



Das Erzeugen "wacher" REM-Phasen

Was ist wingwave?

Erfolge bewegen mit der wingwave-Methode

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für den Coachee spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt

Die Anwendungsbereiche und Coaching-Kontext

wingwave-Coaching wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt. Oft wird die Methode mit anderen bewährten Coaching-Prozessen kombiniert. Auch bei wingwave gibt es die Zielvereinbarung, Coaching-Gespräche und Erfolgskontrollen.

wingwave bezieht sich auf folgende Coaching-Bereiche:

1. Regulation von Leistungsstress

(PSI = Performance Stress Imprinting)

Effektiver Stressausgleich bei z.B.: sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, Rampenlicht-Stress, Nackenschlägen auf dem Weg zum Ziel, Flugangst oder bei körperlichem Stress wie z.B. Schlafmangel. Sie fühlen sich durch die rasche Stabilisierung Ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

2. Ressourcen-Coaching

Hier setzen wir die Interventionen für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, überzeugende Ausstrahlung, positive Selbstmotivation, die *Stärkung des inneren Teams*, Ziel-Visualisierung und für die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung ein - wie beispielsweise einen wichtigen Auftritt oder Sportwettkämpfe (*in vivo-Coaching*).

3. **Belief-Coaching**

Leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in Ressource-Beliefs verwandelt. Von besonderer Bedeutung ist hier das Auffinden von *Euphorie-Fallen* im subjektiven Erleben, welche langfristig die innere Welt allzu *erschütterbar* machen könnten.

Das Ziel ist eine emotional stabile Belief-Basis und persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

Die Methoden-Elemente

wingwave-Coaching ist ein geschütztes Verfahren, dass aus den folgenden Methodenelementen besteht:

- **Bilaterale Hemisphärenstimulation** (lesen Sie hierzu mehr im Anhang) wie beispielsweise wache REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen), auditive oder taktile links-rechts-Impulse
- **Neurolingustistisches Coaching**
Sprache wird gehirngerecht Coaching-Kompass auf dem Weg zum Ziel Eingesetzt.
-  **MYOSTATIK**
der wissenschaftlich beforschte Muskeltest zur gezielten Planung von optimalen Coachingprozessen

(www.wingwave.com)

Hier wird wingwave eingesetzt

- Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Neuwied
- Julius Bär, Bank, Luxembourg
- Bischöfliches Generalvikariat, Bistum Trier
- Bosch, Homburg
- Colgate-Palmolive GmbH
- Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose
- Deutsche Zentralbank International DZI, Luxembourg
- ERGO
- Eurofoam, Bexbach
- Fachhochschule Solothurn, Schweiz
- Fachhochschule Worms
- Feuerwehr Gladbeck, OPEN-TEAM
- Fürstenberg-Institut
- Klinik Sonneneck – Fachklinik für onkologische Nachsorge, Nordseeheilbad Wyk auf Föh
- Klinik Westfalen – Reha Klinik am Meer für Erkrankungen der Atemwege- und der Lunge, des Herz-Kreislauf-Systems, psychosomatische Erkrankungen und Allergien, Nordseeheilbad Wyk auf Föhr
- Olympiastützpunkt Magdeburg
- Otto (GmbH & Co. KG)
- Rehabilitationsklinik Höhenblick, Baden-Baden
- SG Flensburg Handewitt
- Sparkassenakademie Baden-Württemberg
- Sparkasse Bad Kreuznach
- Sparkasse Trier
- Stage Entertainment GmbH (Joop van den Ende Academy)
- UBS AG, Schweiz, Luxembourg, BRD
- Volkswagen Coaching GmbH

(www.wingwave.com)

****Bilaterale Hemisphärenstimulation, wie z.B. EMDR**

Ende der achtziger Jahre beschäftigen sich in den USA verschiedene → NLC-Trainer und -Therapeuten mit dem Einsatz "wacher REM-Phasen" (Rapid Eye Movement) zur emotionalen Regulation von beeinträchtigenden Stresserinnerungen. Man nannte die Vorgehensweise "Eye Movement Integrator". Die amerikanische Psychotherapeutin Francine Shapiro entwickelte die Methode speziell weiter zur Behandlung von posttraumatischem Stress. Mitte der 90er Jahre gab der SPIEGEL dann dieser auch in Deutschland neu eingeführten EMDR-Methode den Namen Winke-Winke-Therapie. Man war fasziniert und alarmiert über die neue Idee aus Amerika, psychische Blockaden einfach wegwinken zu können. Tatsächlich spielen bei dieser Methode schnelle Fingerbewegungen vor den Augen des Klienten eine entscheidende Rolle. Der Klient folgt diesen Bewegungen mit seinem Blick. Die so erzielten raschen Augenbewegungen erinnern an die REM-Phase, welche alle Menschen beim intensiven Träumen zeigen: Rapid Eye Movement. EMDR steht für **Eye Movement Desensitization and Reprocessing**.

Immer mehr Experten vermuten, dass der positive Effekt dieser Stimulationstechniken durch die Bahnung einer optimalen Zusammenarbeit zwischen den beiden Gehirnhälften und somit aller Gehirnareale entsteht. Deswegen stimuliert man inzwischen so wohl beim EMDR als auch beim wingwave-Coaching nicht nur über die Augenbewegungen, sondern nutzt auch die auditive und taktile links-rechts-Anregung der beiden Hemisphären.

Trotz der scheinbaren Einfachheit in der Anwendung zählt beispielsweise EMDR heute weltweit mit zu den effektivsten Psychotherapiemethoden bei posttraumatischem Belastungsstörungen. Die vielfältigen guten Ergebnisse sprechen für die positive Wirkung von Ansätzen zielgerichteter bilateraler Hemisphärenstimulation in Therapie und Coaching.

EMDR wird inzwischen in Deutschland aufgrund der sehr guten Forschungsergebnisse auch von den Krankenkassen anerkannt.