

Comunicazione

Seminar

La comunicazione non violenta -
PNL -

Business coaching - Mediazione - Pedagogia - Salute

io

Agosto 2012

Cosa ci spinge

Emozioni, valori, motivazione

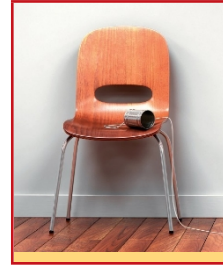




**Positivo
intent
SU**
Sei passi nelle
vendite



**Trauma
paradosso**
Attenzione:
Motivazione
eccessiva



**Harvard
e PNL**
Mediazione di
successo



Azioni, cioccolatini e il "paradosso del trauma"

Di Cora Besser-Siegmund

Quanto an-

W Qual è il legame tra i termini appetito famelico, frenesia d'acquisto, febbre da borsa, frenesia emotiva e volo di fantasia? Descrivono lo stato neurobiologico di un alto livello di eccitazione dovuto a un eccesso di emozioni positive. La parola "eccessivo" indica già che la persona interessata rischia di non raggiungere il suo obiettivo. La spinta emotiva positiva, poi, troppo spesso sfocia, dopo un breve lampo, in un'esaltazione, in un rimpianto o addirittura in un dolore, che a sua volta dà origine alla parola "atterraggio di pancia".

descrive in modo appropriato.

"L'esuberanza è raramente buona", come dice il proverbio, anche se questo non intende il coraggio c o m e "stato di risorse", come viene chiamato in PNL, ma critica l'eccesso di questa energia fondamentalmente positiva. Come può essere "antiecológico" un eccesso di emozioni positive che può disturbare l'equilibrio interiore? Da un lato, c'è il metodo di Odisseo. Odisseo si lasciò legare per resistere al canto seducente delle sirene - altrimenti sarebbe naufragato.

Attenzione: eccesso di motivazione! Con wingwave contro il pericolo di burnout dovuto allo stress da euforia.

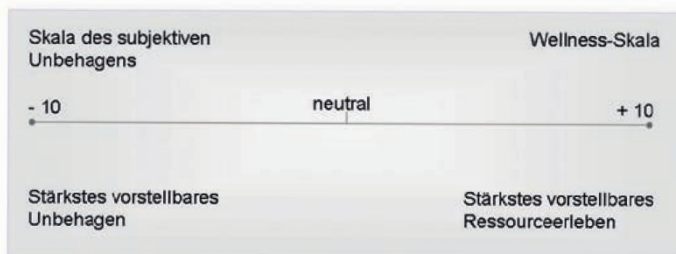
Sarebbe stato più piacevole godersi il canto, avere una presa salda sul timone e mantenere la rotta? Questo è l'obiettivo di un coaching emozionale efficace, così come lo pratichiamo con wingwave.



John William Waterhouse (1891): Ulisse e le sirene

In qualità di cofondatrice del metodo wingwave coaching, ho lavorato per anni sugli strumenti più efficaci per la gestione dello stress. Di conseguenza, nel 2000 io e mio marito Harry Siegmund abbiamo coniato il termine "emotion coaching". Per la rappresentazione visiva dell'intensità emotiva dei nostri clienti, abbiamo sviluppato il

"Scala del contenuto dell'esperienza soggettiva". Come si può notare, questa scala bipolare ha due poli: va dal negativo al neutrale fino alla gamma di espressione positiva di uno stato emotivo.



Scala dei contenuti dell'esperienza soggettiva

Nel wingwave coaching, il nostro impegno è sempre stato inizialmente dedicato al lato sinistro della bilancia.

Abbiamo ridotto lo stress fisico e mentale associato alle cosiddette "emozioni negative", come paura, tristezza, vergogna, noia, ecc. Diversi studi condotti in varie università hanno dimostrato che bastano due ore di wingwave coaching per alleviare sensibilmente l'ansia, ad esempio.

Poiché la maggior parte dei nostri clienti di coaching proviene dal settore dell'insegnamento, negli ultimi anni si sono ripetutamente confrontati con il problema dello "stress positivo". Sono ipermotivati e non riescono a rilassarsi perché le prestazioni attive e le esperienze positive danno loro sempre un "calcio" che li porta al "limite" sul lato destro della scala. "È molto più difficile per me ridurre le spese quando sono eccitato che quando sono annoiato dai compiti", così uno dei nostri clienti ha formulato il suo problema di stress. E: "Quando sento il 'pling' del mio iPhone, sono semplicemente troppo curioso dell'e-mail che è arrivata. Devo guardarla immediatamente, indipendentemente da dove mi trovo".

All'inizio Kay, 38 anni, proprietario di una piccola agenzia internet, non riusciva a crederci quando il suo medico glielo spiegò: "Si tratta di una sindrome da burnout. Il suo organismo è completamente esaurito, era davvero troppo". - "Ma stavo andando benissimo!", si lamentava Kay una settimana dopo la diagnosi nel coaching. In fondo, era tutto eustress. Ama lavorare nella sua piccola azienda di successo. Per compensare corre le maratone. È stato entusiasta quando gli è stato offerto un posto nella maratona di New York.

Un sogno che si avvera per tutti gli appassionati di maratona". Nelle settimane precedenti la gara, Kay ha lavorato in modo particolarmente intenso

"in magazzino", in modo da poter lasciare l'agenzia da solo con la coscienza pulita. E prima della maratona è volato "velocemente" a Las Vegas - secondo il motto: "Finché ci sono io". Poi è andato a New York, correndo la maratona, poi rapidamente il ritorno, due jet-lag in dieci giorni. Poi è arrivato il crollo. Molte persone credono che le attività positivamente occupate non consumino energia fisica e che quindi non sia necessario recuperare e rigenerarsi di conseguenza. Si "esagera" come i bambini piccoli che, completamente stanchi, non riescono a lasciare i loro giocattoli e reagiscono in modo aggressivo ai genitori che vogliono metterli a letto. Molti adulti si permettono una vita al di sopra delle loro risorse fisiche secondo questo principio ingannevole del "sentirsi grandi", con una buona coscienza verso se stessi. E come Kay, si sorprendono quando, di conseguenza, raggiungono i loro limiti di salute. A volte sembrano persone che pensano:

"Se un'auto va a nord, ha bisogno di benzina - se va a sud, non ne ha bisogno".

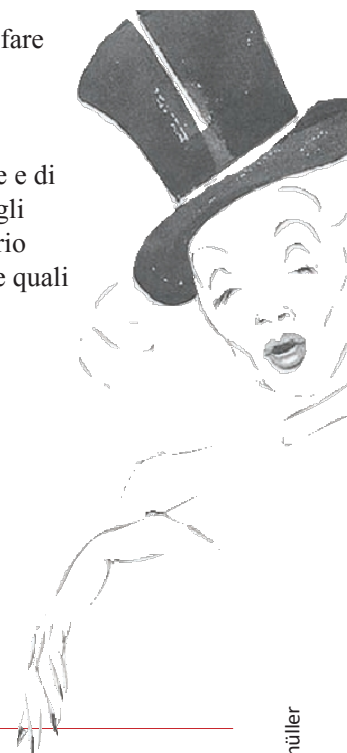
La discrepanza tra l'esagerata autovalutazione delle proprie energie e la reale capacità fisica ha originariamente portato alla nascita del termine burnout negli anni Settanta. Nel caso di persone iperpotenziate nelle professioni di cura, non erano solo le emozioni negative come le paure a essere ritenute responsabili della sindrome da esaurimento, ma anche l'entusiasmo, l'entusiasmo per il lavoro, l'entusiasmo per il lavoro, l'entusiasmo per il lavoro, l'entusiasmo per il lavoro, l'entusiasmo per il lavoro.

Il tusiasmo, l'impegno verso valori importanti per convinzione, la gioia di fare qualcosa di speciale, persino il perfezionismo. Le persone colpite si sentivano fisicamente immuni, perché stavano facendo qualcosa di importante e di buono, e anteponevano il benessere degli altri ai segnali di esaurimento del proprio corpo. Si sentivano spinti da idee per le quali erano "infuocati".

Bruciare" è anche il significato delle emozioni positive. Bruciare è un'esperienza di dolore e nello stesso senso si usa il termine "bruciare".

La "passione" nasce: la persona "infiammata" è così entusiasta di aver trascurato o accettato il pericolo per la sua salute fisica.

"Gli uomini mi sciamano intorno



una volta nell'"Angelo azzurro". Anche questo ruolo dimostra in modo convincente che le emozioni positive possono portare a un livello di eccitazione malsano e pericoloso, che può poi trasformarsi in angoscia. Nella letteratura sulla medicina dello stress, tra l'altro, "eustress" non significa affatto sentimenti positivi, ma solo un livello moderato di eccitazione, che si riflette linguisticamente nelle parole gioia, flusso, felicità o anche freddezza. Osserviamo il diagramma seguente. Il termine "eccitazione" della medicina dello stress è equivalente al termine tedesco "Antrieb".

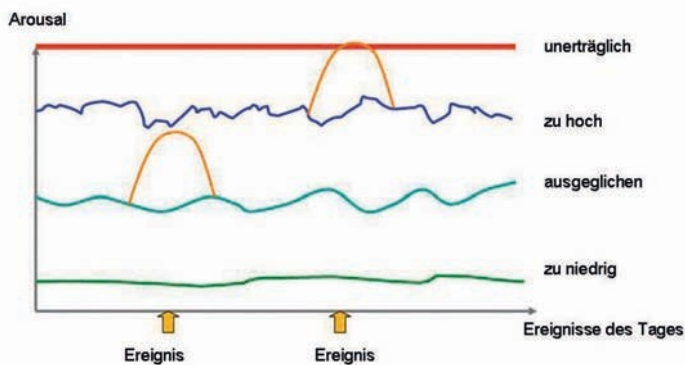
Anche gli stimoli positivi sono soggetti a un effetto di distorsione simile: quando l'eccitazione è equilibrata, il dolce è un piacere piccolo ma insignificante, ma quando la tensione è alta o la fame è angosciante, diventa un'enorme ancora di salvezza che ci protegge dall'"impazzire" o addirittura dal morire. Chiamiamo questo effetto

"Paradosso del trauma: una volta che il dolce si è impresso nella memoria dello stress come un'importante ancora di sopravvivenza, da quel momento in poi sarà sempre fortemente desiderato. Essa lega l'attenzione, si trasforma in un oggetto di desiderio intrinseco, cioè intrusivo, e si comporta come un evento traumatico immune dall'oblio salutare. Anche le azioni e gli oggetti d'investimento subiscono le corrispondenti sopravvalutazioni quando le persone sono contagiate dalla "febbre del mercato azionario".

Trauma paradox" è il termine che usiamo per descrivere la prevenzione dello stress del nostro sistema nervoso con una sensazione eccessivamente buona in relazione a un fattore scatenante emotivamente positivo. Il cioccolato è irresistibile anche se fa ingrassare, non riusciamo a staccarci dal computer anche se siamo stanchi morti.

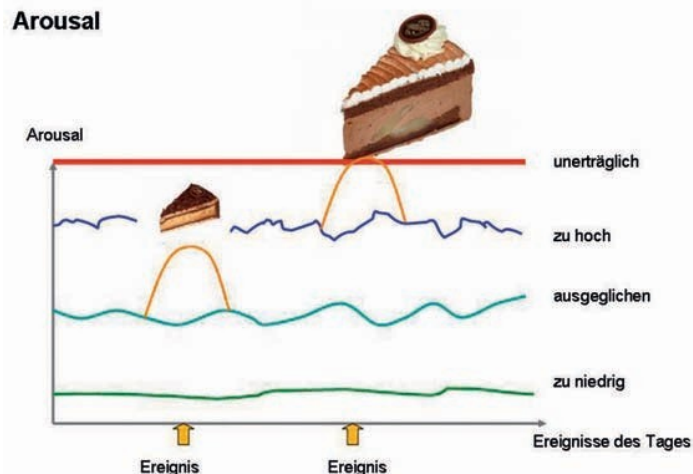
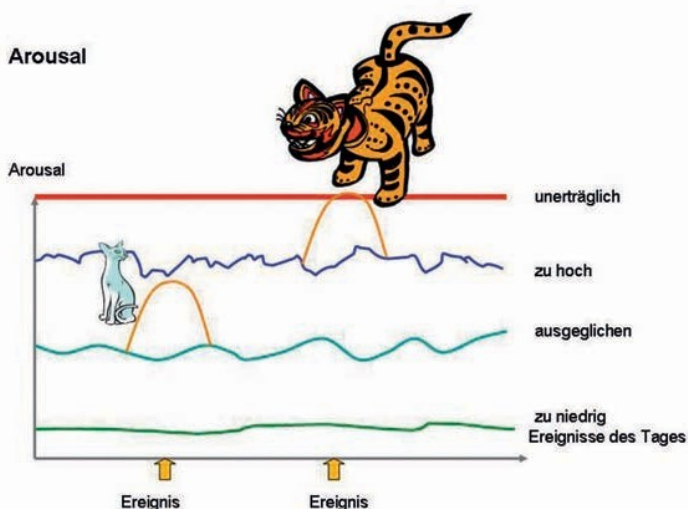
Il livello di angoscia troppo alto, che favorisce queste impronte di stress distorte dalla scala, può essere favorito, come già detto, da stati di eccitazione sia troppo negativi che troppo positivi. Da un punto di vista neurobiologico, questi stati, come la passione bruciante, l'avidità, il panico o la rabbia sfrenata, hanno parallelismi sorprendenti:

- ⇒ Eccessiva attività del sistema limbico, il cosiddetto "cervello delle emozioni".
- ⇒ Diminuzione dell'attività del lobo frontale (corte prefrontale), quindi scarsa o nulla possibilità di usare l'autocontrollo, la ragione, la comprensione.



Eccitazione in generale

I medici dello stress descrivono l'"eustress" come un livello medio ed equilibrato di eccitazione. La persona è "avventurosa" e si rallegra di esperienze e attività interessanti, senza le quali sperimenterebbe una "noia lancinante". In condizioni di eustress, tutti gli eventi quotidiani possono essere elaborati bene. Tuttavia, se il livello è "appena sotto la corda del cappello", anche esperienze innocue, come il passaggio di un piccolo gatto bianco, provocano reazioni drammatiche. Se l'eccitazione è troppo alta, i nervi sono in tensione e il cervello trasforma l'innocuo animaletto in una pericolosa tigre. Lo spavento è grande.



Fissazione mentale ossessiva dell'oggetto - chiamata "fissazione dell'oggetto".

⇒ Fissazione mentale **ossessiva** dell'oggetto - chiamata "fissazione dell'oggetto".
"Visione a tunnel"

Corrispondente sguardo fisso a causa dell'elevato tono della muscolatura del bulbo oculare (occhi allargati per lo spavento), "occhi a stecchetto" al buffet)

⇒ Tono muscolare complessivamente elevato e irrequietezza motoria

⇒ Le sequenze d'azione automatiche, come infilare la mano nella ciotola delle noccioline o "camminare per chilometri", anche al freddo e sotto la pioggia, per comprare le sigarette, scendere dall'auto, ecc. - non sono automatiche.
fen con ansia, ecc.

Naturalmente esistono anche delle differenze, ad esempio per quanto riguarda i messaggeri nervosi coinvolti in ciascun caso. Nel caso dello stress causato da emozioni negative, la noradrenalina o il cortisolo tendono a svolgere un ruolo importante; nel caso di una sovraeccitazione positiva, è coinvolta la dopamina, sostanza gratificante che provoca l'euforia. Tra l'altro, i ricercatori del cervello hanno scoperto che la dopamina dovrebbe motivare l'apprendimento.

Le esperienze e i fattori scatenanti dell'euforia e dello stress possono essere sconvolgenti:

⇒ Stimolanti, mangiare e bere in modo eccessivo

⇒ Innamoramento appassionato

⇒ Possessi - da borse e scarpe a proprietà immobiliari e azioni

⇒ Il vortice mediatico di televisione, internet, smartphone Mental scalcia attraverso i rilievi dell'euforia: "Puoi fare qualsiasi cosa, basta volerlo!"

⇒ Idee fisse, zelo religioso, ecc.

L'obiettivo dell'emotion coaching con il metodo wingwave è quello di portare a una disillusione curativa, di permettere di lasciare andare gli oggetti del desiderio e quindi di trovare la pace interiore, nonché di riconoscere e sfruttare l'opportunità di ricaricare le batterie fisiche ed emotive.

La maggior parte dei lettori di K&S conoscerà i componenti caratteristici del metodo: i coach wingwave lavorano con rapidi movimenti oculari e con il cosiddetto test miostatico, in cui il coachee chiude il pollice e il dito per formare un anello di forza. Se la forza regge con il movimento contrario, significa letteralmente "essere in grado di farcela"; un test debole è chiamato "stress compromettente".

Lo stress coaching di Euphoria ha come obiettivo quello di riuscire a gestire la distanza dai fattori scatenanti invitanti. Come un'e

Quando arrivo alla fine della giornata, il PC viene spento perché non ho più voglia di sedermi davanti al monitor. La mia mano lascia stare la ciotola di noci perché è troppo pigra per continuare a prenderle come un robot. I cartelli "Saldi!" mi lasciano indifferente perché lo shopping oggi è troppo faticoso per me. A differenza del metodo Ulisse, le ex vittime del consumismo e gli eterni "iper" si sentono emotivamente liberi da qualsiasi effetto magnetico dopo due-cinque ore di wingwave coaching e si sentono mentalmente superiori alla seduzione tentatrice.

Il distacco mentale dallo stress dell'euforia, l'ozio associato e i momenti di relax che si verificano sono percepiti come estremamente piacevoli e apprezzati. Uno studio dello psicologo Wilhelm Hoffmann ha dimostrato che il più importante desiderio insoddisfatto di molte persone è la voglia di semplice ozio. Il coaching antistress Euphoria può essere d'aiuto in questo senso.

In sostanza, questo approccio può essere descritto come "pubblicità al contrario". Alcuni studi hanno dimostrato che il costante bombardamento pubblicitario contribuisce anche allo stress da euforia permanente. Uno studio del Max Planck Institute for Psychiatry ha rilevato che le sole immagini di cibo fanno venire fame alle persone, anche se sono sazie. In risposta a questi continui stimoli, abbiamo sviluppato un training a distanza basato sulle onde alari, che chiamiamo "offvertising" nel senso di "Mettil fine alla pubblicità" o al sottile effetto persecutorio di immagini e spot invadenti. In questo caso combiniamo il lavoro di submodalità della PNL con la musica wingwave, che è un'azione de-stressante.

Durante l'addestramento all'offvertising, il cervello impara a lasciare che il nostro corpo reagisca agli allettamenti visivi come la pubblicità con compiacimento e distanza o addirittura disinteresse.

Molti clienti sono già riusciti a gestire le loro "voglie" in modo soddisfacente.



Cora Besser-Siegmund, Amburgo, psicoterapeuta, formatrice, coach e autrice. Sito web: www.wingwave.com