

# Idealtypischer Ablauf eines Wing-Wave-Coaching

## Die unangenehmen Emotionen:

- Wut/Hass
- Angst
- Trauer
- Schock
- Scham/Kränkung/Blamage (das Thema Würde, Ehre, Ansehen)
- Schuld/ Reue
- Ekel
- Nicht-Fühlen

## Die angenehmen Emotionen

- Lust
  - Freude
  - Frieden
  - Spaß
  - Liebe
  - Euphorie
  - Freiheit („born to be wild“)
  - „Power“, Leistungskraft
  - Stolz (das Thema Würde, Ehre, Ansehen im positiven Sinne)
- 

### **1. Einstieg: Muskeltest**

- Bitte gleich gezielt Kraft aufbauen (mit der rechten Hand)
- Dann durch Druck auf den „Nervus Vagus mit der linken Hand Streß simulieren.

### **2. Präzise Fokussierung auf das Coaching-Thema**

- „Bitte denken Sie jetzt an Ihr Problem wie sie es sich auch sonst immer vorstellen.“ (Sie können auch die Augen schließen zur Konzentration)
- Dann bitte wieder bewußt Kraft aufbauen.
- Evtl. Test wiederholen !
- Dann an ein positives Erlebnis denken (was jmd. gut kann, gerne mag, usw.)
- Nun erfolgt ein genaueres testen auf das Problem. (z.B. „alle Zuhörer sind das Problem...“ od. „es sind bestimmte Personen...“. Hier bei Präsentationsproblemen bei einem Vortrag vor einer größeren Menschenmenge)
- So konkret wie möglich eingrenzen was die Stressoren sind.

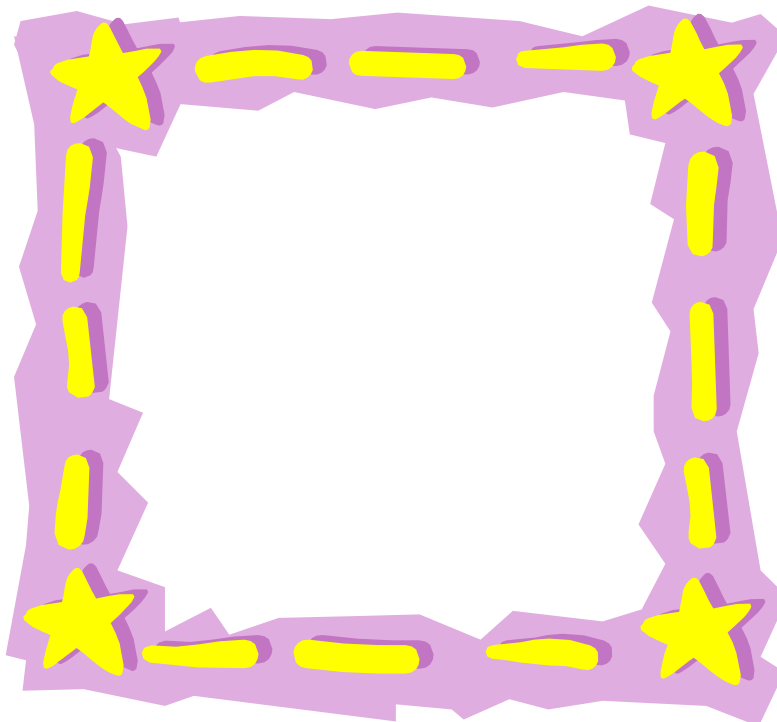
### **3. Bestimmung der primär blockierenden Emotion (s.o.)**

- Präzises Testen ist wichtig (Emotionen neg. s.o.) – z.B. „Sie haben Angst.“ od. „Sie fühlen sich hilflos (Trauer, Resignation, Verlustgefühl)“ od. „man könnte sich blamieren (Scham)“

- !!!!!!!!!!!!!!!Besonders stressreich wird „**Rampenlicht-Stress**“ empfunden , was mit dem Thema Scham und der Sorge um Würde und Ehre einhergeht. Hier wird besonders häufig schwach getestet.

#### 4. Bewältigung des Situations-Stresses

- Optimalerweise Fotos von stressauslösenden Situationen mitbringen.
- BodyScan durchführen. „Gehen Sie bitte den Körper durch – Zelle für Zelle – wo ist ein besonders beeinträchtigendes Unbehagen beim Denken ans Problem? Evtl. Test durchführen bei verschiedenen Wahrnehmungen, welches störender empfunden wird.
- Frage stellen: „Was könnte schlimmstenfalls passieren?“
- Frage stellen: „Wie kommen Sie sich bei dieser Vorstellung vor?“
- Sollte hinführen zu einem Glaubensatz auf der Identitätsebene.
- Frage stellen: „Was würden Sie an Stelle dessen gerne über sich glauben?“
- Skala subjektiver Erlebnisinhalte abfragen
- Von –10 (stärkstes vorstellbares Unbehagen) über 0 (neutral) bis +10 (stärkstes vorstellbares Ressourcerleben)
- Zuordnen des unangenehmen Ausgangsgefühl (z.B. das unangenehme Präsentationsgefühl)
- Frage: „Auf der Skala – wie sehr fühlen sie sich subjektiv davon beeinträchtigt?“
- Dann erfolgt das erste „WINKEN“ /(bis zu 24-mal)
- Hinweise geben auf evtl. unangenehmes Erleben....wg. des hohen Tonus der Muskelfasern hinter den Augen...
- Evtl. immer wieder testen.



#### 5. Feiern!