbeit zur Methodenkombination wingwave beim Einsatz gegen Prüfungsängste durch. Teilnehmer der Studie waren 13 Studenten und Schauspieler. Sie wurden zunächst „ungeoacht“ vor und nach einer Prüfung bzw. einem Auftritt getestet. Danach erhielten sie durchschnittlich zwei Stunden wingwave-Coaching. Der anschließende Test konnte als vorläufige Trendmeldung zeigen, dass sich die Werte in der zweiten Prüfung in die gewünschte Richtung verbessert hatten und dass die Verbesserungen auch anhielten.

In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Hochschule Hannover wurde diesen Herbst unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Marie-Luise Dierks eine weitere Studie zum Thema wingwave im Einsatz bei Redeangst und Lampenfieber durchgeführt. Auch hier ist ein positives Ergebnis der Studie abzusehen. Eine Veröffentlichung der beiden Forschungsprojekte erfolgt nächstes Jahr.

Das Besser-Siegmund-Institut selbst führte vor drei Jahren Auswertungen von 871 Klientenergebnissen nach den standardisierten Dokumentations-Unterlagen von 23 Coaches durch. Demnach erreichen 70% der Coachees nach durchschnittlich 4 Stunden wingwave-Coaching ihre anfangs definierten Ziele, diese Wirkung hielt bei über 70% länger als ein halbes Jahr an.

## Was bedeutet der Name wingwave?

Der Flügelschlag eines Schmetterlings – so heißt es sinngemäß – kann auf der anderen Seite der Welt das Wetter ändern. Genauso bewirkt wingwave mit einer so „kleinen“ Intervention wie durch Winken erzeugten Augenbewegungen – und durch andere bilaterale Hemisphären-Stimulationen – erstaunlich rasche und positive Bewegungen in der inneren Welt des Coaching-Kunden hin zu seinen Zielen. Der Wortbestandteil „wing“ erinnert 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. Und genau diese brainwaves werden durch wingwave gezielt hervorgerufen.

Alles über die Methode, Coaches in örtlicher Nähe und die Ausbildung unter [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

### Literatur:

- Bauer, Joachim: Prinzip Menschlichkeit. Hoffmann und Campe, Hamburg 2006
- Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann und Campe, Hamburg 2005
- Besser-Siegmund, Cora/Siegmund, Harry (Hrsg.): Erfolge bewegen – Coach Limbic. Junfermann Verlag, Paderborn 2003
- Besser-Siegmund, Cora/Siegmund, Harry: EMDR im Coaching – Wingwave: wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Junfermann Verlag, Paderborn 2001
- Besser-Siegmund, Cora/Siegmund, Harry: Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode. Junfermann Verlag, Paderborn 2004
- Besser-Siegmund, Cora/Siegmund, Harry: Coach Yourself – Persönlichkeitskultur für Führungskräfte. Junfermann Verlag, Paderborn 2003
- Ekman, Paul: Gefühle lesen – Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. Spektrum Akademischer Verlag, München 2004



Die Diplom-Psychologen **Cora Besser-Siegmund** und **Harry Siegmund** sind approbierte Psychotherapeuten, Coaches, NLP-Lehrtrainer (DVNLP, ECA) und Begründer der Methode wingwave-Coaching. Sie leiten in Hamburg gemeinsam das Besser-Siegmund-Institut.

