Heute bin ich von Oliver Foitzik vom Agitano zum Thema wingwave® interviewt worden.

Hier für alle, die nicht dabei waren die schriftliche Form

Erfolge, sowohl im Geschäftsalltag als auch im Privatleben, lassen sich gezielt hervorrufen – mit Wingwave! Im AGITANO-WebTalk sprachen wir mit der zertifizierten wingwave®-Lehrtrainerin und Mentalcoach Sonja Volk über das innovative Konzept, welches bereits im Business und im Leistungssport Anwendung findet. Für all jene, die nicht dabei sein konnten beziehungsweise das Wichtigste noch einmal verinnerlichen wollen, stellen wir das Interview nochmals in schriftlicher Form zur Verfügung.

Schönen Guten Tag Frau Volk, bitte stellen Sie sich kurz vor.

Wingwave ist punktgenaues Erfolgscoaching. Interview mit Sonja Volk

Hallo Herr Foitzik. Erst einmal herzlichen Dank für die Einladung zu diesem Interview. Meinen Namen haben Sie ja schon erwähnt. Ich bin Sonja Volk, Gründerin und Inhaberin meines Unternehmens ErVOLKreich . Als Mentalcoach habe ich mich auf die Auflösung von mentalen, emotionalen oder körperlichen Blockaden und Problemen mithilfe von Wingwave spezialisiert.

Sie erwähnten gerade Wingwave. Sie sind selbst zertifizierte wingwave®-Lehrtrainerin und bieten unter anderem Coachings in diesem Bereich an. Was ist Wingwave?

Das ist richtig. Zum einem biete ich spezielle wingwave®-Kurzzeit-Coachings an. Zum anderen bilde ich auch Menschen mit speziellem psychologischen Vorausbildungen zum wingwave®-Coach aus. Wingwave ist ein psychologisch fundiertes und wissenschaftlich beforschtes EMOTIONS- und Leistungscoaching, dass spürbar, schnell (ein bis drei Sessions) und vor allem nachhaltig-anhaltend Leistungsstress abbaut, Konflikt- stabilität und Mentalfitness steigert sowie innere Balance herstellt. Es ist somit ein punktgenaues Erfolgscoaching.

Für wen bietet sich Wingwave besonders an beziehungsweise wer sind ihre Klienten?

Ursprünglich wurde Wingwave, von den Diplom-Psychologen Cora und Harry Besser-Siegmund als Kurzzeit-Coaching für Manager, Führungskräfte und Sportler entwickelt. Also für alle Personenkreise, die besonders unter Erfolgsdruck und Stress stehen.

Allerdings ist es heutzutage ja so, dass auch zunehmend immer mehr „normale“ Menschen ebenfalls unter Stress leiden. Daher lassen sich die unterschiedlichsten Klienten von mir coachen. Von Politikern, Konzernchefs, Trainerkollegen, Spitzensportlern über Sportmannschaften bis hin zu Angestellten oder Führungskräften ist alles vertreten.

Mit welchen Themen kommen Klienten zu Ihnen beziehungsweise für welche Themen wird Wingwave eingesetzt?

Die Palette der Themen, für die meine Klienten mich buchen, ist breit gefächert. Im Businesskontext geht es häufig um Burn-Out, Versagensängsten, Zahlendruck, Auftritts-oder Redeangst, Teamkonflikte, Mobbing, Leistungsstress oder Auflösung von einschränkenden Überzeugungen („Ich kann das nicht!“, „Ich bin nicht gut genug!“ …) und ähnliche Themen.

Im persönlichen Bereich geht es oft um: Abbau von Ängsten (um Beispiel Flug-, Höhen-, Zahnbehandlungsangst), Verarbeitung von neagativen und traumatischen Erlebnissen oder Gefühlen (Gewalttaten, Misserfolge, Kränkungen, Trennungen, depressive Stimmung et cetera), somatischem Stress wie Schlafstörungen, Schmerzen, Verletzungen, Überanstrengung, Blackout oder auch Themen wie Auflösung von übermäßigem Genuss beispielsweise von Zigaretten, Alkohol, Schokolade…

Im sportlichen Kontext sind es Themen wie Überwinden von Ängsten (zum Beispiel vor dem Gegner), Abbau von Teamspannungen, Aufbau mentaler Stärke für den Wettkampf oder das Überwinden von Sportverletzungen.

Woher kommt eigentlich das Wort Wingwave?

Wingwave ist eine Wortkreation. „Wing“ ist angelehnt an den Flügelschlag eines Schmetterlings, von dem die Menschen sagen, dass er das Klima auf der anderen Erdhälfte verändern kann. Das also eine kleine Bewegung eine unglaubliche Wirkung hat. Bei Wingwave geht es um das emotionale Klima des Klienten, dass wir durch die sogenannte „bilaterale Hemisphärenstimulation“ positiv verändern.

„Wave“ ist angelehnt an das Wort brainwave, was soviel heißt wie tolle Idee oder Geistesblitz. Diese kreative Energie setzen wir durch den punktgenauen „wave“ im Gehirn frei.

Wingwave setzt sich aus drei Bestandteilen zusammen. Zum einen aus dem so genannten Myostatiktest (Muskelreaktionstest auf Stress), mit dem wir punktgenau die **Ursachen** und oftmals unbewussten Auslöser für Blockaden herausfinden.

Zum anderen aus NLP (**N**euro-**L**inguistischer-**P**sychologie). Hiermit unterstützen wir unter anderem mit gehirngerechter Kommunikation lösungsorientiert zu arbeiten.

Der dritte Bestandteil ist die so genannte „bilaterale Hemisphärenstimulation“. Traumaforscher haben herausgefunden, dass unsere Verarbeitung von Stress oder Tageseindrücken nachts im Traumschlaf, in der REM-Phase, geschieht. REM steht für Rapid Eye Movement, was soviel heißt wie schnelle Augenbewegungen. Vielleicht kennen Sie ja den Satz „Schlaf erstmal eine Nacht drüber, morgen sieht die Welt schon ganz anders aus“.

Die REM-Phasen stellen wir im Coaching im Wachzustand durch „winken“ vor den Augen des Klienten nach. Dadurch wird Stress im limbischen System (Teil des Gehirns) reguliert und aufgelöst.

ie sprachen gerade vom Muskeltest. Könntest Du kurz schildern, wie dieser funktioniert?

Ja gerne. Der Klient bildet einen Ring aus Daumen und Zeigefinger und ich versuche diesen Ring auseinander zu ziehen. Im emotional ausbalancierten Zustand meines Klienten wird mir das nicht gelingen. Sobald allerdings unbewusster oder bewusster Stress im System ist, geht der Ring auf.

Dieses „Phänomen“ ist einigen vielleicht aus der Kinesiologie (Bewegungslehre) bekannt. Es heißt im Volksmund ja auch „Ich kann etwas verkraften“ oder „ich schwächel“. Das heißt, **jeder** Stress zeigt sich in Muskelschwäche und genau das nutzen wir, um das subjektive Stresserleben zu testen und die Ursachen von Blockaden herauszufinden, um sie anschließend durch die bilaterale Hemisphärenstimulation aufzulösen.

Wie kann ich mir so ein Coaching vorstellen? Wie läuft dies ab?

Ein Klient von mir schrieb in einem Empfehlungsschreiben „Man muss es erleben, um es zu verstehen“. Dennoch können Sie sich den Ablauf so vorstellen, dass es ein kostenloses Vorgespräch gibt, in dem das Ziel besprochen wird und ich dem Klienten sehr ausführlich erkläre, wie die Methode funktioniert und was da bei uns im Gehirn passiert. Dann folgt ein Termin, an dem genau **das** umgesetzt und das Thema/ die Themen auf neurologischer Ebene aufgelöst werden.

Sie sagten gerade, was da bei uns im Gehirn passiert. Was genau bewirkt Wingwave denn eigentlich in unserem Gehirn?

Wie schon kurz erwähnt, geht es um die Auflösung von Stress im limbischen System (dort entsteht Stress). Durch das Nachstellen der REM-Phasen, gepaart mit NLP-Interventionen, werden die beiden Hirnhälften miteinander synchronisiert und der im EEG sichtbare Stressbefund wird aufgelöst.

Wir machen sozusagen einen Neustart fürs Gehirn und der Klient verarbeitet im Turbogang alles, was „festhing“. Danach fühlen sich viele „erleichtert“, „befreit“ oder „aufgeräumt“.

Wenn ich mich für das Thema wingwave stärker interessiere, wo kann ich weitere

Informationen erhalten?

Natürlich persönlich bei mir sowie auf der Methodenseite wingwave.com und auf meiner Homepage wingwave-coach-duesseldorf.de
.

Frau Volk, vielen Dank für das interessante Gespräch.

Sehr gerne Herr Foitzik.