

Lösen Sie Ihre innere Handbremse

Nachhaltig kann mit Wingwave-Coaching Stress, Prüfungsangst, Allergie oder Schleudert trauma bearbeitet werden.

■ von **CLAUDE UND BEA RIBAUX**

Endlich sind Sie wohlverdient am Ferienort angelangt, Sie atmen tief durch und wollen voll relaxen. Doch schon melden sich Anzeichen einer Migräne. Oder: Sie sind die beliebteste Chefin. Selbst an Wochenenden ruft man Sie, wenn es brennt. Aber manchmal möchten sie klare Grenzen ziehen können. Ein anderer Fall: Ihre Tochter sollte dringend zum Zahnarzt, doch aus Angst meldet sie sich vor jedem Termin krank. Oder: Sie müssen in einer Woche ein neues Projekt präsentieren, die zündende Idee zur Überzeugung des Projektsponsors fehlt Ihnen noch.

Kennen Sie solche oder ähnliche Situationen? Wingwave-Coaching hilft, zu verarbeiten und diese Herausforderung

auf völlig neue Art zu meistern. Denn es stärkt das Gehirn in seiner Plastizität und Selbstorganisation. Es entsteht eine innere Ausgeglichenheit, weil unsere brachliegenden Lösungsfähigkeiten in Bewegung kommen. Wohin die Reise geht, das bestimmen Sie selbst.

Druck abbauen lernen

Stress hat in Beruf, Familie und Umwelt so zugenommen, dass eine Bewältigung während der Nachtruhe oft nicht mehr möglich ist. Dazu kommt, dass unruhiger Schlaf und Schlafmittel die wichtige REM-Phase (Rapid Eye Movement) teilweise oder ganz verhindern. Damit fühlt sich der Mensch ständig unter Druck. Entspannung ist kaum noch möglich. Hier setzt Wingwave an: Überrascht stellte VW-Manager Schilgen fest:

«Zuerst habe ich dieses Verfahren mit einer Mischung aus Skepsis, Neugier und Belustigung betrachtet. Man kann ja anfangs gar nicht glauben, dass eine so spektakuläre Massnahme wie schnelle

Augenbewegungen tatsächlich schnelle und nachhaltige Auswirkungen haben kann.»

Wingwave-Coaching ist geeignet für

- Berufliche Höchstform und sportliche Performance,
- bei Angst vor dem Zahnarzt oder vor Prüfungen,
- Wenn ein grosses Berufsziel erreicht ist und sich plötzlich die Frage nach dem «Wie weiter?» stellt,
- bei Heisshunger nach Schokolade,
- nach grossem Ärger oder einschneidenden Erlebnissen oder während intensiven Verhandlungen.

Was ist Wingwave?

Wingwave ist ein geschütztes Verfahren, eine neue Form des Kurzzeit-Coachings zur Regulierung von Leistungs- und Kreativitätsstress und wurde von den Diplom-Psychologen C. und H. Besser-Siegmund entwickelt. In der Schweiz instruiert Arpito Storms (NLP-Akademie) ausschliesslich sehr erfahrene und qualifizierte Coachs. Wingwave simuliert eine REM-Schlafphase im Wachzustand. Erreicht wird dies durch rasche Fingerbewegungen des Coachs: von links nach rechts – von rechts nach links. Die «Wink-Übung» führt die bei-



Bild: pd

Bea und Claude Ribaux-Geier

den Gehirnhälften zusammen. Dadurch wird das emotionale System direkt aktiviert. Die zusätzlich stimulierten Gehirnzellen ordnen nun die Information im Kopf. Mit Hilfe der Rechts-links-Stimulationen werden quasi die «Gehirnwellen» zum Schwingen gebracht. Wing-

wave basiert auf Elementen aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren), und der bilateralen Hemisphärenstimulation EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Genutzt wird auch ein so genannter O-Ringtest zur Feststellung des Energiestatus. Wie läuft Wingwave-Coaching ab? Es orientiert sich ausnahmslos an Wünschen und Bedürfnissen der Kunden. In kurzer Zeit können Probleme in Kraft umgewandelt werden, denn mit Wingwave wird punktgenau die Emotionsfärbung ermittelt, welche eine Leistung tatsächlich beeinflusst. Nach Abschluss einer Sitzung fühlen sich unsere Kunden erleichtert, fröhlich und beschwingt. Jedes Coaching beginnt mit einem Vorgespräch. Hier werden die Ziele und ein gemeinsamer Zeitplan besprochen. Die Inhalte des Coachings unterliegen der Schweigepflicht, und die Dauer eines Coachings beträgt in der Regel 3 bis 5 Sitzungen. Beim Vorgespräch werden auch die Kosten vereinbart.

Claude Ribaux ist lic. phil. I, Trainer, Mediator und systemischer Berater, Bea Ribaux-Geier ist dipl. Logopädin, Lern-Coach. Beide sind Wingwave-Coaches. Tel. 043 305 77 10, gotonlp@bluewin.ch