

Stress wie im Schlaf verarbeiten

wingwave®-Coaching nutzt Erkenntnisse über Schlafphasen

Während des Schlafs wird in den sogenannten REM-(Rapid-Eye-Movement)-Schlafphasen das verarbeitet, was der Mensch am Tag über seine Sinnesorgane aufgenommen - sprich erlebt - hat. Intensive Augenbewegungen zeigen in dieser Schlafphase an, dass linke und rechte Gehirnhälfte arbeiten und dass aufgenommene Außenreize nun im Gehirn mit vorherigen Erfahrungen abgeglichen und verknüpft werden. Sind die REM-Schlafphasen - vor allem in der Kindheit, da das Gehirn noch nicht voll funktionsfähig ist - gestört oder übersteigen die erlebten Erfahrungen das Maß dessen, was das Gehirn verarbeiten kann, bleiben Wahrnehmungssequenzen unverarbeitet. Diese unverarbeiteten Belastungen können vorübergehend, oft aber auch langfristig emotional so stressen, dass sie zu Ängsten, Selbstzweifeln, Unsicherheit oder Leistungsminderung führen.

Im Coaching mit wingwave® - einer Kombination aus drei verschiedenen Methodenbausteinen - werden erstens Augenbewegungen, wie sie während der REM-Schlafphase stattfinden, zur Nachverarbeitung belastender Erfahrungen und entstandener Blockaden genutzt.



Zweitens lassen sich mit dem sogenannten Ringtest die oft verdeckten Ursachen für beruflichen oder privaten Stress und Ängste, die sich beispielsweise in Konflikten, aber auch Lampenfieber, Rede-, Auftritts- oder Prüfungsblockaden zeigen, finden. Drittens werden die aus der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) bekannten Wahrnehmungskanäle bei der Arbeit mit wingwave® beachtet.

Ängste, Selbstzweifel oder Unsicherheit können sich durch wingwave® lösen und die Leistung kann gesteigert werden, wie u.a. eine Studie mit Schülern, an der ich beteiligt war, zeigen konnte.

Neben der Tatsache des zügigen Bearbeitens belastender Themen, für die ansonsten viele Coachingstunden notwendig wären, ist ein weiterer Vorteil des wingwave®-Coachings, dass es nicht zwingend notwendig ist, über belastende Erfahrungen zu reden. Es reicht, wenn der Klient an das, was ihn stresst, denkt. Das macht Themen, die schambesetzt sind, bearbeitbar.

