

Christoph Schalk und Kerstin Hack

Vorwort
Cora Besser-
Siegmund

Blockaden lösen

Selbstcoaching mit wingwave

DtE



Inhaltsverzeichnis

Ein Flügelschlag	3
Es muss nicht lange dauern.....	4

Woche 1: Die Grundlagen	6
1.1 Um was geht es?.....	7
1.2 So entstehen Blockaden.....	8
1.3 Das passiert im Gehirn.....	9
1.4 Natürliche Stressbewältigung.....	10
1.5 Drüber schlafen.....	11
1.6 Trauma	12
1.7 Alltagstraumata.....	13

Woche 2: Blockaden lösen	14
2.1 Blockaden schränken ein	15
2.2 Hintergrund: EMDR	16
2.3 So löst wingwave Blockaden	17
2.4 Der Muskeltest.....	18
2.5 Grenzen und Lösungen	19
2.6 wingwave zur Stärkung.....	20
2.7 Mit wingwave vertiefen.....	21

Woche 3: Ressourcen aufbauen	22
3.1 Schritt 1: Dein Thema	23
3.2 Schritt 2: Das Gefühl	24
3.3 Schritt 3: Der Body-Scan.....	25
3.4 Schritt 4: Die Intervention	26
3.5 Schritt 5: Die Verankerung.....	27
3.6 Nun gilt es!.....	28
3.7 Musik statt Butterfly.....	29

Woche 4: wingwave konkret	30
4.1 Kraftquellen finden.....	31
4.2 Kraftquellen aktivieren.....	32
4.3 Ängste präzise erkennen.....	33
4.4 Ängste bewältigen.....	34
4.5 Stress im Alltag.....	35
4.6 Ent-Stressung	36
4.7 Weitere Hilfen	37

Nach vorne blicken.....	38
-------------------------	----



Christoph Schalk und Kerstin Hack: Blockaden lösen.
Selbstcoaching mit wingwave · Quadro Nr. 49
© 2014 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin
In Kooperation mit www.coachnet.de

wingwave® ist eine Wortmarke des
Besser-Siegmund-Instituts in Hamburg.
Verwendung mit freundlicher Genehmigung.

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: photocase.com - LuchtPomp (1), Mella (6),
misterQM (14), Fotoline (22); pixabay.com - pettep (30)
Lektorat: Andrea Specht
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86270-883-3
ISBN E-Book: 978-3-86270-884-0

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u.a. unter
www.down-to-earth.de/e-books

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:
Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10 · 35460 Staufenberg
Tel: 06406 - 8346 0 · Fax: 06406 - 8346 125
bestellung@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de

Ein Flügelschlag

Der Flügelschlag eines Schmetterlings kann auf der anderen Seite der Erde das Klima ändern – sagt die berühmte Schmetterlingsmetapher.

Genauso kann die punktgenaue *wingwave*-Methode mit minimalen, sehr effektiven Interventionen das emotionale Klima eines Menschen in eine positive Schwingung versetzen. Stressabbau, Wohlbefinden und kreatives Leistungsvermögen stellen sich schnell und nachhaltig ein – was auch die *wingwave*-Forschung vielfältig belegen konnte. *wingwave* bewirkt laut dieser Forschungsergebnisse nicht nur ein emotionales Gleichgewicht, sondern verbessert auch das körperliche Kraft- und Ausdauervermögen eines Menschen.

Drei bis fünf Coaching-Stunden reichen aus, um Themen wie Auftritts- und Prüfungsangst oder sportliche Leistungssteigerung zufriedenstellend zu verwirklichen. Deshalb nutzen nicht nur Manager, Prüfungskandidaten und Künstler die Methode, sondern auch Sportler.

*Was eine Raupe das Lebensende nennt,
nennen Weise einen Schmetterling.*

—Aus China

Für den individuellen Einsatz dieser Kurzzeit-Coaching-Methode gibt es weltweit fast 5000 *wingwave*-Coaches, die ihre Coaching-Kunden individuell begleiten.

Auch als Selbstcoaching-Konzept ist die Methode wirksam und praktisch einzusetzen. Dazu gibt es nun auch ein spezielles *wingwave*-Training, in dem man beim *wingwave*-Trainer in Gruppenarbeit die wichtigsten Übungen erlernt und für die tägliche Anwendung übt. Alle Infos dazu gibt es auf wingwave.com.

Besonders freut es mich, dass es den Autoren dieses Quadros gelungen ist, das Selbstcoaching-Potential der *wingwave*-Methode mit sehr gutem Hintergrundwissen, verständlich und vor allem alltagstauglich auszuarbeiten und darzustellen. Ich wünsche diesem Quadro viel Erfolg!


—Cora Besser-Siegmund



Es muss nicht lange dauern

Wenn Menschen mit emotionalen Blockaden, Mangel an Motivation oder Stress zu mir, Christoph, zum Coaching kamen, begann manchmal ein langer und zäher Weg, mit dem auch ich als Coach nicht zufrieden war. Ich wollte effektiver und vor allem schneller helfen können! Also machte ich mich auf die Suche nach Methoden, die meinen bereits recht umfangreichen »Werkzeugkasten« noch ergänzen könnten.

Mit *wingwave* fand ich dann genau das Tool, das mir fehlte: ein hocheffektives Kurzzeit-Coaching, das wissenschaftlich gut erforscht und psychologisch fundiert ist.

Seitdem gehören Erfahrungen wie diese zu meinem Alltag als Coach: Die Mitarbeiterin eines Forschungsinstituts erlebte allein beim Gedanken an das nächste Teamtreffen maximalen Stress. Ihr wurde übel, sie konnte nicht mehr klar denken, fühlte sich hilflos und ausgeliefert. Beim *wingwave*-Coaching erinnerte sie sich plötzlich an eine Szene aus der Schule.

Der Chemielehrer hatte sie gezwungen, an einem Glas mit Ammoniak zu riechen. Die Erinnerung an den Zwang, die damalige Übelkeit und das damit verbundene Gefühl der Hilflosigkeit bearbeiteten wir mit *wingwave*. Direkt danach erzeugte der Gedanke an das Teamtreffen keine Übelkeit mehr. Beim nächsten Coachingtermin berichtete sie, dass sie gelassen und ohne jeden körperlichen Stress ins Teamtreffen ging. Ein einziges Coaching hatte ihr Problem gelöst.

Ähnlich erging es einem Ingenieur, der bei Vorträgen vor Kollegen zu zittern begann. In der 8. Klasse hatte ihn sein Englischlehrer an der Tafel bloßgestellt. Seitdem hatte er Probleme, vor anderen zu reden. Nach zwei *wingwave*-Coachings erzählte er mir von einer Präsentation in seiner Firma, die er ganz entspannt angehen und bei der er auf Fragen von Kollegen locker reagieren konnte. Er freute sich über die Rückmeldung seines Chefs, dass er seinen Vortrag »souverän rübergebracht« habe.



Der Geschäftsführer einer gemeinnützigen Bildungseinrichtung erzählte von den Ängsten und Sorgen, die sich einstellten, wenn er daran dachte, dass die Fördermittel in drei Jahren auslaufen. »Dann stehst du auf der Straße«, war der beherrschende Gedanke. Die Panik, die damit verbunden war, spürte er deutlich im Nacken. Nach einem insgesamt 45-minütigen Coachingtermin mit *wingwave* nahm er eine erste Linderung wahr. Beim nächsten Treffen berichtete er: »Ich kann es mir nicht erklären und bin völlig verblüfft, aber die Angst ist weg. Ich habe ja noch so viel Zeit, das kann ich gelassen angehen und neue Fördermittel beantragen.«

Die gute Nachricht dieses Quadros lautet: Auch du kannst Ähnliches erleben, um Blockaden und Ängste aufzulösen, Stress zu lindern und neue Motivation zu gewinnen. Einen Coach zu haben ist sehr oft ideal. Doch es ist nicht immer finanzierbar oder nötig. Du kannst *wingwave* auch im Selbstcoaching anwenden.

Wir stellen dir hier ein Lernprogramm über vier Wochen vor, das dich praktisch durch die einzelnen Schritte des *wingwave*-Prozesses führt.

In den ersten beiden Wochen lernst du die Hintergründe der Methode kennen.

In der dritten Woche stellen wir dir den Grundprozess vor, den du für die meisten Themen nutzen kannst.

In der vierten Woche erfährst du, wie du mit *wingwave* neue Ressourcen aufbauen und Ängste und Stress reduzieren kannst.

Die Erfahrung zeigt: Der *wingwave*-Prozess kann dich stärken, ersetzt jedoch keine Psychotherapie. Und auch Selbstcoaching hat Grenzen. Am Ende findest du weiterführende Hilfen, wenn du allein nicht mehr weiter weißt.

Viel Freude beim Entdecken wünschen dir

—Christoph Schalk und Kerstin Hack

Woche 1
Die Grundlagen



Um was geht es?

■ Sandra, 22 Jahre alt, steht kurz vor einer wichtigen Prüfung an der Uni. Den Stoff hat sie gelernt, aber schon der Gedanke an den Prüfungstermin lähmt sie innerlich und erfüllt sie mit Panik.

Markus, ebenfalls 22 Jahre alt, kommt gar nicht so weit: Er schafft es nicht, sich zum Lernen zu motivieren. Eine innere Blockade hält ihn davon ab, sich an den Schreibtisch zu setzen und anzufangen.

Herr Schmitt ist Geschäftsführer eines großen Ingenieurbüros. Fachlich und unternehmerisch ist er erfolgreich. Aber der Gedanke an eine Präsentation in zwei Wochen treibt ihm den Angstschweiß auf die Stirn. Ihn ärgert das sehr, denn er kennt sich sonst ganz anders.

Blockaden können vielfältig sein: mangelnde Selbstmotivation, Lernblockaden, Prüfungs- oder Auftrittsangst, aber auch die Angst vor einer Zahnbehandlung oder einem Flug. Hier kann *wingwave* entlasten. Der Ansatz kann dir auch helfen, wenn du deine Kreativität steigern möchtest.

*Ich habe keine Angst vor dem Sterben.
Ich möchte bloß nicht dabei sein, wenn
es passiert.*

—Woody Allen

Oder dich nach einer schwierigen Situation »entstressen« willst. Zum Beispiel nach einem Streit oder einem anstrengenden Kundengespräch.

Manche Menschen leiden unter Heißhunger auf bestimmte Süßigkeiten oder haben Probleme mit ihrem Selbstbild und planen vielleicht schon eine Schönheitsoperation. Sogar bei solchen Themen können sich deine Blockaden lösen. Allgemein gesprochen geht es in diesem Quadro um »emotionalen Stress« und wie man ihn löst.

■ Denk mal

Für welche Themen möchtest du Lösungen finden, damit es sich gelohnt hat, dieses Quadro zu lesen?

■ Mach mal

Erstelle dir eine Liste der Blockaden, an denen du gern mit *wingwave* arbeiten möchtest.

2.6

wingwave zur Stärkung

■ *wingwave* kann man nicht nur einsetzen, um kleine und große Blockaden zu lösen, sondern auch um sich innerlich zu stärken.

Wer an etwas denkt und gleichzeitig die rechte und linke Hirnhälfte aktiviert, sorgt dafür, dass die Dinge sich besser verankern. Religiöse Juden nutzen einen ähnlichen Effekt, wenn sie etwa den Körper beim Zitieren von Texten, die sie sich einprägen wollen, sanft hin und her bewegen. Dadurch verankert sich das Einzuprägende besser.

Beim *wingwave*-Coaching wird dieser Effekt etwa genutzt, um zu Beginn des Prozesses beim Coaching-Kunden Sicherheit zu verstärken. Der Kunde wird gebeten, an einen Ort zu denken, an dem er sich sicher und wohl fühlt. Durch langsame, geführte Augenbewegungen wird das Gefühl der Sicherheit gestärkt und vertieft.

Ich, Kerstin, nutze *wingwave* oft, wenn ich mir stärkende Texte – zum Beispiel etwas aus der Bibel – besser einprägen will.

Selbsterkenntnis heißt nicht nur, die eigenen Schwächen zu kennen. Sondern auch die Stärken.

—Marc Flint

Dabei sage ich den Text halblaut vor mich hin, während ich meine Arme überkreuzt halte und mir abwechselnd langsam auf Beine oder Schultern klopfte. Oder auch wenn ich vor schwierigen Situationen stehe und mich selbst stärken möchte: »Du wirst das Gespräch gut führen!« Durch die bilaterale Stimulation sinken Wahrheiten tiefer ein – zumindest wenn es sich um echt gefühlte Wahrheiten handelt, keine bloßen Aufputschsätze, die wegen ungelöster Blockaden noch nicht stimmig sind.

- **Denk mal** _____
Welche Wahrheit möchtest du tiefer in dir verankern?
- **Mach mal** _____
Probieren Sie das oben beschriebene Vorgehen aus. Es ist sinnvoll, die Wahrheit mehrere Male hintereinander zu wiederholen.

Mit wingwave vertiefen

■ Das Selbstcoaching mit *wingwave* kann zum Auflösen von Blockaden und negativen Gefühlen eingesetzt werden. Doch es gibt noch viele weiteren Möglichkeiten, wie *wingwave* stärkend eingesetzt werden kann:

1. Coaching vertiefen: Wenn du dich in einem Coachingprozess befindest, kannst du das im Coaching bearbeitete Thema durch Selbstcoaching vertiefen und weiter bearbeiten. Das spart Geld und hilft dir, schneller voranzukommen.

Dabei hältst du dich einfach an den in Woche 3 beschriebenen Prozess und fokussierst auf Themen, Gefühle, Bilder und Gedanken, die bei dir noch negative Restempfindungen auslösen. Du nutzt dazu wahlweise die Butterfly-Methode oder *wingwave*-Musik. Am besten du besprichst mit deinem Coach die genaue Anwendung des Selbstcoachings.

2. Stärken fördern: Du kannst *wingwave* nutzen, um eigene Ressourcen und innere Kraftquellen bewusst zu aktivieren. Einige Beispiele findest du in Woche 4.

Du kannst dein Leben nicht verlängern noch verbreitern, nur vertiefen.

—Gorch Fock

Dort wechseln sich immer ein Tag mit einer thematischen Einführung und ein Praxistag für deine Durchführung des Selbstcoachings ab. Der *wingwave*-Grundprozess wird für jedes Thema leicht angepasst.

3. Spezielle Themen: In Woche 4 erfährst du auch, wie du *wingwave* auf spezielle negative Situationen anwenden kannst. Auch dafür gibt es Variationen des Grundprozesses und ebenfalls je einen Tag für eine Einführung und einen Tag für die Praxis.

■ Denk mal

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie groß ist deine Zuversicht, dass bei deinem Thema *wingwave* helfen kann?

■ Mach mal

Gehe zu *wingwave.com* und lies einige Beispielgeschichten oder schau dir Videos an, um dir *wingwave* besser vorstellen zu können.

4.6



Der größte Sinnesgenuss, der gar keine Beimischung von Ekel bei sich führt, ist, im gesunden Zustande, Ruhe nach der Arbeit.

—Immanuel Kant

Ent-Stressung

- 1. Thema:** Was stresst dich gerade?
- 2. Body-Scan:** Spüre in deinen Körper hinein und nimm bewusst wahr, in welchem Bereich du dich verspannt, gestresst oder einfach nur unbehaglich fühlst. Beschreibe dieses Körpergefühl mit Worten. Ist es zum Beispiel drückend? Spürst du eine Last? Ist es dumpf, kreisend oder stechend?
- 3. Metapher:** Entwickle aus dieser Wahrnehmung und deiner Beschreibung ein Bild oder eine Metapher. Das könnte beispielsweise so lauten: »Es fühlt sich an wie ein Sack voll Sand auf meinen Schultern.« Oder: »Wie der Schleudergang einer Waschmaschine in meinem Bauch«.
- 4. Intervention:** Höre dir die *wingwave*-Musik über Kopfhörer an. Spüre dabei deiner Körperempfindung nach und denke an deine Metapher. Achte darauf, dass dein Atem nicht flach wird. Wenn du Veränderungen wahrnimmst, fasse sie innerlich gleich in Worte: »Der Sack rutscht von den Schultern runter«.

Oder: »Die Anspannung im Bauch löst sich auf«. Oder: »Der Druck auf der Brust schwindet«.

Wenn du zwischendurch abgelenkt bist und an etwas anderes denkst, komme einfach wieder zu deinen Gefühlen und inneren Wahrnehmungen zurück und nimm den Rhythmus der Musik wahr.

5. Abschluss: Wenn du die ersten angenehmen Gefühle wahrnimmst, fasse sie in Worte. Finde auch für sie eine Metapher. Nimm die positiven Wörter, Gefühle und Metaphern so lange zur Musik wahr, bis keine weitere Verbesserung eintritt.

■ Denk mal _____

Woran merkst du jetzt, dass es dir besser geht?

■ Mach mal _____

Experimentiere mit diesem Ent-Stressungsprozess über eine längere Zeit mit verschiedenen Stresssituationen.

Weitere Hilfen

■ Dieses Quadro bietet dir einen kleinen Vorgeschmack auf das, was alles mit *wingwave* möglich ist. Aber es gibt noch viele weitere Anwendungsgebiete. Du kannst mit Hilfe dieser Technik Motivationsbremsen entfernen, deine Handlungsfähigkeit stärken, Kreativität steigern, sogar Blockaden im Sport lösen. Profi-Golfer etwa nutzen *wingwave*, um ihr Handicap zu verbessern.

Man kann *wingwave* sogar »umgekehrt« machen – also dann nutzen, wenn eine bestimmte Sache oder Erfahrung zu positiv verknüpft ist. Wenn man etwa mit einem Genussmittel wie Schokolade zu stark Lebensglück verbindet und sich nicht beherrschen kann. Da kann *wingwave* helfen, das auf ein normals Maß zurückzustutzen. Auf www.wingwave.com findest du noch weitere Möglichkeiten, wie dir *wingwave* helfen kann. Dort kannst du auch nach einem *wingwave*-Coach in deiner Nähe suchen, um *wingwave* begleitet von einem Profi live zu erleben.

Mancher ertrinkt lieber, als dass er um Hilfe ruft.

—Wilhelm Busch

Außerdem kannst du Fallbeispiele studieren, Forschungsergebnisse lesen oder erfahren, wie du dich selbst zum *wingwave*-Coach ausbilden lassen kannst. Auch werden hier aktuelle Bücher, DVDs und *wingwave*-Musik vorgestellt.

Gerne helfen wir dir auch persönlich mit deinen Anliegen weiter. Informationen über uns und unsere Arbeit als Coach, Trainer, Mediator und Therapeut sowie unsere Kontaktdaten findest du unter kerstinhack.de und christophschalk.com.

■ Denk mal

Wem könntest du von deinen Erfahrungen mit *wingwave* erzählen? Für wen könnten sie inspirierend sein?

■ Mach mal

Informiere dich und überlege dir, welche weiteren Hilfen du in Anspruch nehmen willst.



Nach vorn blicken

■ Reflexion und Ausblick

Stelle dir vor, du hättest von diesem Quadro tatsächlich in der Weise profitiert, wie du es dir erhofft hattest ...

Woran würden deine Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen das bemerken?

.....

Was wäre von nun an anders?

.....

Was würde geschehen, wenn dieser Unterschied andauern würde?

.....

Wie könntest du offen bleiben für weitere neue Erfahrungen?

.....

Was ist dein nächster Schritt?

.....

■ Material zur Vertiefung

- Videos rund ums Thema *wingwave*: youtube.com/BesserSiegmond
- SWR-Dokumentation »Die Seelenflüsterer« auf DVD oder YouTube: bit.ly/seelenfluesterer
- »wingwave-Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings« (mit CD), Cora Besser-Siegmond / Harry Siegmund, Junfermann Verlag, 2010 ISBN 978-3-87387-758-0
- »Mit Freude läuft's besser«, Cora Besser-Siegmond / Marco Rathschlag, Junfermann Verlag, 2013 ISBN 978-3-87387-956-0
- »Erfolge zum Wundern. *wingwave* in Aktion. Fünfzig und eine Coachinggeschichte«, Cora Besser-Siegmond / Harry Siegmund, Junfermann Verlag, 2009 ISBN 978-3-87387-733-7

Coaches, Trainer und Institute können dieses Quadro zu Staffelpreisen für ihre Kurs Teilnehmer und Kunden beziehen.
Kontakt: shop@down-to-earth.de



Kerstin Hack
Gewaltfreie Kommunikation

Einander von Herzen verstehen, 40 Seiten

Konflikte – privat wie politisch – gibt es auf dieser Welt mehr als genug. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist ein Weg, der zeigt, wie Konflikte gelöst und tiefe Verbindung aufgebaut werden kann: zu sich selbst und zum anderen.

Quadro Nr. 42



Christoph Schalk
Selbstcoaching
Überlegt handeln, konsequent umsetzen, 40 Seiten

Um deine Ziele zu erreichen und Schwierigkeiten zu überwinden, brauchst du nicht immer professionelle Unterstützung. In vielen Fällen kannst du dich – mit den notwendigen Werkzeugen – selbst zu deinem Ziel coachen. Dieses Quadro zeigt dir, wie es geht.

Quadro Nr. 23



Christoph Schalk
Ziele erreichen
Wie persönliche Veränderung wirklich gelingt, 40 Seiten

Wir brauchen Ziele – sonst kommen wir nicht da an, wo wir eigentlich hinwollen. Dieses Quadro zeigt, wie du Schritt für Schritt Ziele so entwickelst, dass sie für Kopf und Bauch stimmig sind und du sie zielstrebig erreichen kannst.

Quadro Nr. 35



Christoph Schalk
Weisheit entwickeln
Krisen meistern und belastbar werden, 40 Seiten

Weisheit hilft dabei, Krisen zu überwinden. Die gute Nachricht: Lebensweisheit kann man lernen. Hier findest du eine Anleitung zur Entwicklung von innerer Stärke und Widerstandskraft und einen Leitfaden zum Selbstcoaching.

Quadro Nr. 18

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.

Q Blockaden lösen

Manchmal ist die Lösung vom Problem die Lösung vom Problem. —Steve de Shazer

Emotionaler Stress, Ängste und mangelnde Motivation schränken unser Leben ein. Dieses Quadro stellt dir mit »wingwave« eine Selbstcoaching-Methode vor, die effektiv solche mentalen Blockaden auflöst. Die neurobiologische Hirnforschung hat im letzten Jahrzehnt völlig neue Wege des Umgangs mit Blockaden für Therapie und Coaching erschlossen. Dieses Quadro zeigt dir Schritt für Schritt, wie du diese Erkenntnisse für dich persönlich anwenden kannst.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die freier und leichter leben wollen.



Q Quadro | Blockaden lösen – leicht gemacht

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-883-3



9 783862 708833