wingwave Shortcuts

Hier einige kurze Beschreibungen, die ihr als Vorstellung der Methode nutzen könnt.

(1) Was ist wingwave®?

wingwave® ist eine **Kurzzeit-Coaching-Methode**, die wissenschaftlich fundierte Techniken kombiniert, um Stress abzubauen, Leistungsfähigkeit zu steigern und innere Ressourcen zu aktivieren.

Die Methode besteht aus drei Bausteinen/ Elementen:

1. **Bilaterale Hemisphärenstimulation**
   – durch schnelle Augenbewegungen (ähnlich wie im Traumschlaf/REM-Phase) oder alternativ durch auditive/taktile Stimulation.
   > Damit wird das Gehirn bei der Stressverarbeitung unterstützt, belastende Erinnerungen verlieren ihre emotionale Sprengkraft.

2. **Myostatiktest (Muskeltest)**
   – ein Biofeedback-Instrument, das zeigt, welche Themen Stress im Nervensystem auslösen.
   > Damit können **Stressauslöser** punktgenau identifiziert und der Coachingprozess gesteuert werden.

3. **NLP** (Neurolinguistisches Programmieren)
   – unser sprachliche Anteil beim Coaching, mit Tools und Fragen, die helfen, einschränkende Muster zu verändern und neue, hilfreiche Denkmuster zu verankern.
   > Damit wird die gewünschte innere Haltung, Motivation oder Zielklarheit gestärkt.

Kurz zusammengefasst: wingwave ist wie ein Turbo für Stressabbau und innere Stärke. Wir finden sehr genau heraus, was dich blockiert, neutralisieren den Stress im Nervensystem und verankern neue, hilfreiche Denk- und Gefühlsmuster. Oft reichen schon wenige Sitzungen (3-5), um spürbare Veränderungen zu erleben.

(2) Was ist wingwave®?

wingwave® ist **ein TÜV- und ISO-zertifiziertes Kurzzeit-Coaching,** wissenschaftlich durch über 20 Studien beforscht, darunter Bachelor-, Master-Arbeiten und Promotionen). Es nutzt wache REM-Phasen und EMDR-Elemente – eine in der Psychotherapie anerkannte Methode, die durch die erfolgreiche Behandlung von Soldaten mit PTBS bekannt wurde. Mit Muskeltests und NLP lösen wir Stress punktgenau und aktivieren Ressourcen – oft in nur wenigen Sitzungen.

Die Methode kombiniert drei Elemente:

1. Bilaterale Hemisphärenstimulation
– durch schnelle Augenbewegungen (ähnlich wie in den wachen REM-Phasen, die wir sonst im Traumschlaf nutzen) oder alternativ durch Klopfen/Töne.
>Dies aktiviert eine natürliche Stressverarbeitungs-Funktion des Gehirns, wie sie auch bei der

anerkannten Methode **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)** genutzt wird. Belastende Erinnerungen verlieren so ihre emotionale Intensität.

2. Myostatiktest (Muskeltest)
– ein hochsensibles Biofeedback-Verfahren, das in mehreren Studien erforscht wurde und eine hohe Zuverlässigkeit zeigt. Er reagiert auf kleinste Stressimpulse im Nervensystem.
>Man kann ihn sich wie einen **Kompass** vorstellen: Er zeigt uns punktgenau, welche Gedanken oder Erinnerungen Stress auslösen – und ebenso, wann dieser Stress reguliert ist. Damit wird der gesamte Coachingprozess präzise und effizient gesteuert.

3. NLP (Neurolinguistisches Programmieren)
Der lingustische Teil des Coachings, mit der wir wirksame mentale und sprachliche Tools nutzen, die einschränkende Muster verändern und neue, hilfreiche Ressourcen verankern.

Dadurch arbeitet wingwave® zielgerichtet, wissenschaftlich fundiert und ressourcenorientiert – mit oft spürbaren Ergebnissen in wenigen Sitzungen.

(3) Was ist wingwave® und wie funktioniert es?

wingwave® ist eine **TÜV- und ISO-zertifizierte Kurzzeit-Coaching-Methode**, deren Wirksamkeit durch über 20 universitäre Studien belegt ist. Ziel ist es, Stress abzubauen, Blockaden zu lösen und innere Ressourcen zu aktivieren – oft in wenigen Sitzungen.

Die Methode kombiniert drei Bausteine:

1. **Bilaterale Hemisphärenstimulation**
   – durch schnelle Augenbewegungen (ähnlich wie in den wachen REM-Phasen, die wir sonst im Traumschlaf nutzen) oder alternativ durch Töne oder leichtes Klopfen.
   > Dabei werden die rechte Gehirnhälfte und die linke Gehirnhälfte rhythmisch miteinander vernetzt. Nur wenn beide Seiten zusammenarbeiten, kann ein vollständiger Verarbeitungsprozess von belastenden Erlebnissen stattfinden.
   Wenn dies nicht geschieht, bleiben Eindrücke „unverdaut“ im Nervensystem gespeichert – sie können dann später als Stress, Blockaden oder Überreaktionen wieder auftauchen. Durch die bilaterale Stimulation werden solche Erinnerungen nachträglich „geglättet“ und verlieren ihre emotionale Intensität. Dieser Mechanismus entspricht dem Wirkprinzip der in der Psychotherapie anerkannten Methode EMDR, die u. a. erfolgreich bei Soldaten mit PTBS eingesetzt wurde.

2. Myostatiktest (Muskeltest)
– ein hochsensibles Biofeedback-Verfahren, das in Studien beforscht ist und wie ein **innerer Kompass** funktioniert. Er reagiert auf kleinste Stressimpulse im Nervensystem und zeigt punktgenau, welche Gedanken oder Erinnerungen belasten – und ebenso, wann diese Belastung reguliert ist. Dadurch wird der Coachingprozess präzise und effizient gesteuert.

3. NLP-Interventionen (Neurolinguistisches Programmieren)
– wirksame Fragen und sprachliche Tools, die helfen, einschränkende Denkmuster zu verändern und neue, hilfreiche Ressourcen zu verankern.

wingwave® nutzt natürliche Gehirnprozesse, um alte Stressmuster aufzulösen, Ressourcen freizusetzen und das individuelle Leistungsvermögen wieder voll verfügbar zu machen – schnell, wirksam und wissenschaftlich fundiert.

Kurzformen in 2 Sätzen:

wingwave® ist ein TÜV- und ISO-zertifiziertes Kurzzeit-Coaching, das die wachen REM-Phasen des Gehirns nutzt – also denselben Mechanismus wie im Traumschlaf, wenn wir Erlebnisse verarbeiten. Mit gezielten Augenbewegungen (ähnlich wie bei EMDR), einem präzisen Muskeltest und NLP-Interventionen bauen wir Stress und Blockaden schnell ab und aktivieren Ressourcen. Das Besondere: Die Wirksamkeit ist durch über 20 universitäre Studien erforscht und belegt – deshalb erzielen wir oft schon in wenigen Sitzungen spürbare Veränderungen.

****

wingwave® ist ein TÜV- und ISO-zertifiziertes Kurzzeit-Coaching, das die wachen REM-Phasen des Gehirns nutzt, um Stress und Blockaden schnell zu lösen. Mit gezielten Tests und modernen Methoden wie EMDR-Elementen und NLP finden wir punktgenau die Stressauslöser und aktivieren Ihre innere Stärke.

Laienfreundliche Kurz-Version ohne Fachbegriffe, für Klient*innen ohne psychologischen Hintergrund:

wingwave® ist ein wissenschaftlich erforschtes Kurzzeit-Coaching. Wir nutzen natürliche Gehirnprozesse, um Stress schnell abzubauen und innere Stärke freizusetzen – oft reicht schon wenig Zeit für spürbare Veränderungen.

Elevator-Pitch

wingwave® ist ein TÜV- und ISO-zertifiziertes Kurzzeit-Coaching, das durch über 20 Studien belegt ist. Mit wachen REM-Phasen, EMDR-Elementen, Muskeltests und NLP lösen wir Stress punktgenau und aktivieren Ressourcen – oft in nur wenigen Sitzungen.

Langsames Winken (SPEMs) zum Einweben positiver Emotionsqualitäten

Das „Langsame Winken“ im wingwave®-Coaching bezeichnet den Einsatz von sanften, rhythmischen, bilateralen Augenbewegungen in verlangsamter Geschwindigkeit, die von der gecoachten Person durch Blickverfolgung ausgeführt werden. Diese Form der smooth pursuit eye movements (SPEMs) unterstützt besonders das Einweben positiver Emotionsqualitäten wie Freude, Gelassenheit, Selbstvertrauen oder innere Ruhe.

Während schnellere Augenbewegungen (Sakkaden, ähnlich dem EMDR) für die Verarbeitung belastender Emotionen genutzt werden, eignet sich das langsamer geführte Winken dafür, positive Ressourcen im neuronalen Netzwerk nachhaltig zu verankern. Das gleichmäßige, fließende Tempo wirkt beruhigend, fördert die Achtsamkeit und unterstützt die Inegration positiver Erinnerungen und Gefühle in die gegenwärtige emotionale Erlebniswelt.

Neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass SPEMs nicht nur einfache Augenbewegungen sind, sondern ein komplexes Netzwerk aktivieren, das visuelle Wahrnehmung, Aufmerksamkeitssteuerung, Arbeitsgedächtnis und motorische Planung integriert. Durch diese funktionelle Vernetzung entsteht eine stabile Grundlage, um positive emotionale Inhalte bewusst mit den Bewegungen zu koppeln.

In der Praxis bedeutet das: Der Coach leitet den Coachee an, einer langsamen, gleichmäßigen Handbewegung mit den Augen zu folgen. Dabei wird ein positives Bild, eine stärkende Erinnerung oder eine gewünschte Ressource aktiviert. Das „Einweben“ entsteht durch die gleichzeitige bilaterale Stimulation und die emotionale Fokussierung, wodurch die gewünschte Qualität tiefer verankert wird.

Auf diese Weise verbindet das Langsame Winken kognitive, emotionale und körperliche Prozesse zu einem integrativen Erleben, das im Alltag leichter abrufbar ist.

Quellen (Auswahl)

- Krauzlis, R. J. (2004). Recasting the smooth pursuit eye movement system. *Journal of Neurophysiology*, 91(2), 591–603.
- Fukushima, J., Fukushima, K., Barnes, G. R., & Smith, A. T. (2013). Cognitive processes involved in smooth pursuit eye movements: Behavioral evidence, neural substrates and clinical correlation. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 7:4.
- Mani, R. et al. (2020). Smooth pursuit eye movements: Neurophysiology and clinical significance. *Optometry & Visual Performance*, 10(4), 166–176.
- Besser-Siegmund-Institut (wingwave®-Forschung): https://wingwave.com

Der Aussagenbaum im wingwave®-Coaching

Der Aussagenbaum dient als systematisches Schema, um über den Myostatiktest präzise die relevanten Stress-Trigger oder Ressourcen-Anker im inneren Erleben des Coachees zu identifizieren.

- **Keine Intuition des Coaches:**
  Es geht nicht um die Vermutungen, Interpretationen oder die persönliche Intuition des Coaches. Der Aussagenbaum ist ein klar strukturiertes Abfrageschema, das sorgfältig verfolgt wird.
- **Test- und Feintest-Logik:**
  Über Test- und Feintests werden Schritt für Schritt Aussagen überprüft. Dabei zeigt uns der Muskeltest, welche Sätze im Nervensystem Stress-Spitzen auslösen oder welche Aussagen eine Ressource/„Weisheitskörnchen“ enthalten.
- **Erlebniswelt des Coachees:**
  Der Aussagenbaum spiegelt ausschließlich die innere Erlebnislogik des Coachees wider. Es ist sein Nervensystem, das auf bestimmte Worte, Sätze oder Themen reagiert. Der Coach ist nur Beobachter und Begleiter dieses Prozesses.
- **Arbeitsweise:**
  Der Aussagenbaum arbeitet wie ein Filter: Von groben Hypothesen („Das Thema liegt im Beruflichen“) zu immer feineren Differenzierungen („Es betrifft Vorgesetzte. Kollegen. Ein spezifisches Ereignis.“). Am Ende kristallisieren sich genau die Knotenpunkte heraus, an denen Interventionen wirksam sind.

Kurzformel:
Der Aussagenbaum ist kein Ratespiel des Coaches, sondern ein präzises Abfrageschema. Mit Test- und Feintests zeigt uns das Nervensystem des Coachees selbst, wo Stress sitzt und wo Weisheit verborgen ist.

Auswirkungen des Biografie-Stresses auf das individuelle Leistungsvermögen

Biografischer Stress bezeichnet belastende Erfahrungen oder Ereignisse aus der Vergangenheit, die noch nicht vollständig verarbeitet wurden. Das können z. B. Prüfungsniederlagen, Konflikte, Verluste oder auch scheinbar kleine, aber emotional prägende Situationen sein.

Auswirkungen auf das individuelle Leistungsvermögen:

- **Dauerhafte Stress-Spitzen im Nervensystem:** Bestimmte Reize oder Gedanken aktivieren alte Stress-Erinnerungen. Das Arousal schießt nach oben, selbst wenn die aktuelle Situation objektiv nicht bedrohlich ist.
- **Blockaden und Blackouts:** Bei Leistungsanforderungen (z. B. Präsentationen, Prüfungen, schwierige Gespräche) ruft das Gehirn alte Muster ab. Das führt zu Konzentrationsstörungen, innerer Leere oder Entscheidungsblockaden.

- **Energiebindung:** Statt frei für Leistung und Kreativität verfügbar zu sein, bindet das System Energie, um den alten Stress „unten zu halten“. Dadurch sinken Motivation, Resilienz und Ausdauer.
- **Emotionale Überlagerung:** Gefühle wie Angst, Scham oder Ärger aus der Vergangenheit überlagern die eigentliche aktuelle Situation. Man reagiert überproportional – das mindert die Souveränität.

➢ **Kurz gesagt:** Biografischer Stress wirkt wie „Altlasten im Nervensystem“. Er zieht Energie ab, löst Überreaktionen aus und schränkt das optimale Leistungsfenster ein. Wird dieser Stress reguliert (z. B. mit wingwave), steht die volle Leistungsfähigkeit wieder zur Verfügung.

Treffsicherheit des Myostatiktests

Die Treffsicherheit des Myostatiktests liegt darin, dass er ein sehr feines Biofeedback liefert:

- Der Test misst keine „Kraft“, sondern die Mikroreaktion des Muskels auf innere Stressreize.
- Wenn eine Emotion, Erinnerung oder ein Gedanke das Nervensystem überfordert, zeigt sich das sofort in einer kurzen „Abschaltung“ des Muskeltonus.
- Studien und Praxis zeigen: Der Muskel reagiert zuverlässig innerhalb von Millisekunden – noch bevor wir bewusst verstehen, warum uns ein Gedanke stresst.

➢ Damit hat der Myostatiktest eine hohe Treffsicherheit, um verdeckte Stressauslöser oder unbewusste emotionale Themen sichtbar zu machen, die sonst unter der Wahrnehmungsschwelle liegen.

In der wingwave-Arbeit bedeutet das: Wir können sehr gezielt erkennen, welcher Gedanke oder welche Erinnerung Stress triggert, und ebenso schnell überprüfen, ob die Intervention das Arousal wieder reguliert hat.

Warum testet der Myostatiktest schwach, wenn wir die Emotion testen?

Thema → Emotion → Stressaktivierung → Schwacher Test

1. Wir nennen die Emotion oder fokussieren sie mental.
2. Das limbische System erkennt eine relevante Belastung.
3. Sympathikus-Aktivierung: der Körper geht in einen mini-Alarmmodus.
4. Feinmotorik ↓ — Koordination lässt kurz nach.
5. Der Myostatiktest zeigt „schwach“ = Stress/ Treffer.

Wann testet der Myostatiktest schwach?

Der Test wird schwach, wenn …

- …eine belastende oder aktivierende Emotion angesprochen wird (z. B. Angst, Wut, Scham, Überforderung).
- … wir die richtige emotionale Wurzel des Coachingthemas treffen.
- … das Nervensystem kurz in Stress oder Unsicherheit geht.
- … ein Begriff, Bild oder Satz triggernd oder inkongruent ist.
- … die Person innerlich Stoppsignal-Energie wahrnimmt.

➢ Schwacher Test = Hier sitzt der Stress.

Wann testet der Myostatiktest stark?

Der Test bleibt stark, wenn …

- … keine relevante emotionale Ladung aktiviert wird.
- … die Emotion nicht zu diesem Thema gehört.
- … der Gedanke oder Satz kongruent, neutral oder stimmig ist.
- … das Nervensystem in einem Ruhestatus bleibt.
- … die Erinnerung/Bedeutung entladen oder neutralisiert wurde (z. B. nach der Intervention).

➢ Starker Test = „Kein Stress / passt / keine Relevanz.

Kurz

Wenn wir die richtige Emotion treffen, ist sie zwar passend – aber sie ist noch nicht verarbeitet.

Das bedeutet:
Sie ist belastend, aktiviert, unaufgeräumt, emotional geladen oder körperlich spürbar.

Es passiert Folgendes:
1. „Passend“ = Das limbische System springt an.

Die Emotion ist die richtige → der Körper erkennt: „Ah, genau das schmerzt / drückt / ist es wirklich.

2. „Aktiviert“ = Stress.
Und Stress – egal ob bewusst oder unbewusst – führt zu:

Kurzzeitiger Koordinationsschwäche → Schwacher Test.

➢ Die richtige Emotion erzeugt also gerade WEIL sie stimmt, eine Stressreaktion = testet schwach. Nicht weil sie falsch ist.

Stell dir vor, du drückst auf einen blauen Fleck. Wenn du den richtigen Punkt findest,
tut es mehr weh – nicht weniger. Das heißt nicht, dass du falsch drückst.
Es heißt, du hast genau die Stelle gefunden, die behandelt werden muss.

Beim Myostatiktest ist es identisch:
Die richtige Emotion löst die stärkste Reaktion aus – und deshalb wird der Test schwach.

➢ Merksatz: Der Muskel testet nicht Kraft, sondern Klarheit. Stress macht schwach – Stimmigkeit macht stark.

Der Test zeigt nicht, dass etwas richtig ist – er zeigt, wo noch Bewegung drin ist.
Oder noch simpler: Stark heißt: kein Stress. > s. auch „Arousal

Arrousal

Arousal ist die Aktivierung des Nervensystems. Stress-Erinnerungen treiben es oft zu hoch. Mit dem Myostatiktest machen wir diese Stress-Spitzen sichtbar und mit wingwave bringen wir das Arousal zurück in die Balance – dorthin, wo Leistung und Emotion optimal zusammenspielen.“

Arousal in wingwave, mit Bezug zu Emotionen und Stress

Arousal beschreibt das Aktivierungsniveau unseres Nervensystems – also wie stark Körper und Gehirn „hochgefahren“ sind. Dieses Niveau hängt eng mit Emotionen zusammen: Freude, Angst, Ärger oder Stress heben das Arousal an, während Entspannung oder Müdigkeit es senken.

Bei Stresserinnerungen zeigt sich oft ein dauerhaft zu hohes Arousal: Das Nervensystem reagiert auf bestimmte Reize oder Gedanken so, als wäre die Situation noch immer akut gefährlich. Dadurch entstehen innere Anspannung, Stressgefühle oder Leistungsblockaden.

Hier setzt der Myostatiktest an: Er gibt uns ein unmittelbares Feedback, ob eine Erinnerung oder ein Gedanke das Arousal in eine Stress-Spitze treibt. Der Muskel „schaltet kurz ab“ – wir können also erkennen, welche Reize mit übermäßigem Stress verbunden sind.

Mit wingwave-Interventionen regulieren wir das Arousal wieder ins optimale Leistungsfenster (vgl. Yerkes-Dodson-Kurve). Dadurch können Emotionen konstruktiv genutzt, Stress verarbeitet und Ressourcen freigesetzt werden – der Coachee erlebt wieder Souveränität und innere Balance.

Krokodil-Effekt - Paradoxe Suggestion

Je mehr du heute Abend an ein Krokodil denkst, desto mehr wirst du in der Ausbildung morgen lernen.

- **Paradoxe Suggestion:** Unser Gehirn kann „nicht an etwas denken“ kaum umsetzen. Wenn ich sage: „Denk jetzt NICHT an ein Krokodil“, entsteht sofort ein Bild davon. So wird das Krokodil zum Aufmerksamkeits-Anker.
- **Verknüpfung:** Du verknüpfst dieses Bild (Krokodil) positiv mit Lernen. Das heißt: Immer wenn Teilnehmende an das Krokodil denken (egal ob heute Abend oder später), wird das Unterbewusstsein diese Erinnerung mit „Lernen, Verstehen, Behalten“ verbinden.
- **Effekt:** Statt das Krokodil als Gefahr zu sehen, wird es zu einem inneren Trigger für Ressourcen und Lernerfolg.

Der Krokodil-Effekt in der Psychologie beschreibt eine Situation, in der eine Person sehr viel Energie darauf verwendet, ein Problem oder ein unangenehmes Gefühl zu unterdrücken, und dadurch das eigentliche Problem noch größer wird.

Das Bild dahinter:
Man kämpft mit einem Krokodil im Wasser. Statt sich zu retten, wird man immer tiefer hineingezogen, weil man seine gesamte Aufmerksamkeit auf den „Kampf“ richtet. Psychologisch bedeutet das: Wer versucht, Gedanken, Emotionen oder Konflikte zwanghaft zu kontrollieren oder zu verdrängen, verstärkt ihre Macht.

Der Effekt wird oft im Zusammenhang mit Stress, Angst oder Konfliktbewältigung beschrieben und macht deutlich, dass Annahme, Akzeptanz oder ein bewusster Umgang hilfreicher sind als Unterdrückung oder Vermeidung.

Kurz: Der Krokodil-Effekt zeigt, dass das Verdrängen von Problemen diese oft verschlimmert – wie ein Kampf, den man nicht gewinnen kann.

Risiken und Vorsichtshinweise beim Einsatz der wingwave-Musik

Kurz: Die wingwave-Musik kann emotionale Prozesse auslösen.

Keine Nutzung im Straßenverkehr oder bei Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit erfordern: Die bilaterale Stimulation kann die Wahrnehmung verändern und die Konzentration senken.
> Risiko: verlangsamte Reaktion → Unfallgefahr.

Nicht während des Bedienens von Maschinen: Gleiche Begründung & Risiken wie oben – reduzierte Aufmerksamkeit und veränderte Wachheit. > Risiko: Verletzungsgefahr.

Vorsicht bei akuten psychischen Instabilitäten: Die Musik kann emotionale Prozesse anstoßen und innere Inhalte aktivieren. > Risiko: Überforderung, Destabilisierung.

Epilepsie / Neigung zu Krampfanfällen
> Bilateral-rhythmische Stimulation kann – wie auch manche Lichtreize – bei einzelnen Menschen sensibel wirken.

Nicht einsetzen, wenn hohe Dissoziationstendenzen bestehen
> Bei stabilitätsgefährdeten Personen könnte die bilaterale Stimulation innere Trennungszustände verstärken.

Vorsicht bei Migräne, Tinnitus oder starker Geräuschempfindlichkeit: Die „fließende“ Links-rechts Stimulation kann in seltenen Fällen Symptome verstärke.

Lionize Yourself! Institut für NLP, Resilienz & Kommunikation.
Anerkannte berufliche Weiterbildungen, geprüft & zertifiziert. Ausbildungen, Seminare & Coachings.
Andrea Löwe – Hohenstaufenring 42 – 50674 Köln - Fon +49 15678 970561 - hello@lionize-yourself.de
www.lionize-yourself.de – www.lionize-coaching.de - www.nlpsociety.de – www.resilienztraining-deutschland.de