

„Der Wink des Coachs“: Emotions-Coaching mit Wingwave

Menschen in anspruchsvollen Leistungssituationen benötigen für den optimalen Einsatz ihrer kognitiven und professionellen Fähigkeiten eine tragende emotionale Balance, um diese Ressourcen auch „punktgenau“ zur Verfügung zu haben. Oft scheint dieses Ziel im Coaching erreicht zu sein. Doch dann begibt sich der Coachee in eine anspruchsvolle Live-Situation und ist trotz bester Vorbereitung immer noch nicht zufrieden mit seinem Verhalten und seinen emotionalen Reaktionen.

„State Control Management“

So hadert ein Vorstandsmitglied nach einer angespannten Betriebsversammlung: „Ich ließ mich von ein paar Buh-Rufen irritieren und vergaß meine gut vorbereiteten Argumente!“ An dieser Stelle setzt Wingwave-Coaching an. Voraussetzung ist immer die optimale fachliche und inhaltliche Vorbereitung des jeweiligen Coaching-Kunden. Die Methode fokussiert dann gezielt das „State Control Management“ des Coachee in der konkreten Leistungssituation. Dabei versteht sich **Wingwave** nicht als allein-stehende Methode, sondern als **Coaching-Modul** in ei-

nem vielschichtigen, leistungsbezogenen Entwicklungsprozess. Coachs setzen die Methode bei unterschiedlichen Themen ein:

- bei der Karriereplanung,
- bei der Bewältigung von Führungsaufgaben,
- bei der Unterstützung des Coachee im Umgang mit sozialen oder wirtschaftlichen Spannungsfeldern und
- bei der Performance-Vorbereitung.

So wird Wingwave seit vier Jahren regelmäßig im „Group Executive Program“ (GJEP) des Volkswagen Konzerns als Methode für die Performance-Vorbereitung genutzt (s. Kasten).

Einsatz im „Group Executive Program“ (GJEP) des Volkswagen Konzerns

Die Durchführung dieses Entwicklungsprogramms erfolgt gemeinsam mit einer international renommierten Business School. Seit 1993 nehmen jedes Jahr circa 30 der besten Führungskräfte mit Top-Management-Potenzial aus allen Marken, Regionen und Gesellschaften an dem Programm teil. Neben vier Präsenzphasen von vier bis acht Tagen Dauer, verteilt auf einen Zeitraum von neun Monaten, arbeiten Projektteams von vier bis sechs Mitgliedern neben ihrem Tagesgeschäft an konkreten, konzernrelevanten Projekten.

Ein herausragendes Ereignis ist für die Teilnehmer die letzte Präsenzphase in Deutschland, bei der die Teams ihre Projekte in englischer Sprache einem hochkarätigen konzern-internen Publikum präsentieren, zu dem Vorstandsmitglieder und oft auch der Vorstandsvorsitzende gehören. Zum einen sehen viele Vortragende diese bedeutenden Personen hier das erste Mal „live“, für etliche ist Englisch nicht die Muttersprache. Diese Faktoren und die Besonderheit des Veranstaltungsrahmens bewirken bei einigen Teilnehmern Reaktionen von leichtem bis deutlichem Lampenfieber. Daher erhalten alle Vortragenden zwei Tage lang vor dieser wichtigen Performance neben inhaltlicher Vorbereitung und auftrittsbezogenem Coaching auch die Gelegenheit, durch Wingwave-Coaching eine optimale emotionale Stabilität bei der „Final Presentation“ zu erreichen.



Dipl.-Psych. Cora Besser-Siegmund, Coach und Lehr-Trainerin, Besser-Siegmund-Institut, Hamburg
info@besser-siegmund.de



Dipl.-Psych. Harry Siegmund, Coach und Lehr-Trainer, Besser-Siegmund-Institut, Hamburg
info@besser-siegmund.de

Die Wingwave-Methode

Es handelt sich bei der Wingwave-Methode um ein **Emotions-Coaching**, das für den Coachee spürbar und schnell zum **Abbau von Leistungsstress** und zur **Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität** führt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: Der Coachee 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**), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen, wenn wir die Erlebnisse des Tages in unsere Psyche integrieren. Die Intervention erfolgt, während der Coachee an ein stressendes, ärgerliches oder auch wichtiges Erlebnis im Leistungskontext denkt, welches bei ihm eine Einschränkung des subjektiven Wohlbefindens verursacht. Das einschränkende Gefühl weicht während der REM-Phasen erstaunlich schnell und deutlich wahrnehmbar dem subjektiven Erleben von Erleichterung, Stärkung und Handlungsfähigkeit angesichts der anspruchsvollen Aufgaben.

Erklärungsmodelle zur Wirkungsweise

Zurzeit existieren verschiedene Erklärungsmodelle zu den 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**. Ähnlich gute Ergebnisse der „bilateralen Hemisphären-Stimulation“ werden auch durch taktile und auditive „Links-Rechts-Reize“ erzielt. So arbeitet man beim Wingwave-Coaching auch mit einer entsprechenden Trainings-CD.

Die durch die Eigenregulation neu freigesetzten psychischen und kognitiven Ressourcen ordnen nun das stressende oder komplexe Geschehen in die bisherige Er-

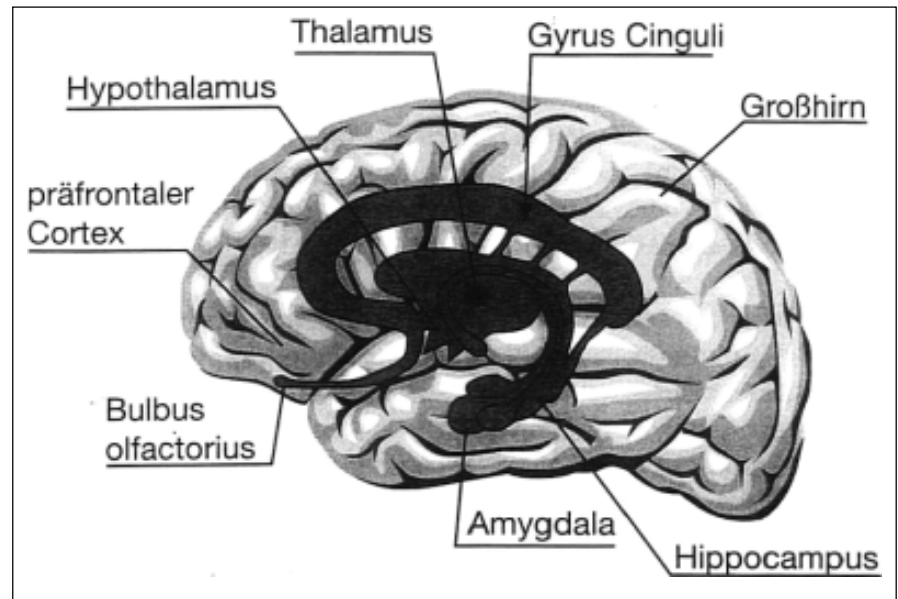


Abb. 1: Das limbische System: Alle Sinneswahrnehmungen werden zuerst „limbisch“ bewertet.

fahrung, in die bekannte Begriffswelt und in das Weltbild des Coachee ein. Die Gehirnforschung konnte nachweisen, dass Rapid Eye Movement in engem Zusammenhang mit unserer Lern- und Behaltensfähigkeit steht. Gelernte Inhalte werden signifikant anhaltender im Gedächtnis gespeichert, wenn Probanden nach dem Lernen ausreichend Schlaf finden. Auf Basis dieser Erkenntnisse „webt“ der Coach bei Wingwave auch gezielt Ressourcen, positive Zustände, Gedanken und Imaginationen über angestrebte Ziele in die Erlebniswelt des Klienten ein.

Bei Wingwave machen vor allem **die Emotionen** das, was ihr Name verspricht: sie kommen in Bewegung, sie fließen wieder. Der Wortstamm „motio“ heißt ja auch „Bewegung“. Der Schreck steckt durch die Coaching-Intervention dann nicht mehr „in den Knochen“ und die „Wut ver Raucht“. Zusätzlich werden durch die Methode für den Leistungskontext wichtige Themen, Verhaltensweisen und die innere Befindlichkeit gezielt mit kraftvollen Emotionen „aufgeladen“.

Die für unser Leistungsverhalten außerordentlich wichtigen Emotionen werden im Gehirn übrigens **vom limbischen System organisiert**. Dieses „Emotions-Gehirn“ liegt unter dem Cortex – unserem „Denkhirn“ mit den beiden Gehirnhälften (s. Abb. 1).

Heute weiß man, dass sämtliche in unser Nervensystem hereinkommenden Sinneswahrnehmungen zuerst vom limbischen System, also emotional bewertet werden. Hier wird entschieden, ob ein Sinnesreiz subjektiv für uns erbauliche, neutrale oder stressende Konsequenzen hat. Erst nach dieser limbischen Vorentscheidung werden die Informationen zum Cortex, dem „Denkhirn“, weitergegeben. Das kann zu State-Control-Problemen führen: Soll das Selbstmanagement über Denken und Sprache erfolgen, gelingt dies bei „limbischem Alarm“ nur noch spärlich.

Unterschied zu „sprechenden“ Coaching-Verfahren

Aus diesem Grund scheinen nicht-sprachliche Interventionen wie die Wingwave-Methode sprachlichen Methoden beim Emotions-Coaching überlegen zu sein. Der Versuch, Verhalten und Befinden über Sprache und Kognition – wie beispielsweise bei der kognitiven Verhaltenmodifikation – zu ändern, stößt nämlich allzu oft an neurobiologische Grenzen. Der Gehirnforscher Manfred Spitzer beschreibt dieses Dilemma sinngemäß mit folgendem Vergleich: „Das ist genauso, als würden Sie in Ihren PC eintippen: >Bitte nicht abstürzen!<“ [5].

Man muss im Coaching also auf jenen Mechanismus eine stabilisierende Wirkung

ausüben, der neurobiologisch für die Emotions-Balance tatsächlich zuständig ist. Das Coaching-Ziel besteht bei Wingwave nicht darin, „limbischen Alarm“ durch Selbstkontrolle zu bekämpfen, sondern ihn bei hereinkommenden Sinneseindrücken gar nicht erst entstehen zu lassen! Die Wirkung stellt sich bei einem gelungenen Coaching von allein ein: Der Coachee reagiert im Leistungskontext ohne bewusstes Verhaltens- oder Gedankenmanagement sicher und gelassen. „Die innere Sicherheit ist plötzlich ganz selbstverständlich da“, beschreibt es ein Coaching-Kunde. Wegen der wichtigen Bedeutung für die emotionale Balance nennen Wingwave-Coachs ihre Arbeit auch „limbisches Coaching“.

Von der Psychotrauma-Therapie zur Coaching-Methode

Wingwave-Coaching nutzt unter anderem Entdeckungen aus der Psychotrauma-Therapie, welche Ende der achtziger Jahre von der amerikanischen Psychotherapeutin Francine Shapiro [3; 4] und dem NLP-Lehrer Robert Dilts gemacht wurden. Beide führten die Blickrichtungen ihrer Klienten mit Handbewegungen vor den Augen, um ihnen bei der psychischen Überwindung von katastrophalen Erlebnissen wie Erdbeben, Gewaltverbrechen oder Unfällen zu helfen. Vor zehn Jahren gab das Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ dem neuen Verfahren von Francine Shapiro den kritischen Namen „Winke-Winke-Therapie“. Man war alarmiert und besorgt über die Möglichkeit, psychische Blockaden einfach „wegwinken“ zu können. Heute gehört diese inzwischen wissenschaftlich anerkannte Methode **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) weltweit zu den am besten erforschten Verfahren zur effektiven Behandlung von posttraumatischem Stress. Waren Personen vor einem erschütternden Ereignis psychisch stabil, reichen oft nur zwei bis fünf Sitzungen aus, damit sie sich von der „Last der Erinnerung“ seelisch und körperlich befreit fühlen.

Mit Wingwave haben wir den EMDR-Ansatz Ende der 90er Jahre für den Leistungskontext zur Coaching-Methode weiterentwickelt (s. Kasten). Die Stressoren für Menschen in diesen Feldern sind größtenteils sozialer, ökonomi-

scher und oft auch gesundheitlicher Natur. Führungskräfte haben heute neben der zunehmenden Informationsflut innerhalb kürzester Zeit eine große Fülle von beeindruckenden Erlebnissen zu verarbeiten – seien es Erfolge oder Rückschläge. Im Wandel der Zeit müssen Manager immer schneller neue Ressourcen entwickeln. Deswegen benötigen sie besonders effektive Strategien zum Erhalt eines gesunden Leistungs-Regenerations-Rhythmus. Zwar finden äußerlich keine Katastrophen, wie etwa ein Erdbeben, statt – aber innerlich kann schon mal „eine Welt zusammenbrechen“ oder eine „Erschütterung“ stattfinden. So fangen die Ereignisse an zu „kränken“ oder zu „wurmen“ und das Leistungsfundament bekommt „einen Knacks“. Hier sorgt Wingwave-Coaching für eine gezielte und schnelle emotionale Erholung.

Was bedeutet der Name „Wingwave“?

Der Wortbestandteil „Wing“ erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das ganze Klima ändern kann, was gleichzeitig bedeutet, dass der „Wing“ für diese große Wirkung exakt an der richtigen Stelle ansetzen muss. Dieser exakte Ansatzpunkt wird durch den Myostatik-Test gewährleistet. Zusätzlich verdeutlicht die Flügel-Metapher die große Bedeutung einer optimalen Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften für „tragende“ Höhenflüge und erfolgreiche Landungen.

Das „Wave“ stellt eine Assoziation zum englischen Begriff „brainwave“ her, was sinngemäß „tolle Idee“ oder „Geistesblitz“ heißt. Und genau diese Brainwaves werden durch Wingwave-Coaching gezielt hervorgerufen.

Einen besonderen Stellenwert hat hier auch das „Belief-Coaching“, um die Coachees beim Thema Wertewandel zu unterstützen. Arbeitet eine engagierte Person beispielsweise nach dem Belief: „Die Firma wird es mir irgendwann danken“, ist ein Enttäuschungs-Erlebnis in vielen modernen Unternehmen so gut wie vorprogrammiert. Ein neuer motivierender Belief kann jedoch nicht allein durch kognitive Einsicht, sondern nur in Kombination mit

emotionaler Tiefe etabliert werden. Auch hier ist wirkungsvolles Emotions-Coaching gefragt.

Wingwave als Methodenkombination

Kombiniert werden die Elemente der „bilateralen Hemisphärenstimulation“ bei Wingwave mit zwei weitere Methodenbausteinen:

- Mit Coaching-Methoden aus dem **Neurolinguistischen Programmieren (NLP)**, wie zum Beispiel der Timeline-Arbeit.
- Mit dem Myostatik- oder O-Ringtest aus der **Kinesiologie**. Dieser Muskeltest gilt als gut beforscht und zuverlässig. Dabei formt der Coachee aus Daumen und Zeigfinger einen Ring – also ein „O“ und der Coach testet kurz die Response der motorischen Kraft auf die Muskelfaser. Entlang dieser Muskelreaktion entwickelt sich dann der Coaching-Prozess (s. umseitiger Kasten): Das Ziel ist eine durchgehende Kraftantwort bei allen mit dem Coaching-Thema einhergehenden Erlebnis-Faktoren.

Nach dem **Myostatiktest** lässt der Coach die Beeinträchtigung auf der „Skala des subjektiven Erlebens“ einschätzen. Mit der **„Bodyscan-Methode“** forscht der Coachee, **wo genau im Körpererleben der Gefühlsfokus der Emotion ist**: ein flauer Magen, eine Enge im Hals, ein Druck auf dem Brustkorb, ein angespannter Nacken und so weiter.

Nun setzt die **Intervention** ein: **Eine „Winke-Sequenz“ von circa 24 Hin- und Herbewegungen nennt man einen „Set“**. Der Coachee fokussiert dabei sowohl die Vorstellung als auch das subjektiv unangenehme „Körperecho“. Schon nach sechs bis acht Sets fühlt sich der Klient frei von den unangenehmen Gefühlsreaktion, selbst wenn er nun wieder konkret an die zuvor stressende Szene denken soll: Die Schultermuskulatur lockert sich, der Hals fühlt sich frei an, der Magen ist angenehm warm, der Muskeltest fällt kraftvoll aus. Nun konzentriert sich der Coachee mit der Body-Scan-Technik auf die kraftvollste, angenehmste Körperempfindung beim Denken an die Rede.

Mit Wingwave individuelle Stressprofile erheben

So werden mit dem Myostatiktest zunächst bei den GJEP-Coachees alle äußeren und inneren Erlebnisfaktoren in ihrer Auswirkung auf die individuelle Emotionsbalance getestet:

- Schlüsselwörter wie „Final Presentation“ oder „Electronical Devices“;
- Namen und – falls vorhanden – auch Fotos von wichtigen Zuhörern;
- Englisch sprechen (hier wird „in vivo“ getestet, während der Coachee englisch spricht);
- Die wichtigsten Vortrags-Charts;
- Die Vorstellung des gefüllten Raums;
- Anzahl der zu erwartenden Zuhörer: „Talking to 20, to 50, to 100 people...“;
- „Katastrophen-Phantasien“: Den Text vergessen, ein Blatt fallen lassen;
- Problematische Publikumsreaktionen: Jemand reagiert abwertend, provozierend oder teilnahmslos (schläft ein);
- Stressende Referenzerinnerungen aus dem Berufsleben, aus der Schulzeit (Vorturnen, Gedicht aufsagen, an der Tafel vorrechnen...).

Interessanterweise ergeben sich bei diesem individuellen Testen bei den Coachees völlig unterschiedliche Stressprofile. So sind dem einen die wichtigen Zuhörer scheinbar willkommen, aber er ärgert sich über eine Schwachstelle in der Präsentation.

Die folgenden Sets bewirken eine Intensivierung dieses Ressource-Gefühls. Ein derartiger Prozess dauert pro Coachee ein bis zwei Stunden und führt in der Regel zum erwünschten Ergebnis.

Wer wendet Wingwave an, wie ist der Zeitrahmen, wo sind die Grenzen?

Es gibt inzwischen circa 400 Wingwave-Coachs im deutschsprachigen Raum. Die Anwender sind professionelle Trainer und

Coachs mit entsprechender Grundqualifikation, Wingwave ist nur ein zusätzlicher Ausbildungsbaustein. Wingwave wird nicht nur in der Wirtschaft, sondern auch von Sportlern oder Künstlern genutzt.

Die Methode ist immer als Modul in einem Coachingprozess zu verstehen, sie findet ihre Grenzen, wenn sie als Monomethode eingesetzt wird, da Wingwave weder Wissen noch Fähigkeiten vermittelt. Pro Coaching-Thema werden zwei bis fünf Coaching-Stunden benötigt, die entweder wöchentlich, in Doppelstunden oder auch

an halben Tagen stattfinden. Erfährt der Coachee in diesem Zeitrahmen keine wahrnehmbare Verbesserung seines Leistungserlebens, ist Wingwave nicht die Methode der Wahl.

Eine Befragung bei 897 gecoachten Klienten ergab, dass über 70 Prozent ihr gewünschtes Coaching-Ergebnis mit der Methode erreichten. Bei 71 Prozent dieser Klienten hielt das Ergebnis länger als ein halbes Jahr an. Wingwave kann auch im Rahmen eines Coachings als Selbstmanagement erlernt werden – beispielsweise mit dem Einsatz der speziell entwickelten CD zur „bilateralen Hemisphärenstimulation“.

- [1] Besser-Siegmund, C.; Siegmund, H.: EMDR im Coaching. wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings; Paderborn: Junfermann; 2001.
- [2] Besser-Siegmund, C.; Siegmund, H.: Erfolge bewegen – Emotions- und Leistungscoaching mit der wingwave-Methode; Paderborn: Junfermann; 2003.
- [3] Shapiro, F.: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Grundlagen und Praxis. Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen; Paderborn: Junfermann; 1998.
- [4] Shapiro, F.; Forrest, S.: EMDR in Aktion; Paderborn: Junfermann; 1998.
- [5] Spitzer, M.: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens; Heidelberg: Spektrum; 2006.