

Die „Winke-Winke-Methode“

COACHING Die Therapeutin Benedicta Becker-Balling aus Gundelsheim hat ihre Arbeitsmethoden um „Wingwave“ erweitert. Mit koordinierten Fingerbewegungen nimmt sie ihren „Klienten“ die Angst vor wichtigen Aufgaben.

VON UNSEREM MITARBEITER JAN DAVID SUTTHOFF

Bamberg – Ein paar flotte Fingerbewegungen, nach links, nach rechts, nochmal nach links, und dem Erfolg steht nichts mehr im Wege. Klar, das ist die vereinfachte Darstellung, aber im Prinzip funktioniert die Emotions-Coaching-Methode „Wingwave“ so. Sie hat zum Ziel, blockierte Gefühle im Kopf freizusetzen und Menschen auf Stresssituationen vorzubereiten. Benedicta Becker-Balling (50) aus Gundelsheim hat sich im Bereich der Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz selbstständig gemacht und ihre Arbeitsmethoden jetzt um „Wingwave“ erweitert.

Die Handballnationalmannschaft wurde so mental auf den Weg zum Weltmeistertitel vorbereitet, VW-Vorstände für ihre Aufgaben gerüstet, Schülern wird der Prüfungsdruck genommen und Referenten die Angst vor ihrem Publikum: „Wingwave“, im Jahr 2000 von zwei Diplompsychologen entwickelt, wird europaweit von etwa 600 Therapeuten angewendet.

Es gebe zum Beispiel Menschen, sagt Becker-Balling, die könnten eine Woche vor einer Präsentation nicht mehr schlafen. Da kommt die Methode ins Spiel: Während der Coachee (der „Klient“) an ein belasten-



Benedicta Becker-Balling arbeitet mit der Wingwave-Methode.

Foto: Barbara Herbst

des Ereignis (Vortrag, Prüfung, WM-Endspiel) denkt, interveniert der Coach mit seiner Hand. Wenn der Coachee die unterschiedlichen Kombinationen von Handbewegungen („Sets“) des Coaches mit seinen Augen verfolgt, werden seine Gehirnwellen in eine andere Richtung gelenkt. Die schnellen Augenbewegungen können als „wache“ REM-Phasen beschrieben werden. Solche Phasen durchläuft

der Mensch sonst nur im nächtlichen Traum, wenn er Erlebnisse des Tages in seiner Psyche integriert. In den REM-Phasen weicht das bedrückende Gefühl und Erleichterung und Stärke stellen sich ein. Positive Emotionen verdrängen die negativen.

In der Praxis sieht es irgendwie unterhaltsam aus, wenn der eine stur den Handbewegungen des anderen folgt, wohl deshalb schrieb der „Spiegel“ ein-

mal von der „Winke-Winke-Methode“. „Aber da gehört natürlich mehr zu“, sagt Benedicta Becker-Balling, Sitzungen müssten genau geplant werden.

„Wingwave ist eine sehr punktgenaue Methode“, erklärt Becker-Balling. „Sie ist für jeden geeignet, der an sich arbeiten möchte.“ Und sie ist den sprachlichen Methoden beim Emotions-Coaching wohl überlegen. „Bei Gesprächen hatte ich

manchmal den Eindruck, dass es schon lange dauert, bis Lösungen kommen“. Ganz anders beim „Wingwave“: „Da gibt es schon Verbesserungen nach nur einer Sitzung.“

Orientierung an Skala

Bei ihrer Arbeit nutzt Becker-Balling eine Skala von „plus 10“ (das ist der beste Wert) bis „minus zehn“ (das ist der schlechteste). Der „Klient“ befindet sich vom Empfinden her vor dem Coaching oftmals im negativen Bereich der Skala und möchte sich nach oben arbeiten. Gemeinsam mit dem Coach ermittelt er den Wert, den er erreichen will. Auf welchem „Level“ der „Klient“ steht, kann Becker-Balling anhand dessen Zustimmungen (stark/schwach) zu Aussagen genau feststellen.

„Für viele Menschen, die ein Coaching mitmachen, ist wichtig, dass die Methoden wissenschaftlich untermauert sind“, sagt Benedicta Becker-Balling. Beim „Wingwave“ sei das der Fall. Außerdem könne man jederzeit aussteigen, sagt sie, will damit Hemmungen nehmen und dazu ermuntern, „Wingwave“ auszuprobieren. Und sie erkläre alles, bevor es losgehe. „Jeder weiß, was mit ihm passiert.“

Weitere Informationen gibt es unter www.ankerpunkt.de und www.wingwave.com.