



# AUGENBLICK MAL!

Die Okulomotorik  
als NeuroRessource.

Wie nutzt man sie  
beim Coaching  
mit Glaubenssätzen?

VON CORA BESSER-SIEGMUND

„Ich bin liebenswert“ oder: „Ich verdiene Anerkennung“ – das sind Beispiele für sinnvolle Beliefs zur Stärkung eines tragenden Selbstwertgefühls. Viele Menschen mit einer „wackeligen“ Ich-Stärke können Sätze dieser Art sehr wohl lesen, schreiben und aufsagen – aber es fehlt ihnen oft die gefühlte Sicherheit, ob der gute Satz tatsächlich auf die eigene Person zutrifft. Beim wingwave-Coaching prüfen die Coaches in der Präsenz-Situation positive „Ich-Sätze“ immer mit dem Myostatiktest, wobei der Coach die Fingerkraft des Coachees checkt. Dabei zeigt sich durchgängig: Fehlt das sichere Gefühl der Glaubwürdigkeit, testet der Satz auch mit muskulärer Schwäche, er wird unbewusst als ähnlich unglaublich empfunden wie etwa der Satz: „Auf dem Apfel wachsen Bäume“. Erst wenn der stärkende „Ich-Satz“ mit einem positiven Körpererleben und vor allem gefühlter Energie verknüpft ist, kann ein Mensch beim Aussprechen der Aussage gleichzeitig maximale körperliche Kraft aufbringen und spüren und die Finger bei Gegenzug fest zusammenhalten. Der Satz wirkt jetzt ganzheitlich bewusst und unbewusst kongruent über alle Sinne „aufbauend“.

Es ist also sinnvoll, einen gewünschten ich-stärkenden Zielsatz mit einem ressourcenvollen, sicheren Körpererleben zu verknüpfen, damit die Coaches ihn als passend, stimmig und vor allem als Energiequelle empfinden können. Immerhin sendet der Körper dem Gehirn die meisten Impulse: Der Haptik-Forscher Martin Grunwald

geht laut seinen Forschungen und Recherchen von nahezu 900 Millionen Rezeptoren des Tastsinns aus. Hingegen schätzt er die visuellen Rezeptoren pro Auge auf nur 130 Millionen reizleitende Zellen, das auditive System enthält pro Ohr 20.000 Rezeptoren. Beim wingwave-Coaching arbeiten wir präsent und vor allem auch beim Online-Coaching gezielt mit schnell wirkenden Embodiment-Interventionen, die vom Körper ausgehend im Gehirn positive Wahrnehmungsfilter „freischalten“. So werden über das Körpererleben ganzheitlich subjektiv angenehme Gefühle mit kognitiven Inhalten – wie beispielsweise Sätzen – verknüpft. Wir sprechen hier von der Arbeit mit NeuroRessourcen. Es gibt eine Fülle von angeborenen körperlichen Ressourcen für positives Erleben, die uns Menschen schon in die Wiege gelegt wurden. Man muss diese Möglichkeiten nicht gezielt erlernen, wie etwa das Autogene Training, sondern sie sind einfach da, niemand hat sie erfunden. Mit dem Know-how über die willentliche Aktivierung dieser neurobiologischen Netzwerke können Coach und Coachee im Gespräch erzielte Ergebnisse intensivieren und in das aktive, agile Denken, Erleben und Verhalten eines Menschen einweben – auch beim Online-Coaching. Zum Selbstcoaching können NeuroRessourcen ebenfalls eingesetzt werden, oft benötigt man dazu nur wenige Minuten. In diesem Artikel konzentrieren wir uns auf eine gleichermaßen hochwirksame und einfach einzusetzende NeuroRessource – es geht um die Augenbewegungen des Menschen, man spricht hier auch von der Okulomotorik. Die Augen be-

wegen wir Menschen über 100.000-mal tagsüber und nachts, das „kann“ also jeder. Grund genug, um die Okulomotorik als schnell wirksame Embodiment-Intervention einzusetzen.

### Augenbewegungen für die „Connectivity“ im Gehirn

Yoga zur Unterstützung der körperlichen und mentalen Gesundheit gibt es in Indien seit etwa 3.500 Jahren. Zu den „Klassikern“ unter den Yoga-Übungen gehören auch unterschiedliche Augenbewegungen. In vielen asiatischen Tänzen koordinieren Tänzerinnen und Tänzer auch heute gezielte Augenbewegungen mit ihrer Bewegungs-Choreografie. Auf diese Weise wurde und wird wahrscheinlich ein Resilienz-Effekt durch willentlich eingesetzte Augenbewegungen im Sinne eines Selbstcoachings in die Kultur eingebunden und zusätzlich werden damit fließende Bewegungsabläufe intensiviert.

In der modernen Sportforschung hat sich gezeigt, dass Bewegungsabläufe in Verbindung mit bewusst durchgeführten langsamen Augenbewegungen schneller gelernt werden, als wenn der Blick beim Üben unbewegt bleibt. Man nennt langsame Augenbewegungen, mit denen wir Menschen und auch höhere Säugetiere ihre Ziele verfolgen, „Smooth Pursuit Eye Movements – SPEMs“. Man hat Baseballspieler daraufhin untersucht, wie fließend und zielgerichtet sie ihre Augen bewegen können, und konnte damit sogar vorhersagen, welche Baseballmannschaft gewinnt: Es ist

# Menschen verbinden langsame Augenbewegungen generell mit guten Gefühlen.

die, in der die Mehrzahl der Spieler die Augen besonders beweglich und gleichzeitig zielgenau beim „Scannen“ des Gesichtsfeldes mit „SPEMs“ einsetzt.

Darauf basiert vielleicht die Wirkung einer einfachen NeuroRessourcen-Intervention, die wir schon lange aus dem EMDR kennen: Menschen verbinden langsame, weitschweifende Augenbewegungen generell mit guten Gefühlen und positiver Bewegungsenergie und können diese damit verstärken. Man kann beispielsweise weit links und weit rechts im Gesichtsfeld etwas Schönes oder Angenehmes als Blickpunkt bestimmen: ein Bild, eine Pflanze, einen Farbpunkt. Dann spricht man fünfmal hintereinander langsam einen positiven ich-stärkenden Belief-Satz aus und lässt dabei die Augen langsam zwischen den Punkten hin- und herwandern. Schnell stellt sich eine tiefe Atmung ein. Machen die Klienten so einen „Set“ nur zwei- oder dreimal, fühlen sie sich plötzlich auch im Körpererleben positiv mit dem Satz verbunden und können ihn besser „glauben“. Das gesamte Vorgehen dauert bis zum gewünschten Effekt pro positivem Glaubenssatz nur fünf bis zehn Minuten. Übrigens: Das ist auch eine ideale Intervention für ein Online-Coaching, um mit der Okulomotorik über den Rahmen des Monitors hinauszuwandern, denn der Monitor verführt ja eher zum „starren Blick“, der die neurobiologischen Ressourcen des Gehirns nachweislich wegen einer herabgesetzten Konnektivität zwischen den Gehirnbereichen eher blockieren könnte.

## Augenbewegungs-Interventionen als Therapie- und Coachingmethode

Wir wissen heute, dass Augenbewegungen bei gesunden Menschen mit vielen ressourcenvollen psychophysiologischen Effekten verbunden sind. Unsere Augen gehören nicht der körperlichen Peripherie an, wie Hände oder Ohren. Sie sind eher ein nach außen gerichteter Anteil des Mittelhirns, in dem unsere Emotionen entstehen. Von einigen Neurologen werden die Augen romantisch als „Fenster zum Gehirn“ bezeichnet,

da sie allein schon viele Hinweise auf den Gesundheitszustand verschiedener Gehirnareale geben können. Gerade in den letzten Jahren hat die Gehirnforschung mehrfach Augenbewegungen mit dem unbewegten Blick verglichen. Dabei wurde festgestellt, dass Augenbewegungen im Vergleich mit dem „fixierten Blick“ nicht nur günstige Aktivitäten im Großhirn auslösen, sondern auch für eine verbesserte Netzwerkverbindung der Gehirnhälften und zwischen verschiedenen Gehirnbereichen sorgen, man spricht hier von der „Connectivity“ des Gehirns.

Mit einem Check der „SPEM-Fähigkeiten“ (Smooth Pursuit Eye Movements) kann man beim Baseball vorhersagen, welche Mannschaft gewinnt.



Bilateral alternierende Stimulation (BAS) der Neurobiologie über Augenbewegungen.



# Augenbewegungen sorgen für bessere Netzwerkverbindungen der Gehirnhälften.

In der Psychologie machen die „wachen Augenbewegungen“ spätestens seit dem Auftauchen der Therapiemethode EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Furore, besonders seitdem Prinz Harry öffentlich über seine guten Erfahrungen mit dieser Methode spricht. EMDR stammt ursprünglich unter dem Namen „Eye Movement Integrator“ aus dem NLP. Beim EMDR „winkt“ der Therapeut mit seiner Hand vor den Augen des Klienten hin und her, während dieser mit dem Blick folgt. So werden verschiedene Areale des Gehirns sanft zur „konjugierten“ Blickführung gebracht: Die Gehirnhälften müssen sich gut „unterhalten“, also eine gute „Connectivity“ aufbauen, um die Blickführung ohne Schielen oder Doppelbilder organisieren zu können. Die Ergebnisse der wachen „Eye Movements“ – auch „bilateral alternierende Stimulation“ genannt – sind erstaunlich: Stress-Erinnerungen und -Vorstellungen lösen sich schnell auf, die Gefühle pendeln sich auf ein angenehmes emotionales Gleichgewicht mit Gelassenheit, Zuversicht, Freude und oder auch Mut ein.

Daher sind „wache Augenbewegungen“ für die Themen Potenzialentfaltung, Leistungssteigerung und subjektive Lebensqualität bedeutsam und werden schon seit vielen Jahren erfolgreich – mit guten Forschungsergebnissen – mit der sogenannten wingwave-Methode im Coaching eingesetzt. Interessant ist auch, dass die guten Coaching- und Therapieeffekte beim EMDR und beim wingwave

ohne weiteres Üben bei den Probanden anhalten und sich sogar von allein weiter verstärken.

„Magic Talk“: Integration von positiven Glaubenssätzen mit bilateral alternierender Musik

„Cracking the EMDR-Code“ (Der EMDR-Code ist geknackt) ist der in der Tat „knackige“ Titel einer EMDR-Studie eines internationalen Forscherteams aus dem Jahre 2020, in der man nicht nur die bilateral alternierende Stimulation über die Augen, sondern auch über die Ohren untersuchte: Man verglich abwechselnd angebotene Töne mit Mono-Tönen aus einer einzelnen Klangquelle und stellte mit fMRT-Aufnahmen<sup>1</sup> auch hier u. a. eine verbesserte Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften fest. Schon früh erkannte man im EMDR bei Probanden, dass die abwechselnde auditive Stimulation ebenso gut wie jene über die Augen wirken kann. Allerdings wandern die Augen bei dieser Art Musik immer ein bisschen mit hin und her, weil sie die Tonquelle suchen. Entsprechend haben wir eine Reihe von Musikstücken für unsere wingwave-Coachings komponieren lassen, bei welchen der Rhythmus über Kopfhörer hin- und herwandert und damit das koordinierte Hör-Erleben und die Okulomotorik gleichzeitig in Bewegung bringt. Über die sogenannte „Magic Talk“-Funktion in der wingwave-App kann man nun ein sehr wirksames Selbstcoaching mit positiven Glaubenssätzen durchführen: Die Klienten sprechen positive

Glaubenssätze mit langsamer Stimme in ein Sprachmemo und danach kombiniert die App das Sprachmemo mit einer gewünschten wingwave-Musik. So verstärkt sich ganzheitlich die positive Wirkung der ressourcervollen Sätze, die der Anwender dann sogar mit bilateraler Musik beim Gehen und Laufen hören kann. Denn Gehen und Laufen sind auch NeuroRessourcen, die Gelerntes nachweislich vertiefen können.



© privat

**Cora Besser-Siegmund**  
Diplom-Psychologin,  
DVNLP-Lehrtrainerin,  
DVNLP-Lehrcoach,  
wingwave-Lehrtrainerin  
und Autorin. Gemeinsam

mit ihrem Mann und ihrer Tochter leitet sie das Besser-Siegmund-Institut im Herzen Hamburgs.

<https://besser-siegmund.de/>



Zum Weiterlesen:

**Cora Besser-Siegmund et al.:**  
**Praxisbuch Online-Coaching –**  
**Verbindung herstellen**  
**mit NeuroRessourcen**

Junfermann, 2021 € (D) 28,00

1 Funktionelle Magnetresonanztomografie