



## Wingwave – Ein neues Konzept zur Work- Health-Balance



# Wingwave – Ein neues Konzept zur Work-Health-Balance

**In Balance zu bleiben, ist bei den heutigen Anforderungen von Beruf und Familie nicht immer einfach. Zu viel Stress birgt gesundheitliche Risiken, die sich mit der sogenannten „wingwave“-Methode vermeiden lassen aber auch therapierbar machen. Mit einem effektiven Emotions-Coaching lassen sich spürbar und schnell Stress abbauen und Kreativität, das individuelle Gesundheitspotenzial, Mentalfitness und Konfliktstabilität steigern.**

Wegen dieser stabilisierenden, gesundheitsfördernden und auch leistungssteigernden Wirkung wird diese Methode in vielen Bereichen genutzt: von Künstlern, Sportlern, von Zahnärzten für ihre Angstpatienten, von Schülern, Auszubildenden und Studenten, von Burnout-Patienten zur Entwicklung ihres Resilienzvermögens.

Im Business-Bereich nutzen Manager und Führungskräfte von Banken, Versicherungen und auch von Industrie-Unternehmen wingwave-Coaching für eine wirkungsvolle Konzentration ihrer Leistungsenergie auf wichtige Ziele und Meilensteine. Bei Volkswagen wird das Konzept schon seit vielen Jahren als Kurzzeit-Coaching eingesetzt und die Begründer der Methode – die Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund – wurden von diesem Unternehmen als „Coaches mit Spitzenqualität“ ausgezeichnet.

Im Sport-Coaching hat sich die Methode für die Aufarbeitung von „Verletzungsstress“ einen Namen gemacht: auch wenn das Knie, der Fuß, die Schulter orthopädisch als ausgeheilt gilt, wirkt sich die Stresserinnerung an die Verletzung immer noch hemmend auf das Leistungspotential des Sportlers aus. Hier kann wingwave die Stresserinnerung „zwischen den Ohren“ – also in ihrer Einprägung auf die Alarm-Matrix im Gehirn – harmonisieren und der Sportler findet zu ihrer oder seiner gewohnten Körperbeherrschung und an die Anknüpfung an das Sportler-Talent zurück.

Die Methode beruht auf drei bewährten Psychologie-Elementen:

1. Neurolinguistisches Coaching und kognitive Verhaltensmodifikation – hier geht es um die Bahnung von positiven Gefühlen und konstruktiven Verhaltensmöglichkeiten durch den bewussten Einsatz von zielführender Sprache.

2. Stimulation der Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften, die erzeugt wird durch schnelle horizontale Augenbewegungen bzw. auditive oder taktile Links-Rechts-Reize.

3. Einen gut beforschten Muskeltest – genannt Myostatiktest –, der dazu dient, die Wirkung der Intervention schnell zu überprüfen und um den punktgenauen Einstieg in ein Coaching zu bestimmen.

## Myostatiktest: neurolinguistisches Coaching

Im Einzel-Coaching hat sich wingwave besonders wegen des Myostatiktests einen Namen gemacht. Hier bildet der Klient einen fest gehaltenen Muskelring zwischen Daumen und Zeigefinger (►Abb. 1) und der Coach versucht, diesen durch einen Gegenzug zu öffnen. Gleichzeitig werden dabei sprachliche „Stress-Trigger“ ins Spiel gebracht: ein Begriff oder ein Satz wie „E-Mails beantworten“, der Name des Vorgesetzten oder Wörter wie „Prüfung“, „Zahnarzt“ oder „Steuererklärung“.

Kann der Klient mit Kraft gegenhalten, heißt dies:

- „Ich kann das Thema verkraften“
- „Ich fühle mich dem Thema gewachsen“
- „Ich kann das Thema anpacken“

Entsprechend heißt ein schwacher Test:

- „Ich verbinde ein Stress-Gefühl mit dem Thema“
- „Ich fühle mich schwach und inkompetent mit dem Thema“
- „Das Thema übersteigt meine Kräfte und inneren Möglichkeiten“

Eine Studie an der Deutschen Sporthochschule Köln konnte zeigen, dass der mit den Fingern durchgeführte Test ebenso verlässlich über die „Stress-Landschaft“ eines Menschen Auskunft gibt wie die Testdurchführung mit einem objektiv messenden Gerät.

Die schwach testenden Wörter und Sätze nennt man beim wingwave und beim Neurolinguistischen Coaching „Referenz-Wörter“ und „Referenz-Sätze“. Das Anliegen der im Coaching folgenden Interventionen ist, dass im Abschlusstest alle zuvor gefundenen schwächenden Referenz-Wörter und -Sätze stark testen. Die Gehirnforschung hat nämlich gezeigt, dass im Gehirn des Menschen Wörter immer identisch mit dem Phänomen



Abb. 1: Myostatiktest – Fingertest

sind, das sie bezeichnen. Beispielsweise leuchten im Gehirnsan bei Probanden beim Anblick eines gedruckten Namens einer bekannten Person die identischen Gehirnzellen-Netzwerke auf, welche auch beim Anblick des Gesichts dieses Menschen aktiv sind.

Wenn ein Coaching oder eine Therapie also die Reaktion eines Menschen auf ein Wort oder Satz hin spürbar und messbar stärkt, kann dies mit einer allgemeinen erfolgreichen Emotionssicherheit im Umgang mit dem Thema gleich gesetzt werden. Der behandelte Klient fühlt sich nun der Sache gewachsen und kann mit dem Problem kreativ, selbstbewusst und vor allem gesundheits-erhaltend umgehen.

### Kasustik: chronische Rückenschmerzen

Die 35-jährige Abteilungsleiterin Lena S. leidet seit über einem Jahr unter wiederkehrenden Rückenschmerzen im LWS-Bereich. Sie hat schon alles versucht: Krankengymnastik, Yoga, Massage, Stärkung der Rückenmuskulatur, Muskelentspannung nach Jacobsen, Akupunktur: „Alles hilft nur kurz und dann schleicht sich der Schmerz wieder ein.“ Sie vermutet, dass die schmerzhaften Anspannungen auch durch zu viel Stress am Arbeitsplatz unterhalten werden und nimmt an einem speziellen wingwave-Training zum Thema „Work-Health-Balance“ teil. Dabei entdeckt sie die entspannende Wirkung der wingwave-Musik, die speziell für eine harmonische Zusammenarbeit sämtlicher Gehirnregionen komponiert wurde.

Die Wirkung entfaltet sich mit dem Einsatz von Kopfhörern, da der Takt der Musik im Ruhepuls des Herzens zwischen den Ohren hin- und herwechselt. Lena spürt beim Hören der Musik eine deutliche Erleichterung in der betroffenen Rückenregion – auch beim Sitzen, Gehen und Laufen.

Durch die acht Trainingseinheiten zu Themen wie z.B. „Gelassen kommunizieren“, „Selbstmotivation“, oder „den Stress abfließen lassen“ wird Lena im Arbeitsalltag gelassener, fühlt sich bei Konflikten innerlich viel stärker und kann wieder die Freizeit genießen. Trotz dieser Fortschritte, die vor allem ihrer mentalen Befindlichkeit gut tun, meldet sich ab und zu immer noch der Rückenschmerz. Lena entschließt sich dazu, zu diesem speziellen Schmerzthema zwei bis drei Einzelstunden wingwave-Coaching zu nehmen. Der wingwave-Coach bittet Lena, bewusst zum Schmerz hinzufühlen und testet folgende Sätze:

- „Das ist emotionaler Stress“  
Ergebnis: starker Myostatiktest



Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelten das wingwave-Coaching.

- „Das ist rein körperlicher Stress“  
Ergebnis: schwacher Myostatiktest

Der „Sprach-Kompass“ der Worte zeigt also eine deutliche Stress-Antwort in Richtung „körperliche Ursachen“, die dem Rückenschmerz zugrunde liegen könnten. Demnach wird deutlich, dass Lena mit psychischem Stress am Arbeitsplatz oder im Privatleben bereits gut umgehen kann und dass hier ein Suchen nach möglichen Lösungen kaum zum Erfolg führen würde.

Dieses punktgenaue Testen nennt man auch wegen seiner Zeitersparnis durch die Konzentration auf Wesentliches die „Abkürzung zur Lösung“. Coach und Coachee bewegen sich mit dem neurolinguistischen Testen konsequent durch die so genannte NLC-Matrix, welche bei jeglichen Problemen Befindlichkeit, zeitliche Zuordnung und systemische Zusammenhänge in sozialen Beziehungen berücksichtigt.

Bei Lena geht das Testen zunächst auf der Zeitachse weiter:

- „Körperliche Stress Gegenwart“  
Ergebnis: starker Myostatiktest
- „Körperlicher Stress Vergangenheit“  
Ergebnis: schwacher Myostatiktest

Weil der Coaching-Kompass in die Vergangenheit führt, erübrigt es sich für Lena, über irgendwelche körperlichen Verbesserungen im Hier und Heute nachzudenken: vielleicht ist der Bürostuhl falsch, vielleicht das Krafttraining ungünstig aufgebaut? Trägt sie

die Handtasche auf der richtigen Schulterseite? Sollte sie lieber nicht Tennis spielen? All diese Überlegungen helfen nicht weiter, da der Stress-Auslöser in der Vergangenheit liegt.

Weitere Feintestungen ergeben: Alter 32 Jahre, es gibt ein Problem in der Freizeit, das Problem hat etwas mit Joggen zu tun. Lena findet die Fundstücke zunächst „banal“: ich jogge schon seit dem 18. Lebensjahr – was soll nun mit 32 Jahren besonders gewesen sein?“ Aber dann fällt es ihr ein. Durch das „Antriggern“ ihres Erinnerungsvermögens mit gezielt gesetzten Stresswörtern und -sätzen reagieren plötzlich vom Gehirn als „problematisch“ abgespeicherte Stress-Spuren: „In der Tat hatte ich da einen Unfall – allerdings habe ich mir nichts gebrochen oder so. Aber ich habe mich furchtbar erschrocken.“ Sie war im Winter auf einer mit Glatteis überfrorenen Pflanze ausgerutscht. „Ich verlor das Gleichgewicht und dachte nur: „hoffentlich kommt jetzt kein Auto!“, denn sie verlor in Kantsteinnähe das Gleichgewicht und es war klar, dass sie beim Fall auf der Straße landen würde.

Es kam zwar wegen einer Ampel-Rot-Phase kein Auto, aber Lena verspannte sich beim Fallen inklusive Schreckgedanken so stark, dass ihr Stressgedächtnis einfach die Abwehrspannung beim seitlichen Fallen gespeichert hatte im Sinne von: „Der Schreck sitzt mir noch in den Knochen.“ Nachdem diese erinnerten Schreckmomente mit der wingwave-Intervention behandelt wurden, war Lena bereits nach einer

Sitzung symptomfrei. Das Gehirn hörte auf, den Muskeln im Rücken permanent chronische Schreckspannungs-Signale zu schicken und der LWS-Bereich konnte sich komplett erholen.

Es ist übrigens typisch, dass Unfälle erst nach Monaten oder gar Jahren den Muskel- und Bewegungsapparat beeinträchtigen, denn zunächst werden die Folgen der permanenten Abwehrspannung nicht bewusst spürbar. Erst in Kombination mit späteren Stressphasen fängt der über eine lange Zeit durch eine permanente falsche neuronale Impulsgebung zu kurz gewordene Muskel plötzlich an, Schmerzen zu verursachen.

## Einzelcoaching mit der wingwave-Intervention

Erreicht wird der für wingwave typische Ressourcen-Effekt – der sowohl emotionale als auch körperliche „Stress-Imprintings“ lindert –, durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen „wacher“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Stressauslöser – wie Gedanken oder spezifische Situationen – werden durch die wachen REM-Phasen auf der limbischen Ebene – also im Emotionszentrum des Gehirns – reguliert. Der Coach vollführt vor den Augen des Coachee rasche „Winke-Bewegungen“, während dieser an eine genau definierte Vorstellung im Zusammenhang mit seinem spezifischen Thema denkt.

Auf diese Weise wird ein äußerst schneller Verarbeitungsprozess in Gang gesetzt. Während der Intervention kann es zu erstaunlich „weisen“ Erkenntnissen kommen und besonders auffällig ist die schnelle Verbesserung der subjektiven Befindlichkeit des Coachee: Stress verwandelt sich in Entschlossenheit, Unlust in Begeisterung, Zuvorsicht vertreibt

unsichere Gefühle und es können Gefühle von freudiger Erwartung entstehen – gerade auch bei Herausforderungen. Besonders wichtig für den punktgenauen Erfolg ist der „Myostatiktest“.

Wegen seiner besonderen Wichtigkeit als Themenfinder und Kompass auf dem Weg zum Ziel setzen viele Coaches den Test auch bei allen möglichen Interventionen zur Überprüfung eines Interventionserfolgs ein. Wann immer Coach und Coachee ihren Weg zur Lösung mit dem Myostatiktest begleiten, sprechen wir vom „Neurolinguistischen Coaching – NLC“.

## Woher stammt der Begriff „wingwave“?

Der Name der Methode kommt von der Metapher vom Flügelschlag des Schmetterlings – dem „wing beat“ -, der auf dem nächsten Kontinent das ganze Wetter ändern kann. Maximale Wirkung durch minimalen, dafür aber punktgenauen Einsatz heißt die Devise. Und der Wortbestandteil „wave“ bezieht sich auf den englischen Begriff „brainwave“ – das heißt „Geistesblitz, tolle Idee“. Diese „brainwaves“ werden durch die Methode gezielt so erzeugt, damit Menschen genau im richtigen Augenblick ihre Fähigkeiten „punktgenau“ zur Verfügung haben.

## Was sagt die Forschung?

Verschiedene Universitäts-Studien konnten zeigen, dass wingwave-Coaching in nur zwei Interventionsstunden Prüfungs- und Redeangst sogar in Zuversicht, Begeisterung und Entschlossenheit wandeln kann. Sportliche Leistungen verbessern sich und das so genannte „Unfall-Gedächtnis“ kann nachhaltig beruhigt werden. Die Studien wurden durchgeführt an der Universität Hamburg, an der Medizinischen Hochschule Hannover und – in einem größeren Rahmen – an

der Deutschen Sporthochschule Köln. Diplom-Psychologe Marco Rathschlag widmete sich dem Thema wingwave-Coaching im Rahmen seiner Promotion. Er konnte u.a. auch die Nachhaltigkeit der guten Ergebnisse nachweisen – noch nach 9 Monaten erweisen sich gute Coach-Ergebnisse als stabil.

## Wer setzt wingwave-Coaching ein?

Inzwischen gibt es weltweit über 5000 wingwave-Coaches und über 100 wingwave-Trainer für das Thema Work-Health-Balance. Auf der Seite [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com) gibt es einen Coach-Finder, der über den wingwave-Coach oder -Trainer in der Nähe und/oder über den Coach mit dem geeigneten Profil für ein bestimmtes Coachingthema informiert – gleich mit Verknüpfung zur Email-Adresse oder zur Homepage des Coaches.

**Cora Besser-Siegmund**  
Mönckebergstr. 11  
20095 Hamburg  
[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

### Literatur

- 1) Besser-Siegmund, C., & Rathschlag, M. (2013). *Mit Freude läuft besser – durch wingwave positive Emotionen fördern und Leistung steigern*. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- 2) Besser-Siegmund, C., & Siegmund, H. (2015 neu überarbeitet). *wingwave – wie der Flügelschlag des Schmetterlings (ehemals EMDR im Coaching)*. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- 3) Besser-Siegmund, C., & Siegmund, L. (2016). *Work Health Balance*. Hannover: Humboldt-Verlag.
- 4) Besser-Siegmund, C., & Siegmund, L. (Herbst 2015). *Neurolinguistisches Coaching*. Paderborn: Junfermann-Verlag.