

GNLC Flüchtlingshilfe – "Ukraine Help" für Vertriebene mit Bleibeperspektive

Informationen für Kunden und Organisationen

Angesichts der aktuellen Situation von Menschen, die aus der Ukraine fliehen, hat die Society for Neurolinguistic Coaching GNLC ein Projekt namens "**Ukraine Help**" ins Leben gerufen. Der Verein möchte diesen Vertriebenen Perspektiven auf einen Aufenthalt in einem deutschsprachigen Land mit emotionaler Unterstützung bei der Bewältigung ihrer neuen Lebenssituation geben. Das Angebot ist ein Stressmanagement-Coaching zur Verarbeitung vergangener Erfahrungen und zum Aufbau von Mut, Zuversicht und Entschlossenheit für einen zukunftsweisenden Lebensplan. Das Angebot dient dem "Empowerment", es ist keine Psychotherapie und kann weder Psychotherapie noch notwendige medizinische Behandlung ersetzen. Die eingesetzte wingwave-Coaching-Methode hat sich in den letzten 20 Jahren als gut wirksames und vor allem angstreduzierendes Anti-Stress-Verfahren für besonders belastende, extern wirkende Erfahrungen bewährt, entsprechende Forschungsergebnisse liegen vor – auch zum Thema "Angstabbau durch Coaching für Kinder".

Zusammen mit einer Reihe von in dieser Methode ausgebildeten Coaches, die sich ehrenamtlich im deutschsprachigen Raum engagieren möchten, bietet der gemeinnützige Verein Flüchtlingen kostenlose Coachings an. Entweder der geflüchtete Klient spricht Englisch oder wir versuchen, gemeinsam einen Übersetzer zu organisieren. Die Wirkung des Coachings entfaltet sich in jedem Fall durch den gezielten Einsatz der Muttersprache des jeweiligen Klienten.

Themen dieser Coachings könnten zum Beispiel sein:

- Belastende oder lebensbedrohliche Erlebnisse im Heimatland oder während des Fluges
- Sorge um Menschen und Vorfälle zu Hause
- Homesickness, Verlustschmerzen
- schwierige Situationen bei der Ankunft in Deutschland, wie z.B. die Bedingungen in den Lagern
- schwierige Situationen in menschlicher Hinsicht mit Behörden, Beamten, anderen Flüchtlingen usw.
- Zukünftige Ausgaben: Eine neue Sprache lernen, Arbeit suchen, Kinder gehen in eine neue Schule, neue Nachbarschaft
- Wünsche und Ziele, die Kunden erreichen möchten

Die angewandte Methode **wingwave** coaching wurde von den Psychologen und approbierten Psychotherapeuten Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelt und hat sich bereits über mehrere Jahre bewährt. Die Methode funktioniert in jeder Sprache. Seine Wirksamkeit und nachhaltige Wirkung wurden in zahlreichen Studien untersucht und nachgewiesen, und wingwave gehört zu den am besten erforschten Coaching-Methoden. Ein wichtiges Element der Wingwave-Coaching-Methode ist der Einsatz sogenannter REM-Phasen (*Rapid Eye Movement*), die sonst in den Traumphasen unseres Schlafes auftreten – sie werden sozusagen im Wachzustand nachgeahmt. In diesen Phasen, in denen sich die Augen sehr schnell bewegen, werden die Ereignisse und Informationen des Tages verarbeitet – beide Gehirnhälften arbeiten sehr intensiv zusammen. Manchmal kann es vorkommen, dass eine bestimmte Erfahrung in diesem Traumschlaf vom Gehirn nicht alleine verarbeitet werden kann und es daher im Stressgedächtnis des Klienten "stecken bleibt", ihn immer wieder blockiert oder Kraftquellen wie Selbstvertrauen und Kreativität einschränkt. Hier setzt **wingwave** an: Die REM-Phasen werden durch "Winken" vor den Augen des Klienten im Wachzustand heraufbeschworen, um die Informationsverarbeitung "nachzuholen" und das Zusammenspiel zwischen den beiden Gehirnhälften zu aktivieren.



Der Effekt ist nicht nur ein deutlich spürbarer Stressabbau, sondern auch die Steigerung des emotionalen Gleichgewichts und der Kreativität. Der Effekt der gezielt eingesetzten "Waking REM-Phasen" kann daher darin bestehen, den vorteilhaften "Aufräumprozess", der sonst nachts stattfindet, gezielt zu nutzen. Bei vielen Menschen ist diese Methode eine echte Hilfe, um sich von stressigen Erfahrungen zu erholen und die Zukunft mit größerer Zuversicht zu betrachten.

Im **wingwave** Coaching prüfen wir mit einem sehr gut recherchierten **Muskeltest** (myostatischer Test) genau, welche Erfahrung den Stress auslösen könnte – primär anhand von Wörtern und Sätzen in der Muttersprache, die der Coach und der Übersetzer gemeinsam mit dem Klienten testen. In diesem Test hält das Subjekt Daumen und Zeigefinger fest zusammen und der Trainer versucht, diesen Ring zu brechen. Studien haben bewiesen, dass die Muskelkraft sinkt, sobald eine Person psychischen Stress verspürt. Wenn der Klient nun über eine stressige Situation oder eine negative Emotion nachdenkt, kann der Ring leicht geöffnet werden - wenn der Kunde an etwas Positives denkt, kann er den Ring ohne große Anstrengung geschlossen halten, wenn der Trainer daran zieht.



Das von der GNLC Refugee Aid angebotene Coaching umfasst ein bis zwei Sitzungen à 50 Minuten. Der Klient ist immer derjenige, der bestimmt, welche Themen sein Hauptanliegen sind, um ein unterstützendes inneres Gleichgewicht wiederherzustellen, das ihm hilft, seine Zukunft zu gestalten.

So finden Sie die freiwilligen Trainer:

1. Sie können sich an der Liste der GNLC-Verbandsmitglieder auf dieser Homepage orientieren
2. Gehen Sie auf die Methodenseite www.wingwave.com, klicken Sie auf den Trainer-Finder und geben Sie folgende Suchfunktion ein-
Suchwort: "Ukraine Hilfe"- Geben Sie unter "Postleitzahl" die ersten beiden Nummern der entsprechenden Postleitzahl ein
. - Dann klicken Sie auf "Suchen" -
Nun erscheinen die Kontaktdaten der offiziellen **wingwave** Coaches - sofern diese in diesem Bereich verfügbar sind –