



Coachingprozesse mit dem Einsatz von wingwave Coaching und lösungsfokussierten Fragetechniken effektiv gestalten

Abschlussarbeit von Gabi Mersch
(Ausbildung NLP Master 2020/2021)

Inhaltsverzeichnis

1. Motivation und Hintergründe	S. 3
2. Inhalt	S. 3
3. wingwave-Coaching	S. 4
4. Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie	S. 7
5. Eine Coaching-Geschichte	S. 11
6. Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz von wingwave Coaching und lösungsfokussierten Fragetechniken in Coachingprozessen	S. 13
7. Literaturliste	S. 14

1. Motivation und Hintergründe

Meine Coaching Kunden möchten bei mir im Coaching mentale Blockaden überwinden, Lösungen für Ihre Probleme finden und ihre Ziele mit meiner Unterstützung erreichen.

Als zertifizierter wingwave Coach arbeite ich im Coaching gerne mit der wingwave Kurzzeitcoaching Methode. Damit kann ich schnell und effektiv mentale Blockaden bei meinen Coachees lösen und somit mental den Weg zur Lösung frei machen.

Für die Lösungsfindung und den strategischen Weg zur Lösung nutze ich gerne die Fragetechniken aus der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie, die ich vor mehr als 20 Jahren in meinem Sozialpädagogik Studium gelernt habe. Zum einen kommen die Coachees durch die Wunderfrage an Lösungen und Sehnsüchte, die in Ihrem Unterbewusstsein vorhanden sind und zum anderen sind es sehr einfache Fragetechniken, um konsequent in der Lösungsorientierung zu bleiben.

2. Inhalt

Zunächst gebe ich eine kurze theoretische Einführung in die wingwave Kurzzeitcoaching-Methode sowie in die lösungsfokussierte Kurzzeittherapie mit ihren Fragetechniken.

Anschließend zeige ich anhand einer Coaching-Geschichte auf, wie ich beide Methoden in einem Coaching-Prozess effektiv eingesetzt habe.

Zum Schluss erkläre ich, wo ich die Möglichkeiten und die Grenzen der beiden Methoden sehe.

3. wingwave Coaching

wingwave Coaching ist eine effektive Mentalcoaching/Kurzzeitcoaching Methode. Der Schwerpunkt liegt auf dem Lösen von blockierenden mentalen Blockaden (z.B. Ängste, negative Glaubenssätze, etc.).



Negative Emotionen, die im Gehirn zumeist mit nicht vollständig verarbeiteten negativen Erlebnissen aus der Vergangenheit zusammenhängen, werden entkoppelt und vom Gehirn nachverarbeitet. Dadurch wird eine Aussöhnung mit Problemen und alten Geschichten erzielt, die das Nervensystem beruhigen und mentale Energien freisetzen. Der Coachee kommt somit wieder in einen ressourcenreichen Zustand.

Die wingwave Coaching Begründer sind Cora und Harry Besser-Siegmund (Besser-Siegmund Institut Hamburg). Das Besser-Siegmund Institut konnte in Zusammenarbeit mit verschiedenen Hochschulen und Universitäten zahlreiche positive Interventions-Effekte vor allem im Sportcoaching, bei Sportverletzungen, beim Prüfungs- und Auftrittcoaching sowie beim Kinder- und Jugendcoaching nachweisen.

wingwave Coaching besteht aus drei Methoden-Bestandteilen:

- a) Myostatiktest
- b) EMDR
- c) NLP

a) Myostatik-Test

Der Myostatik-Test ist ein Muskeltest, bei dem der Coachee mit Daumen und Zeigefinger einen festen Ring in Form eines „O“ bildet, den er mit Kraft zusammenhält. Der Coach kann anhand der Muskelkraft herausfinden, was dem Coachee Stress macht und worauf er neutral bzw. mit Stärke reagiert. Dabei zieht der Coach die Finger des Coachees auseinander.

Bei allem, was dem Coachee Stress macht, reagiert er mit Muskelschwäche (das heißt, der Coach kann die Finger auseinander ziehen). Dies kann durch einen Reiz z.B. das Wort „Spinne“ bei Spinnenphobie ausgelöst werden oder z.B. durch die Anweisung „Denk an etwas stressiges.“

Bei allem, wobei der Coachee mindestens neutral eingestellt ist bzw. positives mit dem Reiz verknüpft, reagiert er mit Muskelkraft (das heißt, der Coach kann die Finger nicht auseinanderziehen): Dies kann durch einen Reiz z.B. das Wort „Urlaub“ ausgelöst werden oder z.B. durch die Anweisung „Denk an etwas Schönes.“

Mit dem Myostatiktest kann der Coach innerhalb kurzer Zeit mit Hilfe von Fragen punktgenau den Stressauslöser und die damit verbundene negative Emotion zum Coaching-Thema herausfinden.

Die Verlässlichkeit des Myostatiktests konnte Dr. Marco Rathschlag mit einem objektiv messenden Gerät nachweisen.



(wingwave Jahrestagung 2018: Dr. Marco Rathschlag und ich mit dem Messgerät für den Myostatik-Test)

b) EMDR



EMDR ist die Abkürzung für „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ und ist eine klinische Psychotrauma-Therapie Methode.

Sie wurde von der Psychologin Francine Shapiro begründet.

Der Coach führt dabei schnelle Rechts-links-Bewegungen vor den Augen des Coachee durch, die auf allem Blickhöhen verlaufen. Es dient dazu, die schnellen Augenbewegungen nachzuahmen, die unser Körper nachts in der REM Schlaf Phase zum Verarbeiten aller Erlebnisse des Tages durchführt, um Stresszustände und Traumata, die mit alten oder aktuellen Erlebnissen verknüpft sind sowie den damit verbundenen „emotionalen Stress“ zu entkoppeln bzw. das Nervensystem zu beruhigen. Um positive Emotionen und Ressourcen zu stärken werden langsame Rechts-links Bewegungen vor den Augen durchgeführt.

Alternativ kann die Rechts-links Hemisphären Aktivierung des Gehirns auch taktil durch z.B. schnelles Klopfen auf den Schulterblättern oder Knien des Coachees erfolgen. Mit der wingwave Musik können akustische Rechts-links Reize gesetzt werden.

Ich bevorzuge das schnelle „Winken“ vor den Augen, weil ich dabei gut beobachten kann, wann die Augen des Coachees meinen Bewegungen locker folgen. Zudem kann ich dabei parasympathische Reaktionen wie z.B. durchatmen, schlucken sehr gut beobachten und bekomme Hinweise, wo der Coachee in seinem Verarbeitungsprozess steht.



Laut www.Ärzteblatt.de ist die EMDR-Methode wissenschaftlich anerkannt und hat sich als effektive und zeitökonomische Behandlungsmethode etabliert.

Im Gehirn wurde beim EEG-Monitoring eine Normalisierung der Hirnaktivität nachgewiesen.

Somit wird ein Informationsverarbeitungsprozess angestoßen und eine rasche Entlastung spürbar.

c) NLP

Der dritte Methodenbestandteil ist NLP. Eine NLP Practitioner Ausbildung ist Voraussetzung für die wingwave Coach Ausbildung. Zu jedem Coaching Thema werden negative Glaubenssätze aufgelöst und positive Glaubenssätze gestärkt. In Kombination mit dem Myostatiktest und dem EMDR werden beim wingwave Coaching NLP Formate eingesetzt.

4. Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie (SFT)

Die lösungsfokussierte Kurzzeittherapie (SFT) ist eine systemische Methode, deren lösungsorientierter Prozess konsequent auf das Finden und Konstruieren von Lösungen ausgerichtet ist. In der Gesprächsführung werden mittels Fragen innerhalb kurzer Zeit Veränderungsprozesse ausgelöst und begleitet.

Das Herzstück der Fragen bildet die „Wunderfrage“, die ich noch ausführlich erklären werde.

„Der Coachee weiß, was gut für ihn ist.“ Die SFT setzt ihr volles Vertrauen in die Selbstheilungskräfte und Selbstorganisationskräfte des Menschen. Der Coach nimmt dafür eine nichtwissende/nichtbewertende und allparteiliche Haltung ein. Auf die Suche nach Ursachen für ein symptomatisches Verhalten (Problemanalyse) wird verzichtet. Die SFT geht sogar so weit, dass sie für die Lösung das Problem nicht einmal kennen muss. Der Coach gibt aber Empathie und Wertschätzung für die Schwere des Problems und bettet bei der Lösungssuche Fragen in Wertschätzung, um die Veränderungsbereitschaft des Coachees zu fördern.

Die Begründer sind Steve de Shazer und Insoo Kim Berg (Brief Family Therapy Center (BFTC) Milwaukee)

Die SFT umfasst vier Teile:

- a) Lösungen in der Gegenwart
- b) Lösungen in der Vergangenheit
- c) Lösungen in der Zukunft
- d) Aufgabenkonstruktion

Lösungsfokussierte und systemische Fragetechniken

Standardfragen im Vorgespräch

Was ist im Moment gut? Was kann so bleiben und sollte nicht durch unsere Zusammenarbeit verändert werden?

Fragen zum Veränderungswunsch und zu Lösungen aus der Vergangenheit

Was soll sich ändern? Gab es bereits Lösungen? Woran erkennst Du, dass die Lösung bereits eingetreten ist?

Die Wunderfrage

Die Wunderfrage bildet das Kernstück der SFT. Sie ist eine hypnotische Induktion eines Lösungszustandes in dem der Coachee die Perspektive übernimmt, dass sein Problem durch ein Wunder über Nacht gelöst wurde. Daraus kann er seine Vision der Lösung sowie eine Wiedererinnerung und einen Zugang zu seinen Ressourcen finden, um sich so einer Lösung in der Zukunft zu nähern.



Beispiel-Formulierung der Wunderfrage in Kurzform:

„Angenommen, Du schläfst heute Abend ein und über Nacht legt sich ein Zauber über Dich und löst das Problem in Luft auf. Du wachst morgen früh auf und das Problem ist verschwunden.“

Woran würdest Du zuerst merken, dass das Problem verschwunden ist?

Wie würdest Du Dich fühlen?

Was wäre dann anders/besser?

Was wäre dann noch möglich?

Wer aus Deiner Familie/Kollegenkreis/Freundeskreis würde es merken?

Weitere wichtige lösungsfokussierte Fragen

Um Teilziele zu entdecken, Fortschritte sichtbar zu machen, Unterschiede wahrzunehmen können und Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten, können Skalierungsfragen, Unterschiedsfragen, Ausnahmefragen und Fragen nach Gefühlen genutzt werden.

Fragen nach Unterschieden/Ausnahmen

Wann ist es mal anders/besser? War es schon mal anders/besser?

Skalierungsfragen

Wie belastend ist Dein Problem auf einer Skala von - 10 (extrem belastend) bis + 10 (kein Problem mehr da)? Was müsstest Du tun/verändern, um von einer - 10 auf die - 9 zu kommen? Was wäre, wenn Du bei + 10 wärst?

Fragen nach Gefühlen

Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Dein Problem gelöst wäre? Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du einen Schritt in Richtung Lösung gemacht hättest?

Fragen nach eigenen Ressourcen/Fähigkeiten:

Um eigene Ressourcen zu ermitteln werden Fragen nach Ressourcen und Fähigkeiten gestellt.

Welche Ressource brauchst Du, um das Problem zu lösen? Mut? Wann in Deinem Leben warst Du schon mal mutig? Wie hast Du in der Vergangenheit andere Probleme bewältigt? Welche Deiner Fähigkeiten ist hilfreich, um das Problem zu lösen?

Fragen nach externen/systemischen Ressourcen

Um das Umfeld/das System (z.B. Familiensystem, Freunde, Kollegen) einzubeziehen und ggf. externe Ressourcen bzw. Lösungsbremser zu ermitteln, werden systemische Fragen einbezogen.

Wer könnte Dich dabei unterstützen, das Problem zu lösen? Was müsste derjenige/diejenige tun? Was brauchst Du noch, um das Problem zu lösen? Welche Fähigkeiten hat jemand (z.B. ein Mentor), der das kann? Wie müsstest Du denken, um das Problem zu lösen?

Um die höhere Bedeutung von Lösungen und Visionen zu ergründen, können Fragen nach Bedürfnissen, Werten, Identität, Zugehörigkeit oder einer höheren Bedeutung gestellt werden.

Fragen nach Bedürfnissen/Werten

Welche Bedürfnisse treiben Dich an? Welche Werte treiben Dich an? Wozu ist Dir das wichtig?

Fragen nach Identität/Zugehörigkeit

Wer möchtest Du sein? Als wer möchtest Du auftreten?

Fragen nach einer höheren Bedeutung

Was ist Dein Wunsch? Wovon träumst Du? Wonach sehnst Du Dich? Was bedeutet es Dir?

Damit die Coachees die erarbeitete Lösung im Alltag aktiv gestalten und integrieren werden am Ende eines Coaching-Termins Handlungsverschreibungen und/oder Beobachtungsaufgaben gestellt.

Handlungsverschreibungen

Etwas anders machen: z.B. 1x pro Woche ... machen.

Beobachtungsaufgaben

Ausnahmesituationen finden und wahrnehmen: z.B. Was hat sich verbessert/verändert?

5. Eine Coaching-Geschichte

Nina (Name geändert), eine befreundete Coach Kollegin aus meinem regionalen Netzwerk kam zu mir mit der Bitte, ein wingwave Coaching zu ihrem persönlichen Stressthema „Essen“ mit ihr durchzuführen. Sie berichtete, dass sie das Thema stressen würde, weil sie zum einen dabei sehr maßlos sei und viel Süßes essen würde und zum anderen, weil das Thema Essen und die nächste Mahlzeit sie gedanklich sehr beschäftigen würden. Zudem habe sie in letzter Zeit ein paar Kilos zugenommen, was sie sehr nerven würde.

Erster Coaching Termin (120 Minuten)

Beim ersten Coaching Termin skalierte Nina ihr Stressthema „Essen“ bei -9, also sehr stressig ein. Positiv formuliert waren ihre Wünsche/Ziele für das Coaching in das ganze Thema „Essen“ Leichtigkeit, Genuss und Selbstverständnis zu bringen. Zudem wollte sie lernen mit Freude intuitiv zu essen.

Das Coaching Thema formulierte sie: „Es ist die Maßlosigkeit beim Essen.“ Beim Myostatiktest reagierte sie mit Muskelstärke auf diesen Satz, so dass die Maßlosigkeit nicht das Stress Thema war, das sie vermutet hatte.

Ich testete das Wort „Essen“, worauf sie mit Muskelschwäche reagierte. Darauf testete ich den Satz „Es ist das Essen.“, worauf sie wieder mit Muskelschwäche reagierte. Somit hatten wir ihr Stressthema gefunden.

Darauf testete ich, welche negativen Emotionen, aus welchem Lebensalter, etc. mit dem Thema verbunden waren und sie reagierte jeweils mit Muskelschwäche bei

„**Angst**“ Einzelereignis im Alter von 0 Jahren (Ereignis nicht in Erinnerung)

„**Schock**“ Einzelereignis im Alter von 2 Jahren (Ereignis nicht in Erinnerung)

„**Trauer**“ Einzelereignis im Alter von 3 J. (Tod der Großmutter)

„**Scham**“ Muster in der Kindheit (Verwandte kommentierten u.a. negativ ihr Essverhalten)

„**Hilflosigkeit**“ (Mutter/sie selbst) (Muster in den Jugendjahren (Mutter Alkoholikerin))

„**Langeweile**“ Muster im Erwachsenenalter (wenn ihr langweilig ist, isst sie etwas)

Nina spürte sich jeweils in die negative Emotion hinein, benannte ein Körperecho (z.B. Bauchschmerz) und ich führte jeweils das schnelle „Winken“ (EMDR) durch, bis die Augen locker folgten und das Körperecho verschwunden war.

Zum Schluss reagierte Nina auf den Satz „Es ist das Essen.“ mit Muskelkraft und wir hatten es geschafft die negativen Emotionen vom Thema „Essen“ zu entkoppeln!

Sie formulierte noch einen positiven Ich-Satz „Ich kann mit Freude intuitiv essen.“, den sie sich auf eine Karte in Sternform aufgeschrieben hat und den ich mit langsamem „Winken“ vor den Augen gestärkt habe, während sie den Satz ein paar Male kraftvoll laut gesagt hat.

Am Ende des ersten Coaching-Termins skalierte sie das Thema „Essen“ bei +7 und wir vereinbarten, dass sie zum einen den positiven Ich-Satz morgens in ihr Morgenritual einbeziehen wolle und dass sie die nächsten 14 Tage beobachten und wahrnehmen solle, was sich positiv verändert. Darüber wollte sie mir eine kleine Rückmeldung geben.

Ihre Rückmeldung per Whatsapp nach 14 Tagen lautete: „Mein Thema Essen hat nicht mehr so eine große Bedeutung und beschäftigt mich sehr viel weniger als zuvor. Allerdings hat sich mein Essverhalten nicht geändert.“

Daraufhin vereinbarten wir einen weiteren Coaching-Termin, um das Thema Essverhalten zu bearbeiten. Sie willigte ein, diesmal nicht mit wingwave Coaching zu arbeiten, sondern mit den lösungsfokussierten Fragetechniken.

Zweiter Coaching-Termin (60 Minuten)

Nina berichtete, dass sie das Thema „Essen“ nicht mehr so beschäftigte und der erste Coaching-Termin in dieser Hinsicht schon eine große Erleichterung gebracht habe. Sie würde aber immer noch zu viel essen und wolle ihre „Snackdemenz“ loswerden. Zudem sei es ihr Wunsch ihr intuitives Essverhalten zu stärken und insgesamt das Thema Essen gut steuern können.

Auf meine Frage: „Was soll bei Deinem Thema „Essen“ auf jeden Fall so bleiben und durch unser heutiges Coaching nicht verändert werden?“ antwortete Nina: „Ich möchte weiterhin gerne Essen. Ich möchte bei gemeinsamen Mahlzeiten mit meinem Mann oder Freunden Gemeinschaft und Gemeinsamkeit genießen.“

Nina skalierte diesmal ihr Stress-Thema bei +3 ein.

Auf die Wunderfrage antwortete Nina: „Ich würde mich körperlich besser, sowie leichter und freier fühlen.“ Zudem würde sie einfach aufhören können zu essen, merken ob sie Hunger hätte oder satt wäre und sie würde abnehmen. Vor allem das gute Körpergefühl zeigte auf, wonach sie sich sehnte.

Auf die Frage, welche Strategien in der Vergangenheit gut geklappt hätten, um beim Essen Maß zu halten bzw. sich gesund zu ernähren antwortete sie, dass sie beim Kochen sich gut überlegen würde, was und wieviel sie essen möchte. Das hätte am heutigen Tag bei Mittagessen auch gut geklappt. Zudem hätte sie mal eine Zeit lang keine Süßigkeiten für sich selbst gekauft und ihr Mann eine Art Tresor gehabt, in dem seine Süßigkeiten waren.

Aus ihren Erkenntnissen erarbeitete sie drei Strategien:

- Strategie 1: Gesund und eine passende Menge als Mittags-Mahlzeit kochen.
- Strategie 2: Nur noch wenig Süßigkeiten einkaufen und ihr Mann bekommt wieder seinen Süßigkeiten-Tresor.
- Strategie 3: Wenn sie etwas isst, sich selbst zwei Fragen zu stellen: „Möchte ich das essen? Ist das gerade gut für mich?“

Zum Schluss fühlte sie sich nochmal in das positive, leichte und freie Körpergefühl hinein, dass sie beim Einfühlen in das Wunder hatte und ich unterstütze sie dabei einen Körperanker zu setzen, indem ich sie mit allen Sinnen in eine kleine Trance führte.

Am Ende des zweiten Coaching-Sitzung war sie mit ihren drei Strategien guten Mutes und wir vereinbarten, dass sie die nächsten 14 Tage beobachten und wahrnehmen sollte, was sich positiv verändert. Darüber wollte sie mir eine kleine Rückmeldung geben.

Ihre telefonische Rückmeldung schon nach einer Woche lautete, dass es vormittags und mittags gut klappen würde, intuitiv und maßvoll zu essen und das ihr Mann sich wieder einen Süßigkeiten-Tresor eingerichtet hätte. Nachmittags und abends würde sie ihr altes Essverhalten manchmal noch überwältigen. Sie war mit dem Teilergebnis schon sehr gut zufrieden und wollte an dem Thema dran bleiben und sich in ca. 4 Wochen wieder melden.

Mein persönliches Fazit:

Mit dem Einsatz der wingwave Methode konnte ich Nina's mentale Blockaden zum Thema Essen gut lösen. Es kommt nicht so oft vor, dass so viele negative Emotionen mit einem Thema verbunden sind. Ihre positive Rückmeldung nach dem ersten Coaching hat bestätigt, dass sie deutlich gelöster mit dem Thema umgehen kann. Mit den lösungsfokussierten Fragetechniken im zweiten Coaching-Termin kam Nina sehr schnell an ihre Sehnsucht heran, sich körperlich leichter und freier zu fühlen. Das steigerte ihre Motivation sehr und erleichterte ihr den Zugang zu den Strategien. Ihre Rückmeldung über Teilerfolge zeigt, dass sie auf dem richtigen Weg ist. Sie ist in einem positiven Veränderungsprozess. Bei solch einem großen Thema braucht es mehr als zwei Termine, um wirklich nachhaltige Erfolge zu bewirken. Dennoch bin ich sehr zufrieden mit den Teilerfolgen aus den beiden Coaching-Terminen. Ich werde sie weiter unterstützen, an dem Thema dran zu bleiben und ihr messbares Ziel abzunehmen und ihr nicht messbares Ziel sich körperlich leichter und freier zu fühlen zu erreichen.

6. Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz von wingwave Coaching und lösungsfokussierten Fragetechniken in Coaching-Prozessen

Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz von wingwave Coaching in Coachingprozessen

Der Einsatz von wingwave Coaching eignet sich sehr gut, um mentale Blockaden und Ängste zu lösen. Zudem ist es zum Stärken der Ressourcen der Coachees sehr gut geeignet. Zudem gibt es eine wingwave App, die für Selbstcoaching zu Hause hilfreich sein kann. Die Grenzen dieser Methode sehe ich darin, dass manche Menschen sich nicht auf das Winken vor den Augen einlassen wollen/das Klopfen nicht haben können und die wingwave Musik unangenehm finden. Auch beim Online-Coaching und Telefon-Coaching ist die Methode nur begrenzt nutzbar, um am Stress zu arbeiten, weil der Coachee im Coaching-Prozess in einer starken Emotion, wie z.B. Angst stecken bleiben könnte, wenn die Verbindung unterbrochen würde. Zudem ist eine wingwave Coach Ausbildung notwendig, um mit der Methode offiziell zu arbeiten.

Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz von lösungsfokussierten Fragetechniken in Coachingprozessen

Die lösungsfokussierten Fragetechniken können universell in jeden Coaching-Prozess eingebunden werden. Sie eignen sich neben dem persönlichen Coaching auch für Online-Coachings und Telefon-Coachings. Sie sind sehr gut dafür geeignet, um innerhalb kurzer Zeit die wirklichen Sehnsüchte, Wünsche und Ziele aus dem Unterbewusstsein heraus zu finden. Zudem bringen sie stark problemfokussierte Coachees in die Lösungsfokussierung. Sie bewahren auch den Coach davor, zu stark in die Problemanalyse einzusteigen. Grenzen sind gegeben, wenn der Coachee für die Problemlösung neue Fähigkeiten oder neues Wissen braucht.

7. Literaturliste

Cora Besser-Siegmund

„wingwave-Coaching“

Junfermann Verlag

Insa Sparrer

„Wunder, Lösung und System“

Carl-Auer Verlag