

Der wingwave-Spiegel und die Persönlichkeitsteile: „Gemeinsam bin ich stark!“

Viele Coaches, Trainer und Therapeuten nutzen immer wieder im Coaching die Idee, dass das Seelenleben eines Menschen aus unterschiedlichen Teilen der Persönlichkeit besteht. Hierzu gibt es unterschiedliche Formate, wie z.B. das Six-Step-Reframing und das Verhandlungsmodell aus dem NLP oder die Arbeit mit dem „inneren Team“ nach Schulz von Thun. Mit **wingwave**-Coaching können wir diese bekannten Formate intensivieren und beschleunigen, indem wir gezielt die emotionalen Blockaden auflösen, welche einem ressourcenreichen Miteinander der verschiedenen Persönlichkeitsteile des Klienten hemmen oder unmöglich machen.

So nutzen wir die Intervention „wingwave-Spiegel“ nicht nur für die externe Kommunikation, sondern auch für eine versöhnliche und erfolgreiche interne Kommunikationsmöglichkeit mit den Persönlichkeiten. Vor allem die Formate 6-Step-Reframing und Verhandlungsmodell profitieren vom **wingwave**-Spiegel, denn die Durchführung dieser äußerst wirksamen Prozesse kommt trotz guter Vorbereitung immer wieder wegen der mangelnden Versöhnungsphysiologie des Klienten zum Stagnieren. Die mangelnde Versöhnungsphysiologie mit den inneren Anteilen der Person resultiert natürlich auch aus emotionalen Blockaden, die der Coachee oder Klient mit der eigenen Person aufgebaut hat. Die meisten Blockaden mit eigenen Persönlichkeitsteilen werden in unserer Sprache mit Kampfmetaphern ausgedrückt:



Diese Sätze weisen eindeutig auf stressende Emotionen im Umgang mit den inneren Anteilen hin: Wut, Hilflosigkeit, Angst, sogar Ekel vor den eigenen Persönlichkeitsteilen blockieren nicht selten einen kreativen Veränderungsprozess. Nun gibt es aus der Psychotrauma-Forschung einen sehr interessanten Befund: man konnte zeigen, dass das Sprachzentrum in unserem Gehirn seine Aktivitäten

einstellt, wenn wir starken Stress empfinden. Hierzu passen Redewendungen wie: „Es verschlug mir die Sprache“, oder „mir fehlen die Worte“. Die Vorgehensweise beim 6-Step-Reframing oder beim Verhandlungsmodell wird beim „klassischen“ Format überwiegend durch Sprache moderiert: „Frag den Teil einmal.... „ oder „Schlag ihm doch vor“ usw. Es wird also ein Modus genutzt, der im Stress neurobiologisch betrachtet nur eingeschränkt oder gar nicht zur Verfügung steht.

Zunächst entwickeln wir beim **wingwave**-Spiegel die fantasievollen Verkörperung der Persönlichkeitsteile. Wir arbeiten nicht mit realen Bildern, wie etwa: „Der Teil sieht wie meine Oma aus“ oder „er sieht aus wie ich und trägt einen Anzug.“ Nur die konstruierte Fantasielistung stellt sicher, dass der Coachee möglichst früh mit kreativen Potentialen in den Prozess einsteigt. Der kinesiologische O-Ringtest hilft mit Aussagen wie: „Der Teil sieht weiblich/männlich/eher wie ein Fabelwesen aus“ dabei, die Verkörperung möglichst plastisch und anschaulich zu entwickeln. Bevor wir in die sprachliche Intervention gehen, stabilisieren wir mit dem **wingwave**-Spiegel die emotionale Response des Coachee auf das Erscheinen seines Persönlichkeitsteils. Genau wie beim externalen **wingwave**-Spiegel testen wir die assoziierte und die dissoziierte Spiegel-Reaktion auf den Persönlichkeitsteil.

Beispielsätze für die Feintestung durch den kinesiologischen O-Ringtest im Kontakt mit dem Persönlichkeitsteil:

- „Ich fühle mich ok.“/“Der Teil fühlt sich ok.“
- „Ich spüre Wut/Angst etc.“/“Dieser Teil spürt Wut/Angst etc.“
- „Dieser Teil ist wütend auf mich.“/“Er ist wütend auf einen anderen Persönlichkeitsteil.“

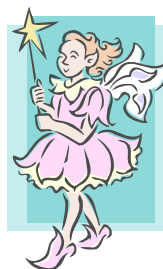
Aus dieser Feintestung resultieren dann die gezielten **wingwave**-Interventionen zum Abbau der jeweiligen emotionalen Blockaden. Die fortlaufende Feintestung erlaubt es, die gesamte Psychodynamik des inneren Veränderungsprozess einschließlich der neuen Wege, des Findens der guten Absicht und der Versöhnung von Einwandteilen ökologisch zu moderieren. Bei diesem Prozess verändern die Teile in der Regel ihre Erscheinungsform und ihr Verhalten im System ganz von allen: „Jetzt lacht dieser Teil und geht auf die anderen zu“, berichtet beispielsweise ein Coachee, ohne dass der Coach diesbezüglich irgendeinen Vorschlag gemacht hätte. Ist die emotionale Stabilität sowohl des Coachee als auch der mitarbeitenden Persönlichkeitsteile erreicht, kann jetzt erfolgreich mit sprachlichen Interventionen weitergearbeitet werden, um die Zusammenarbeit der Persönlichkeitsteile zu einem inneren Team weiter zu entwickeln. Das Ergebnis ist ein würdiger und förderlicher intrapersoneller Dialog und somit eine selbst-induzierte emotionale Stärkung.

Damit der Klient diesem Anliegen folgen kann, nutzen wir für die „Bahnung“ der Intervention das Erickson'sche „Ideen-Säen“: wir führen ihn in die Welt der Fantasiegestalten ein, die da sind:

- Märchengestalten
- Comicfiguren
- Tiercharaktere
- Fabelwesen
- Götter, wie beispielsweise Aphrodite oder Zeus
- Historische Persönlichkeiten
- Charakterschauspieler, Prominente (z.B. Peter Ustinov, Paris Hilton etc.)
- Naturelemente, die kommunizieren können (Sonne, Quelle, Baum etc.)

Weniger gut geeignet sind Symbole aus unbiologischen Materialien, wie z.B. Stein, Eisen etc. Hier fällt es der Fantasie weniger leicht, die Dinge zum Reagieren und damit Kommunizieren zu bringen. Hier geraten die „Spiegelneurone“ nicht ausreichend in Schwingung, um Rapport zu den Teilen aufzubauen.

Verkörperung von Persönlichkeitsteilen



- Testet stark
- Testet schwach
- Testet assoziiert schwach
- Testet dissoziiert schwach
- Testet schwach /stark gegenüber einem anderen Persönlichkeitsteil

„Wache REM-Phasen“ bei der wingwave-Intervention

wingwave ist ein gezieltes Emotions-Coaching, das spürbar und schnell zum Abbau von Emotions- und Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: der Klient folgt mit den Augen den raschen Fingerbewegungen des Coachs: von links nach rechts - von rechts nach links. Diese schnellen Augenbewegungen können als „wache“ REM-Phasen beschrieben werden (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen, wenn wir die Erlebnisse des Tages in unsere Psyche integrieren. Zurzeit

existieren verschiedene Erklärungsmodelle zu den inzwischen wissenschaftlich anerkannten positiven Effekten der wachen REM-Phasen. Die Hauptannahme geht aufgrund von neurologischen Untersuchungsergebnissen aus der Psychotrauma-Forschung davon aus, dass durch die schnellen Augenbewegungen eine optimale Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften koordiniert wird, wodurch sich die mentale Eigenregulation des Probanden wieder aktiviert. Die so neu freigesetzten psychischen und kognitiven Ressourcen ordnen nun das stressende Geschehen in die bisherige Erfahrung, in die bekannte Begriffswelt und in das Weltbild des Coachee ein. Übrigens werden durch rasch links und rechts abwechselnde auditive und taktile Stimulationen oft ähnlich gute Ergebnisse wie mit den Augenbewegungen erzielt.

Bei **wingwave** tun vor allem die Emotionen das, was ihr Name verspricht: sie kommen in Bewegung, sie fließen wieder. Der Wortstamm „motio“ heißt ja auch „Bewegung“. Der Schreck steckt durch die Coaching-Intervention dann nicht mehr „in den Knochen“ und die „Wut verraucht“. Das erlebe die Klienten schon nach wenigen „Winke-Sets“ mit ihre Gefühlen gegenüber dem jeweiligen Persönlichkeitsteil: die Versöhnungsphysiologie bahnt sich neuronal durch die Intervention. So ein Set besteht übrigens aus ca. zwanzig Hin- und Herbewegungen der Augen im Sekundentakt. Kurz vor dem Winken wird mit dem so genannten „Bodyscan“ und dem O-Ringtest der unangenehme Körperfokus der stressenden Emotion bestimmt. Vielleicht fühlt ein Klient den Ärger über einen seinen „inneren Schweinehund“ im Bauch und reagiert dann auf die Intervention mit der Aussage: „Mein Bauch wird warm und entspannt sich, wenn ich jetzt den Teil sehe. Außerdem sieht der Teil plötzlich ganz nett aus.“ Nun wird der „Gefühls-Spiegel“, also die Befindlichkeit des Teils getestet. „Dieser Teil ist hilflos“, könnte vielleicht schwach testen. Jetzt lokalisierte man das gespiegelte Hilflosigkeitsgefühl und bewinkt dann den Emotions-Stress, unter dem der Persönlichkeitsteil leidet, bis der **wingwave**-Spiegel beiden Kommunikationspartnern Stabilität gebracht hat. So wird mit allen am Thema beteiligten Teilen verfahren. Ab dann tragen die sprachlichen Interventionen Früchte. Nun kann erfolgreich mit Worten verhandelt, diskutiert, an neuen Wegen und einem neuen Miteinander gearbeitet werden.

Wer kann wingwave lernen?

Zurzeit gibt es 424 **wingwave**-Coachs im deutschsprachigen Raum, Italien, Spanien, Norwegen und in den USA. **wingwave** stellt keine für sich stehende Ausbildung dar, sondern versteht sich als Ergänzungs-Modul zu einer bereits abgeschlossenen NLP-Ausbildung oder einem vergleichbaren Ausbildung in Kommunikationspsychologie, Lerntherapie etc. Die Ausbildungsteilnehmer sind bereits professionelle Coachs, Therapeuten, Heilpraktiker, Pädagogen und Ärzte. Diese professionelle Sicherheit im Umgang mit einer bestimmten Klientel ist die Voraussetzung für das Erlernen der **wingwave**-Methode. So bleibt ein Sport-Coach mit **wingwave** Sport-Coach und wird dadurch kein Experte für Führungsthemen – ebenso wird ein Business-Coach durch **wingwave** nicht zum Sport-Profi. Die **wingwave**-Lehrtrainer sind alle auch NLP-Lehrtrainer. Die beste Voraussetzung für das **wingwave**-Training ist unserer Meinung nach eine NLP-Ausbildung. Die **wingwave** Trainer überlegen, zukünftig mindestens

den Practitioner als Ausbildungs-Voraussetzung zu fordern und sind diesbezüglich in Kontakt mit geeigneten NLP-Partner-Instituten.

Wer nutzt wingwave?

Menschen in anspruchsvollen Leistungssituationen benötigen für den optimalen Einsatz ihrer zur Verfügung stehenden kognitiven und professionellen Fähigkeiten eine starke emotionale Balance, um diese Ressourcen auch „punktgenau“ zur Verfügung zu haben. **wingwave** wird daher von Führungskräften, Profi-Sportlern, Schauspielern und von vielen Menschen als Prüfungs-, Präsentations-Coaching genutzt. Auch in konservativen Unternehmen wie bei Banken, Versicherungen oder in der Autobranche erzielt die Methode eine gute Resonanz, da dieses Coaching als punktgenau und pragmatisch und interessanterweise eher als angenehm „unpsychologisch“ empfunden wird. Auch Zahnärzte und Lerntherapeuten nutzen die Methode gezielt für die Belange ihrer Klientel.

Was bedeutet der Name wingwave?

Der Flügelschlag eines Schmetterlings – so heißt es sinngemäß – kann auf der anderen Seite der Welt das Wetter ändern. Genauso bewirkt **wingwave** mit einer so „kleinen“ Intervention wie durch Winken erzeugte Augenbewegungen – und durch andere bilaterale Hemisphären-Stimulationen – erstaunlich rasche und positive Bewegungen in der inneren Welt des Coaching-Kunden hin zu seinen Zielen. Der Wortbestandteil „wing“ erinnert nicht nur an den Schmetterling, sondern auch an den gut koordinierten Einsatz beider Gehirnhälften im Leistungskontext. Das „wave“ stellt eine Assoziation zum Begriff „brainwave“ her, was sinngemäß „tolle Idee“ oder „Geistesblitz“ heißt. Und genau diese brainwaves werden durch **wingwave** gezielt hervorgerufen.

Die Diplom-Psychologin Cora Besser-Siegmund ist approbierte Psychotherapeutin, Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP, ECA) Sachbuchautorin und Mit-Begründerin der Methode **wingwave**-Coaching. Sie leitet in Hamburg gemeinsam mit ihrem Mann Harry Siegmund das Besser-Siegmund-Institut.

Weiterführende Literatur:

Besser-Siegmund, Cora / Siegmund, Harry (Hrsg.): Erfolge bewegen - Coach Limbic, Junfermann Verlag, Paderborn 2003

Besser-Siegmund, Cora / Siegmund, Harry: EMDR im Coaching / Wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings, Junfermann Verlag, Paderborn 2001

Besser-Siegmund, Cora / Siegmund, Harry: Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode, Junfermann Verlag, Paderborn 2004

Besser-Siegmund, Cora / Siegmund, Harry: Coach Yourself - Persönlichkeitskultur für Führungskräfte, Junfermann Verlag, Paderborn 2003