



Gesunde Verarbeitung der Emotionen

Normalerweise werden alle **Sinneseindrücke**, die wir täglich erleben, ständig mit unserem Gefühlsgedächtnis (Limbisches System) im Gehirn abgeglichen und gespeichert. Nachts - in den Schlafphasen, in denen sich unsere Augen hin und her bewegen (**REM-Phasen - Rapid Eye Movement**), werden unsere rechte und linke Gehirnhälfte und unser Gefühlszentrum stimuliert und verschaltet. Dabei werden Ereignisse verarbeitet und aufgeräumt. Auch deshalb ist ausreichender Schlaf für uns so wichtig. Der Volksmund sagt: „*Schlaf erst mal eine Nacht darüber. Morgen sieht Alles schon besser aus!*“

Gestörte Verarbeitung durch Stress / Trauma

Die Gehirnforschung hat gezeigt: durch ein stressauslösendes Trauma, z.B. eine schmerzhaft Zahnbehandlung, eine Angstsituation, eine Bloßstellungssituation o.a. (**stress imprinting**), kann eine anschließende natürliche Reizverarbeitung durch zu viel Stresshormone blockiert sein. Die mentalen **Selbsteilungskräfte** zwischen rechter und linker Gehirnhälfte funktionieren nicht mehr. Das Stresserlebnis bleibt unverarbeitet im Nervensystem hängen (**post achievement stress**). Der Körper bleibt, was dieses Ereignis betrifft chronisch geschockt, obwohl die Gefahr längst vorüber ist. Der Volksmund sagt: „*Der Schreck sitzt mir noch in den Knochen!*“



wingwave – Coaching

Mit dem **wingwave** - Coaching wird die gestörte Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte wieder hergestellt. Der Zahnarzt oder Coach induziert durch definierte Bewegungen mit seinen Fingern vor den Augen des Patienten schnelle Augenbewegungen. Diese simulierten „wachen“ **REM-Phasen** setzen einen äußerst schnellen Verarbeitungsprozess in Gang (**bilaterale Hemisphärenstimulation**). Mit Hilfe geirnhirn- und zielgerichteter Kommunikation (**NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren**) findet eine Auflösung der Blockaden, eine plötzliche Ideenfindung und Problemlösung und somit eine **Stressverarbeitung** statt. Das volle Leistungspotential des Patienten wird ent-blockiert und anschließend gesteigert.

Für wen ist wingwave geeignet?

Besonders wirksam ist **wingwave** beim **Coaching von Ängsten** und Phobien, wie z.B. **Zahnarztangst**, Spritzenangst, Würgereizprobleme, Flugangst, Prüfungsangst, Auftritts- oder Redeangst, Spinnenphobien. Angewendet wird die Methode auch **bei generellem Stress**, nach Unfalltrauma, seelischen Erschütterungen, z.B. durch Trennung, Verlust oder Enttäuschungen, die noch „*nagen*“, im Sportcoaching und zur Raucherentwöhnung.

wingwave ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung – wie auch sonst beim Coaching üblich- ist eine normale psychische und physische Belastbarkeit.

Wie läuft ein wingwave - Coaching ab?

Ein Coaching in der Praxis dauert etwa eine Stunde. Je nach Umfang der Themen, können auch mehrere Sitzungen notwendig sein. Am Anfang wird der Ablauf noch einmal genau erklärt. Das Angst oder Stress auslösende Thema wird benannt. Der **Coachee** (Patient) lässt das unangenehmste Bild, das unangenehmste Geräusch oder die unangenehmsten Sätze seiner Erinnerung mit den entsprechenden Sinneskanälen präsent werden. Die Aufgabe des Coaches ist, den wirklich wunden Punkt der Stress-Erinnerung auf zu decken. Das gelingt mit Hilfe des **Myostatiktest** an einem von Daumen und Zeigefinger geformten **O**.



Diese Muskeltestung macht es möglich, körperliche und/oder limbische Stress-Spuren (Energie-Lecks) aufzuspüren. Der Coachee vollzieht dann eine Art **body scan** und sucht das Körpergefühl auf die jeweilige Emotion. Während er sich auf sein Körperercho konzentriert, folgt er den Fingern des Coaches, die sich in definiertem Tempo vor seinen Augen bewegen. Während der Intervention verändert sich das Körpergefühl. Es entstehen neue innere Bilder, Gedanken, Ideen; die Verarbeitung der gespeicherten Stress-Spur in Form von feststeckenden Emotionen wird durch die Augenbewegungen in Gang gesetzt. Das System bringt sich selber wieder ins **Gleichgewicht**. Der Zugang zu den eigenen Ressourcen ist wieder möglich.

Eine **bilaterale Hemisphärenstimulation** kann ebenfalls durch auditive oder taktile Reize ausgelöst werden. Für die auditive Stimulation wurde eine spezielle Musik entwickelt, mit der der Coachee zuhause im Selbstcoaching weiter arbeiten kann. Diese wird auch häufig bei der späteren (Zahn-) Behandlung eingesetzt.



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. Diesen exakten Ansatzpunkt gewährleisten wir durch den **Myostatiktest** (O-Ringtest). Das **"wave"** stellt eine Assoziation zum engl. Begriff **"brainwave"** her, was sinngemäß **"tolle Idee"** oder "Gedankenblitz" heißt. Und genau diese brainwaves werden durch das **wingwave** - Coaching gezielt hervorgerufen.

Der positive und lang anhaltende Effekt von **wingwave** ist bereits in mehreren Studien auch an deutschen Universitäten erforscht worden. **wingwave** wird im deutsch sprachigen Raum von über 7000 Coaches praktiziert und auch in Europa, Kanada, USA, Mexiko und Russland erfolgreich eingesetzt.

Weitere Informationen unter **www.wingwave.com** und auf **youtube.com** mit Falldemonstrationen und verschiedenen praktischen Beispielen.

