

Kurzfassung des Vortrages über „Wingwave-Coaching“ am 1.9.2011
Vortragende: Mag.a Jutta Höllriegl, ICF/PCC, Wingwave-Coachin

Was ist Wingwave ?

Wing = Flügelschlag des Schmetterlings (der das Klima verändern kann)
Wing bezieht sich auch auf die große Wirkung einer „kleinen“ Intervention an der richtigen Stelle.

Wave = Welle, Geistesblitz (brainwave), Winken

Wingwave ist also eine bilaterale Hemisphärenstimulation mit dem Ziel einer optimalen Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.

Die Methode wurde von Cora Besser und Harri Siegmund / Hamburg in den 1990er Jahren entwickelt und wird laufend durch die wissenschaftliche Zusammenarbeit mit Neurologen und Hirnforschern weiterverfeinert.

Woraus setzt sich Wingwave zusammen ?

Wingwave setzt sich aus 3 Bereichen zusammen:

- 1) die „wache REM-Phase“, wo durch Winke-Handbewegungen die Augenbewegungen der Schlafphase nachempfunden werden. Dadurch werden die beiden Gehirnhälften koordiniert, die mentale Eigenregulation aktiviert und sowohl psychische als auch kognitive Ressourcen wieder freigesetzt, die vorher durch belastende Ereignisse oder Empfindungen gebunden waren.
- 2) der Myostatik-Test (nach Omura): mit 2 Fingern wird ein O geformt und auf stark und schwach getestet. Die Hände sind sensorisch und motorisch im Gehirn am größten abgebildet. Der Reflexbogen geht von der Hand über die Nerven zum limbischen System und wieder zurück. Durch gezielte Aussagen können Themen, Empfindungen genauso wie Zeitlinien punktgenau geortet werden.
- 3) NLP: Einbau von Ressourcen, Kalibrieren, Submodalitäten, Reframing, VAKOG....

Was passiert durch Wingwave ?

Wingwave setzt im limbischen System an, wo Ereignisse emotional gespeichert sind und bei ähnlichen Situationen wieder aktiviert werden. Durch das Winken (Augenbewegungen) oder taktile bzw. auditive (CD) Reize werden die blockierenden Emotionen wieder in Bewegung und der Coachee in einen gestärkten Zustand gebracht.

Wie wird Wingwave eingesetzt?

Wingwave wird als Teil eines Coachingprozesses eingesetzt und hat sich als sehr wirkungsvoll erwiesen bei Themen wie:

Präsentationsangst, Prüfungen, Stressbewältigung / Burn-out Prävention, hohe Leistungsanforderungen in Beruf und Sport, hinderlichen Glaubenssätzen, etc.

Weiterführende Hinweise:

Nächste Wingwave-Coachingausbildung in Wien: 11.-13.10. 2011

www.hetzenauer-koenig.com

www.wingwave.com

www.besser-siegmund.de

www.ctc-academy.at

Zahlreiche Bücher von C.Besser und H.Siegmund sind im Junfermann-Verlag erschienen.