

Empathische Zeit

Magazin für Konfliktlösung und sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation

Wir
für euch
Wissen und
Tipps von
GFK-Aktiven

GFK und andere Werkzeuge

● The Work ● Aufstellungsarbeit ● Schulz von Thun



Neu für Einsteiger:
Aber Marshall Rosenberg
hat doch gesagt ...

Gefühle – Sprache der Seele
Unverschämt glücklich?
Der Weg zur Freiheit

Al Weckert:
Eigene Trainings optimieren (3)
Serie und kostenloses Webinar

Winken gegen Lampenfieber

Wingwave Sabine Zaun ist seit fünf Jahren zertifizierter Wingwave® Coach. Hier beschreibt sie, warum diese Methode so gut mit der GFK harmoniert

„Schon der Flügelschlag eines Schmetterlings in Brasilien kann in Texas einen Orkan auslösen.“ Mit diesem Bild machte der Meteorologe Edward Lorenz das aufkommende Gebiet der Chaosforschung Anfang der 70er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts populär.

Dieses Synonym ist inzwischen auch eine Redewendung für die Wirkungsweise des wingwave®-Coachings geworden nach dem Effekt „kleine Ursache erzielt große Wirkung“.

wingwave®-Coaching – was ist das überhaupt und warum passt es so gut mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) zusammen? Betrachten wir beide „Werkzeuge“.

Hinter der Philosophie des wingwave®-Coachings steht eine Coaching-Methode, bei der in kurzer Zeit positive Emotionen geweckt werden können. Eingesetzt wird sie zur Verbesserung persönlicher und beruflicher Ziele. Ressourcenvolle Kommunikation spielt dabei eine wesentliche Rolle, wie eben auch bei der GFK. Üblicherweise sind drei bis sechs persönliche Sitzungen mit einem Zeitrahmen von 50 Minuten zu einem Thema erforderlich. Spätestens ab der dritten Intervention sollte ein positiver Effekt spürbar sein.

Die Wirkungsweise des wingwave®-Coachings entspricht einem „inneren Aufräumen“. Das ist so vorstellbar: Üblicherweise werden nachts in unserem Schlaf die Eindrücke des Tages verarbeitet. Gelingt dies nicht vollständig, bleiben unter Umständen Erlebnisse als belastende Eindrücke zurück. Es handelt sich dann um ein sogenanntes Permanent-Stress-Imprinting (PSI). Ist dies der Fall, verarbeitet das Gehirn ähnliche Situationen ebenso wie die bereits bekannte und ordnet auch neue Geschehnisse emotional dort ein.

Daraus können dann Symptome von körperlichem oder psychischem Stress entstehen, da keine Trennung von Gefühlen und Situation mehr stattfindet, auch wenn es sich um neue Situationen handelt. Die Gefühle diesbezüglich werden gleich belastend empfunden, der Erregungszustand unseres Nervensystems wird übersteuert.

wingwave® macht sich nun den „inneren Aufräum-Mechanismus“ zunutze und verarbeitet solche stressenden Gefühle oder Glaubenssatz-Kognitionen. Das geschieht über eine visuelle Methode, das „Winken“, bei der nach Aufforderung die Augen des Coachees einer



Handbewegung des Coaches (Foto) folgen müssen. Alternativ kann eine bilaterale auditive Stimulation (Musik mit speziellem Rechts-links-Takt) oder ein „Tapping“, eine Klopf-Intervention aus der Psycho-kinesiologie, angewandt werden.

Anwendungsbereiche für wingwave®-Coaching sind:

Regulation von Leistungs-Stress	Effektiver Stress-Ausgleich, z.B. bei „Selbst-Stress“, Verbesserung von Konflikt-Stabilität, bei Spannungsfeldern in Teams oder mit Kunden
Ressourcen-Coaching	Zur Kreativitätssteigerung, Stabilisierung der mentalen Balance, Stärkung des „inneren Teams“
Selbstbild-Coaching	Stärkung der positiven Selbstwahrnehmung, Selbstmotivation, überzeugende Ausstrahlung
Ziel-Visualisierung	Mentale Vorbereitung auf Spitzenleistungen, Lösung von Blockaden, z.B. vor Auftritten oder Wettkämpfen Erreichen von Präsentationssicherheit, z.B. bei wichtigen Meetings
Belief-Coaching	Ressourcen-Bildung und Umwandlung bei leistungseinschränkenden Glaubenssätzen
Verfahren Wingwave® rückwärts	z.B. gegen übermäßigen Genuss-Konsum

Bei der Art der Anwendung handelt es sich um **Elemente aus dem neuro-linguistischem Programmieren (NLP), bilateraler Hemisphären-Stimulation im Gehirn durch die Nutzung wacher REM-Phasen (Rapid Eye Movements) und einem Muskeltest aus der Kinesiologie (Myostatik-Test)**. Durch diese Methodenkombination werden beide Gehirnhälften zu einer optimalen Koordination der verschiedenen Areale angeregt. Dies dient der schnellen „Entstressung“ durch die Unterstützung mentaler Selbstregulation (= limbische Stressregulation). Kontrolliert wird dies





durch den sogenannten **Myostatik-Test** mit der Erfassung einer individuellen Muskelreaktion, die eine entsprechende Rückmeldung gibt. Hierdurch kann der Coach Stressauslöser punktgenau feststellen und die Intervention optimal steuern.

Anders als bei den meisten psychologischen Formaten wird während der Intervention mit Aussagen gearbeitet.

Dabei werden Stress-Ursachen identifiziert und die Beeinträchtigungen durch unangenehme Gefühlsqualitäten getestet. So weit wie möglich wird dabei mit der Wortwahl des Coachees und mit Reframing (zusammenfassender Wiederholung) gearbeitet. Dadurch ist gewährleistet, dass die betreffende Person in der eigenen Erlebniswelt bleibt. In der GFK nutzen wir dafür unsere Gefühls- und Bedürfnis-Listen.

Mit einer Belief-Liste gehen wir negativen und positiven Kognitionen auf den Grund. Wie bei der Arbeit mit den Gefühls- und Bedürfnis-Listen in der GFK geht es auch hier um Verständnis und menschliche Verbundenheit im Sinne sozialer Wärme. Aktives emotionales Zuhören spielt eine ganz zentrale Rolle – wie in der GFK.

Ganz gleich derselben Methode, die wir häufig in unseren GFK-Seminaren anwenden, kommt dem „Bodyscan“ während des gesamten Interventionsprozesses eine wesentliche Rolle zu: Immer wieder erfolgt das Hineinspüren in sich selbst, die Wahrnehmung des Körperchons und

eine Zuordnung in einzelnen Körperbereichen zu positiven oder negativen Gefühlen.

Zum Abschluss eines wingwave® Coachings werden positive Emotionen oder Glaubenssätze als ergänzende Hilfen „eingewebt“. Die Aktivierung von positiven Ressourcen, die bei Bedarf abgerufen werden können, stellt auch im Bereich der GFK einen wesentlichen Faktor dar.

Somit kommen wir auch im wingwave® immer wieder bei der GFK an und haben aufgrund der nachgewiesenen diversen Verbindungen zwei Methoden, die sich optimal ergänzen.

Rein vorsorglich sei erwähnt, dass es für wingwave®-Coaching auch **Kontra-Indikationen** gibt, bei denen die Anwendung der Methode nicht geeignet ist. Dazu gehören z. B. Erkrankungen wie Epilepsie, Depressionen, bipolare affektive Störung, Psychosen und Schizophrenie. Bei der Anwendung von wingwave®-Musik ist die Teilnahme am Verkehr und das Bedienen von Maschinen ebenfalls kontraindiziert.

Aufgrund der Auslöser-Technik und zu erwartender Nach-Effekte soll ein Coaching mit dieser Methode nur in persönlicher Intervention durchgeführt werden (nicht über Skype oder Video-Konferenz).

Einige der zertifizierten wingwave-Coaches – ich ebenfalls – haben eine Fortbildung in

wingwave Online-Coaching abgeschlossen. Dieses wird methodisch etwas anders durchgeführt als das persönliche Coaching, stellt aber gerade in diesen schwierigen Zeiten des sozialen Verzichts eine umfangreiche zusätzliche Ressource dar.

Zusammen mit der Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching NLC e.V. bieten einige Coaches ein kostenloses Online-Charity-Coaching unter der Überschrift **„Butterfly at home“** an. Dieses richtet sich vor allem an Pflegepersonal und im Gesundheits- und Rettungswesen Tätige, die durch

die Corona-Pandemie besonderen Belastungen durch Stress und Überarbeitung in ihrem Berufsalltag ausgesetzt sind. Diese wollen wir vornehmlich mit dieser Aktion unterstützen. Aber es dürfen sich auch durch Isolation leidende oder in ihrer wirtschaftlichen Existenz bedrohte Menschen melden, um dadurch etwas zu ihrer Entlastung beitragen zu lassen.

Weitere Informationen zum wingwave® erhalten Sie unter www.wingwave.com. Im Coach-Finder finden Sie auch einen wingwave®-Coach oder einen Online-Coach in Ihrer Nähe.

Literatur (Auszug):

Besser-Siegmund, C., Siegmund, H.: & wingwave-Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings, Junfermann-Verlag, ISBN 978-3-87387-758-0

E. Grandjean: Physiologische Arbeitsgestaltung. Ott Verlag Thun, 1991, ISBN 3-7225-6651-7.

S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). In: AWMF online (Stand 2009).

Shapiro, F. (1985). Neuro-linguistic programming. The new success technology. Holistic Life Magazine, 2, 41 – 43.

Maxfield, Louise. (2009). EMDR milestones: The first 20 years. Journal of EMDR Practice and Research. 3. 211-216. 10.1891/1933-3196.3.4.211. ●