



Wingwave-Kurzzeit-Coaching bei Schlafstörungen

Nächtliches Aufwachen, nicht Einschlafen oder Wachliegen – Schlafstörungen können die Lebens- und Leistungsqualität erheblich einschränken. Ursachen und Symptomatiken sind vielfältig. Oft spielen psychosoziale Faktoren eine Rolle. Privat- und Berufsleben mit ihren heutigen Erfordernissen zu organisieren, gleicht oft einem wackeligen Hochseilakt. Doch manchmal braucht es für eine neue Balance nur einen „Wink“.

Natalie ist 39 Jahre alt und leidet seit ungefähr einem halben Jahr unter Schlafproblemen. Sie hat in den vergangenen drei Jahren nach einer Scheidung eine kleine PR-Agentur aufgebaut und ist Mutter eines elfjährigen Sohnes. Die Auftragslage sei für die relativ kurze Zeit ihrer Selbstständigkeit sehr gut, die Beziehung zu ihrem Sohn könne, trotz beginnender Pubertät, nicht besser sein und selbst das Verhältnis zu ihrem mittlerweile geschiedenen Mann gestalte sich entspannt. „Eigentlich kann ich gar nicht verstehen, was mich nachts umtreibt“, sagt sie mit gerunzelter Stirn. Sie könne nur schwer einschlafen, liege manchmal zwei Stunden wach und wenn morgens der Wecker klinge, sei sie völlig erledigt.

Muskeltest und Neurolinguistik

Mit dem Myostatiktest (myo=Muskel) wird ein punktgenauer Indikator und Kompass

für den gesamten Coaching-Prozess etabliert. Natalie formt einen Ring zwischen Daumen und Mittelfinger, den sie fest zusammengespreizt hält (►Abb. 1). Ist ein Coachee mit einem Thema überfordert oder gestresst, macht sich das unmittelbar in seiner Muskelkraft bemerkbar. Die Finger lassen sich durch Darbietung von verbalen Stressoren bei Gegenzug unweigerlich öffnen. Dazu reicht beispielsweise die Nennung eines fehlerhaften Satzes schon aus. „Der karierte Himmel leuchtet“ – dieser Satz irritiert, da er keinen Sinn ergibt.

Die Hirnforschung hat gezeigt, dass es nach einem solchen sprachlichen Reiz zu einem Spannungsabfall im Großhirn von nur 300 Millisekunden kommt, der den Muskeltonus aushebelt [1]. Der Fingerring des Coachees geht auf. Die Neuropsychologie hat den Zusammenhang zwischen Wörtern und Emotionen untersucht. Man spricht von „Buzzwords“, wenn ein Wort mit einer emotionalen Resonanz verknüpft ist [2]. Fällt der Test beim Gebrauch eines solchen Begriffs schwach aus, geht Stress damit einher. Für viele Menschen ist beispielsweise das Wort „Finanzamt“ emotional belastet. Ist der Coachee hingegen einem Thema emotional gewachsen, bleibt der Ring auch bei kräftigem Gegenzug geschlossen. Die Muskelantwort zeigt daher im wahrsten Sinne des Wortes ein „Verkräften“ des Sprachreizes an. Ziel des Coachings ist es daher, schwächende

neurolinguistische Trigger in zielführende Sprache zu verwandeln.

Vita-Sprache entschlüsseln

Da jeder Mensch unendlich viele emotionale Lebensstationen durchläuft, ist er auch linguistisch entsprechend geprägt. Manchmal kann es ein Eigenname sein, der unangenehme Gefühle aufruft, bei einem Angestellten kann allein der Begriff „Chef“ oder das „Mitarbeitergespräch“ für Schweißausbrüche sorgen oder jemand fühlt sich von der „Schwiegermutter“ getriggert. Es scheint somit sinnvoll, ein individuelles Neurolinguistisches Coaching (NLC) in den wingwave-Prozess einzubeziehen.

Dabei sei erwähnt, dass auch hier von der Hirnforschung wichtige Erkenntnisse geliefert wurden. Wörter bilden sich in denselben Gehirnarealen ab, wie das bezeichnete Phänomen [3]. Es macht also keinen Unterschied, die „Schwiegermutter“ tatsächlich zu sehen oder lediglich ihren Namen zu lesen. Die Reaktion im Kopf ist identisch.

Mit einer NLC-Matrix wird die Testung vorgenommen [4]. Sie gibt zum einen Aufschluss zur Befindlichkeit (Psychophysiologie) des Coachees. Um welche Emotion genau handelt es sich und wo im Körper ist sie spürbar? Zum anderen ermittelt sie, ob es um das ei-

gene Erleben des Coachees geht oder mögliche systemische Bezüge vorhanden sind (Erlebnisposition). Zuweilen stresst die Emotion eines Gegenübers viel mehr als die eigene. Hier spielen Spiegelneuronen eine wichtige Rolle, die eine nahezu identische emotionale Resonanz im eigenen Nervensystem erzeugen können. Schließlich wird durch die Matrix eine Zeiteinordnung (Timeline) vorgenommen. Geht es um ein Emotionserleben der Gegenwart, Zukunft oder Vergangenheit?

Bei Natalie zeigt sich bei „Einschlafen“ ein schwacher Test. Alle eingangs genannten möglichen Ursachen testen tatsächlich stark, paradoxerweise bis auf die Tatsache, dass „alles rund läuft“. Natalie wirkt sehr erstaunt. Wie das weitere Feintuning zeigt, ruft ihre Formulierung neurobiologisch eine gänzlich andere Situation auf.

Natalies Matrix ergibt folgende Koordinaten:

- Psychophysiologie – Trauer, Enge in der Brust
- Erlebnisposition – eigene Person
- Timeline – Vergangenheit: 28 Jahre, Auto-unfall des Mannes

Bei Natalie steigen sofort Tränen auf. „Das war ganz schrecklich“, sagt sie. „Ich hatte gerade zwei Tage vorher erfahren, dass ich schwanger bin, da hatte mein Mann diesen Autounfall. Es war Gott sei Dank nichts Lebensgefährliches, aber er blieb zur Beobachtung ein paar Tage im Krankenhaus.“ Sie habe in den Nächten immer noch mit einem schlimmen Anruf gerechnet und daran denken müssen, wie furchtbar es gewesen wäre, ihren Mann zu verlieren und mit dem Kind allein zu sein. Schaut man sich den Kon-



Abb. 1: Myostatiktest

© Dieter Rozowski

text an, lief auch damals für Natalie „alles rund“, bis der Unfall in ihr Glück grätschte.

Das Gleichgewicht herstellen

Der Mensch nimmt während des Tages unzählige Eindrücke auf und speichert sie mit einhergehenden Emotionen ab. Nachts werden sie in der REM-Phase (Rapid Eye Movement) durch schnelle Augenbewegungen ausbalanciert, damit nichts im limbischen System, unserem Emotionszentrum im Kopf, „hängenbleibt“. Im Normalfall ist man morgens ausgeruht und im Gleichgewicht. Viele Dinge regeln sich also sprichwörtlich schon „im Schlaf“. Besonders eindrückliche Erlebnisse können allerdings für emotionale Restbestände sorgen. Der Volksmund spricht auch bildhaft davon, dass einem „etwas den Schlaf raubt“.

Das neurobiologische Gleichgewicht führt der wingwave-Coach mit sogenannten „wachen“ REM-Phasen herbei, indem er seine Finger in zügigem Tempo vor den Augen des Klienten hin und her bewegt. Dieses „Winken“ hat denselben Effekt und wird als bilaterale Hemisphärenstimulation bezeichnet. Mit der Intervention arbeitete bereits Fran-

Was heißt wingwave?

wing=Flügel, (brain)wave=Geistesblitz – steht metaphorisch für den Flügelschlag eines Schmetterlings, der mit einer kleinen Bewegung für eine große Wetterveränderung sorgen kann. Es geht also um einen minimalen Einsatz mit maximaler Wirkung. Die Geistesblitze erzeugt wingwave gezielt, um sämtliche Fähigkeiten im erforderlichen Moment punktgenau abrufen zu können.

Wie setzt sich wingwave zusammen?

Das Besser-Siegmund-Institut in Hamburg stellte 2001 die folgenden drei sehr gut beforschten psychologischen Methoden unter dem Namen „wingwave“ zusammen:

1. Myostatiktest

Muskeltest, der als Stressindikator und Coaching-Kompass punktgenau sowohl Einstieg als auch Ende des Coachings überprüft.

2. Bilaterale Hemisphärenstimulation Erzeugen „wacher“ REM-Phasen zur neurobiologischen Entstressung durch schnelle Augenbewegungen, taktile oder auditive Links-Rechts-Reize

3. Neurolinguistisches Programmieren Kognitive Verhaltensmodifikation durch Einsatz bewusster und zielführender Kommunikation

cine Shapiro im traumatherapeutischen Kontext, unter anderem mit Opfern von Gewaltverbrechen oder Kriegsheimkehrern.



Mathilde Zeidler

Dynamische Atemtherapie – Für dynamisches Leben

„Dynamische Atemtherapie“ (DAT) ist ein praktisches Übungsbuch mit **Basiswissen** zur Anleitung bei der Selbstanwendung, für Therapeutinnen und Therapeuten in der praktischen Arbeit mit Klientinnen und Klienten, sowie für Lehrtätige.

Die Autorin stellt anschaulich dar, wie unsere Biographie Auswirkungen auf das Atemmuster hat. Stress, Trauer, Wut – alles fließt mit ein und kann mitunter schwerwiegende nachteilige Veränderungen des Atemmusters mit sich bringen.

Mit den vielfältigen dynamischen Übungen kann dies jedoch nachhaltig und dauerhaft verbessert werden und die zahlreichen Abbildungen helfen, die Übungen erfolgreich durchzuführen – so können sich Gesundheit und Wohlbefinden wieder einstellen.

1. Auflage 2014,
Hardcover, 168 Seiten
ISBN: 978-3-944002-26-2
29,80 Euro

Mehr Bücher finden Sie in unserem Onlineshop unter www.ml-buchverlag.de.

Unser Bestellservice



09221 / 949-389



09221 / 949-377



www.ml-buchverlag.de



MEDIENGRUPPE
OBERFRANKEN
FACHVERLEGE

Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5
95326 Kulmbach

Als gut beforscht gilt das Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) mittlerweile als sehr effektive Methode bei post-traumatischem Stress.

Meist nach relativ kurzer Zeit erlebt der Coachee eine körperliche Erleichterung. Die Emotionen fließen ab.

An dieser Stelle wird der Myostatiktest noch einmal als unerlässlicher Coaching-Kompass betont, der punktgenau zu dem spezifischen Ereignis führt, das der linguistische Auslöser provoziert. Da er hier mit der Vergangenheit in Verbindung steht, wäre eine weitere Bearbeitung von Natalies Schlaf in der Gegenwart ineffektiv. Die Entstressung der belasteten Erinnerung bringt hingegen ein sofortiges positives Ergebnis. Zudem wird durch den Myostatiktest eine enorme Zeitersparnis deutlich, da längeres Erforschen der Ursache entfällt. Die Muskelantwort des Coachees sagt klar aus, wo es langgeht. In diesem Sinne bleibt er selbst immer der eigene Experte, da davon auszugehen ist, dass das inhärente Stressmanagement die Reize innerhalb eines gewissen Ordnungssystems abarbeitet.

Für Natalie waren weiterhin Worte wie „Nacht“, „Krankenhaus“, „Autounfall“ und auch „Weckerklingeln“ bestresst, da ihr limbisches System damit den akustischen Trigger des angstvoll erwarteten Telefonläutens gleichsetzte.

Testet das System bei der Überprüfung des Sprachtriggers und aller anderen Referenzwörter stark, spricht das für den Coachingerfolg. Die Balance ist wiedergewonnen, sobald innerer und äußerer Wahrnehmung emotionale Stabilität aufweisen. Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und Kreativität kommen durch freigesetzte Emotionen „wieder in Fluss“.

Einsatzmöglichkeiten

Die Methode wird mittlerweile von den unterschiedlichsten Kreisen genutzt: von Managern und Sportlern, von Kreativen und Privatpersonen. Manager schätzen die Methode aufgrund des hocheffizienten und zeitökonomischen Einsatzes. Für Sportler kann wingwave-Coaching ein wertvolles Instrument sein, um nach einer körperlichen Verletzung ihr hemmendes Stressgedächtnis (Performance Stress Imprinting) zu neutralisieren und wieder das volle Leistungspotential abzurufen. Kreative mit Auftrittsangst und Lampenfieber können nachhaltig emo-

tionale Sicherheit und wiedergewonnene Spielfreude erleben. Privatpersonen schließlich, die unter Phobien oder Ängsten leiden, finden eine neue Lebensqualität und Resilienz.

Ein Coaching ersetzt weder einen Arzt noch eine Therapie, wenn dies angezeigt sein sollte. Schlafstörungen sollten durch ärztliche Untersuchung psychiatrische sowie schwere neurologische Erkrankungen, Atemstörungen, hormonell oder suchtbedingte Erkrankungen gleichermaßen ausschließen. Erfahrungen haben jedoch gezeigt, dass ein wingwave-Coaching durch emotionale Entstressung die psychosomatische Ebene wesentlich erleichtern und einen Therapiezugang unterstützen kann.

Liegen keine chronischen Schmerzen, Reizmagen, Reizdarm oder Tinnitus sowie Allergien vor, wie in manchen psychosomatischen Fällen, kann wingwave mit dem Myostatiktest oft auch die Abkürzung zur Lösung sein.

Karin Pilot
Coaching und Beratung
Kaiser-Friedrich-Str. 18
10585 Berlin
info@karin-pilot.de
www.karin-pilot.de

Literatur:

- 1) Seifert, J. (2005): Ereigniskorrelierte EEG-Aktivität. Lengerich: Pabst Science Publishers
- 2) Kibler, J. et al. (2007): Buzzwords – early cortical responses to emotional words during reading. *Psychological Science* 18 (06), S. 475–480
- 3) Spitzer, M. (2007): Gott-Gen und Großmutterneuron. *Geschichten von Gehirnforschung und Gesellschaft*. Stuttgart: Schattauer
- 4) Besser-Siegmund, C.; Siegmund, Lola A. (2016): *Neurolinguistisches Coaching – NLC Sprache wirkt Wunder*. Paderborn: Junfermann



Die Autorin:

Karin Pilot ist wingwave®-Coach, HP für Psychotherapie und systemische Beraterin in eigener Praxis in Berlin.

Sie begleitet Menschen in der therapeutischen Arbeit mit integrativer Methodik, phänomenologischen Aufstellungen und dem Lebensintegrationsprozess. Ihre systemischen Beratungen sind Kurzzeitkonzepte in einer Kombinationen aus Aufstellungen und wingwave®-Coaching, die prozess- und lösungsorientiert angelegt sind.