

### Info-Blatt: Die Behandlung mit der wingwave-Methode

Viele Menschen kennen den Rat: „Schlaf eine Nacht darüber, dann sieht es morgens anders aus.“ Und tatsächlich ist es so, dass unser Gehirn in der Nacht, wenn wir schlafen, alle Geschehnisse aufräumt, die wir tagsüber erlebt haben. Dies geschieht in den Traumphasen, welche mit schnellen Augenbewegungen, dem *Rapid Eye Movement* einhergehen (REM-Phasen). In dieser Zeit arbeiten die Gehirnhälften besonders intensiv zusammen. Einige Ereignisse können jedoch durch diese Eigenkräfte nicht verarbeitet werden. Sie blockieren, werden zu Stress-Auslösern und belasten unsere Seele und die allgemeine Lebensqualität. In diesem Fall können die REM-Phasen beim wingwave-Coaching im Wachzustand gezielt eingesetzt werden: der Coach winkt hierbei dem Klienten vor den Augen hin und her, was die wirkungsvolle Gehirn-Arbeit des nächtlichen Schlafs im wachen Zustand imitiert.

Auch am Tage zeigen alle Menschen, die unter negativen Emotionen leiden, einen fest gefahrenen Blick: die Augen „starren“ und haben die Beweglichkeit verloren. Menschen, die sich wohl fühlen, zeigen lebhaft Augenbewegungen. Denken Sie nur an Kinder, die begeistert von einem schönen Erlebnis erzählen.

Das Gehirn erhält beim wingwave-Coaching eine Art gewollt eingesetzter Nachhilfe zur optimalen Verarbeitung von Informationen, die Augen werden durch den Coach in einen positiven Bewegungsfluss zurückgeführt. Als Effekt ergibt sich nicht nur eine deutlich spürbare Stressreduktion, sondern auch eine Zunahme von emotionaler Balance und Kreativität. Die bewusst eingesetzten „wachen REM-Phasen“ können also bewirken, dass der wohltuende „Aufräum-Prozess“, der sonst nachts abläuft, gezielt genutzt wird. Diese Intervention führt Ihr Coach mit Ihnen durch. Bei vielen Menschen bewirkt dieses Vorgehen eine wirksame Hilfe, um sich nach Stress-Erlebnissen wieder besser fühlen zu können und um zuversichtlicher in die Zukunft zu blicken.

Beim wingwave-Coaching prüfen wir mit einem **Muskeltest** ganz genau, welcher Erlebnisreiz ein Stresstrigger sein könnte – vor allem anhand von Wörtern und Sätzen, die der Coach und Ihr Übersetzer zusammen mit Ihnen prüfen. Bei besagtem Test hält der Proband Daumen und Zeigefinger fest zusammen und der Coach versucht, diesen Ring aufzuziehen. Gleichzeitig testet man durch das Aussprechen von Wörtern und Sätzen mögliche Stress-Punkte im mentalen Erleben. Coach und Übersetzer erfassen die schwach testenden Wort-Signale, die dann nach dem Coaching alle stark testen sollten das ist das Ziel und bedeutet:

- „Ich kann verkraften, was passiert ist – oder was passieren wird“
- „Ich fühle mich dem Thema gewachsen.“

