

Abschlussarbeit

Einsatz von Wingwave im Coachingprozess

von Annette Aulbach

Einleitung

Wingwave ist eine im deutschsprachigen Raum entwickelte Coaching-Methode, die markenrechtlich geschützt ist. Sie kombiniert Elemente der bilateralen Stimulation, lösungsorientierter Gesprächsführung und eines kinesiologisch angelehnten Fokussierungswerkzeugs, dem sogenannten Myostatiktest. Die Methode zielt darauf ab, emotionale Stressoren und Leistungsblockaden punktgenau zu identifizieren und in wenigen Sitzungen spürbar zu reduzieren. Wingwave findet Anwendung bei Auftritts- und Prüfungsangst, in sportlichen Leistungssituationen, bei Kreativitäts- und Motivationsblockaden sowie im allgemeinen Stressmanagement. Der Schwerpunkt liegt nicht auf der Behandlung psychischer Störungen, sondern auf der Stärkung von Ressourcen, der Erhöhung der Handlungsfähigkeit und der Förderung von Performanz im Coaching. Diese Abhandlung erläutert den Ursprung, den Aufbau und den Ablauf der Methode. Zudem beschreibt sie die angenommenen Wirkprinzipien, reflektiert die Evidenzlage und zeigt praxisnahe Anwendungswege auf. Ein besonderer Fokus liegt auf der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, für die spezifische Anpassungen in Sprache, Setting und Methodik notwendig sind.

Herkunft, Grundidee und Einordnung

Wingwave wurde Anfang der 2000er Jahre von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund in Hamburg entwickelt. Der Name der Methode verweist sowohl auf den sprichwörtlichen Flügelschlag, der große Auswirkungen haben kann, als auch auf die charakteristischen Augenbewegungen in REM-Schlafphasen, die als Metapher für Verarbeitungsprozesse dienen. Die Methode kombiniert drei Bausteine zu einem strukturierten Coaching-Ansatz. Erstens nutzt sie bilaterale Stimulation in visueller, auditiver oder taktiler Form, um die Verarbeitung emotional belastender Inhalte zu erleichtern. Zweitens verankert sie den Prozess in einer lösungsorientierten und ressourcenfokussierten Gesprächsführung, die Ziele präzisiert, Perspektiven erweitert und den Transfer in den Alltag ermöglicht. Drittens verwendet sie den Myostatiktest als fokussierendes Tool, um Auslöser, sogenannte Hot Spots, schnell und konkret zu identifizieren. Wingwave positioniert sich klar im Feld des Coachings und nicht in der Psychotherapie. Der Ansatz adressiert alltagsnahe Belastungen, Leistungssituationen und persönliche Entwicklungsziele. Dabei vermeidet er die Behandlung klinischer Störungsbilder, die eine therapeutische Versorgung erfordern.

Wirkprinzipien und theoretische Bezüge

Die bilaterale Stimulation, die in Wingwave eingesetzt wird, umfasst in der Regel horizontale Augenfolgebewegungen, alternierende Töne über Kopfhörer oder wechselseitiges Klopfen auf den Körper. Während die Coachees eine belastende Erinnerung, eine herausfordernde Situation oder einen spezifischen Trigger im Bewusstsein halten, werden sie angeleitet, den bilateralen Reizen zu folgen. Die Forschung zu EMDR und dualen Aufmerksamkeitsaufgaben zeigt, dass die gleichzeitige Aktivierung belastender Inhalte und die zusätzliche Beanspruchung des Arbeitsgedächtnisses die Bildhaftigkeit und die emotionale Intensität reduzieren können. Darüber hinaus wird angenommen, dass die bilaterale Stimulation Orientierungsreaktionen triggert und parasympathische Beruhigung fördert. Dadurch wird eine emotional regulierte und kognitive Neubewertung erleichtert. Außerdem gibt es die Hypothese, dass REM-ähnliche Verarbeitungsmechanismen eine Integration fragmentierter Gedächtnisinhalte begünstigen. Diese Erklärung sollte jedoch als Metapher und nicht als gesicherter physiologischer Mechanismus verstanden werden.

Der Myostatiktest dient in diesem Kontext als kurzer Krafttest. Dabei bildet die Klientin oder der Klient mit Daumen und Zeigefinger einen Ring, dessen Stabilität unter verschiedenen gedanklichen Foki geprüft wird. Der Test soll anzeigen, ob ein Begriff, ein Bild oder ein Szenario eine Stressreaktion auslöst, die im Muskeltonus sichtbar wird. In der Fachwelt ist dieser Test umstritten, da suggestive Einflüsse, Erwartungseffekte und die Replizierbarkeit kritisch diskutiert werden. Eine verantwortungsvolle Praxis setzt den Test daher primär als Element der Fokussierung ein. Die lösungsorientierten Coaching-Elemente bilden das verbindende Gerüst des Vorgehens. Sie sorgen dafür, dass die Arbeit zielgerichtet bleibt, Ressourcen aktiviert werden und die Ergebnisse in konkrete Verhaltenspläne und Alltagsexperimente überführt werden.

Indikationen, Grenzen und Abgrenzung

Wingwave eignet sich für Themen, die mit Leistungsdruck, Rede- und Prüfungsangst, Lampenfieber, Kreativitätsblockaden, Prokrastination, Stressregulation, Selbstwirksamkeit und Motivation verbunden sind. Die Methode kann in Team- und Führungskontexten zur Entschärfung belastender Interaktionen oder zur Vorbereitung auf anspruchsvolle Auftritte eingesetzt werden. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Wingwave nicht als alleinige Maßnahme bei akuten Krisen, bei Suizidalität, bei psychotischen Episoden, bei schweren depressiven Zuständen oder bei komplexen Traumafolgestörungen angewendet werden sollte. In solchen Fällen ist eine psychotherapeutische oder ärztliche Abklärung angezeigt und oft zwingend erforderlich. Besondere Vorsicht ist bei

Epilepsie geboten, da visuelle Stimulation problematisch sein kann. Bei schweren Problemen oder in der Schwangerschaft sollte taktile Stimulation sorgfältig dosiert und in heiklen Körperregionen vermieden werden. Die rechtliche Abgrenzung zwischen Coaching und Psychotherapie ist in Deutschland bedeutsam. Heilkundliche Tätigkeiten unterliegen einem Vorbehalt. Eine klare Auftragsklärung und gegebenenfalls die Weiterempfehlung an geeignete Fachstellen sind daher Bestandteil professionellen Handelns.

Ablauf einer Coachingserie mit Wingwave

Ein Wingwave-Prozess beginnt mit einem Vorgespräch, in dem Ziel und Auftrag präzise definiert werden. Die Zieldefinition kann nach bekannten Modellen wie SMART oder WOOP erfolgen. Dadurch wird sichergestellt, dass Inhalt, Messbarkeit, Realismus, Relevanz und Zeitrahmen klar sind. Im Rahmen einer kurzen Anamnese werden relevante Kontexte, Ressourcen, Belastungsspitzen, typische Auslöser und bisherige Bewältigungsstrategien erhoben. Die Abgrenzung zwischen Coaching und Therapie wird explizit thematisiert, und die informierte Einwilligung wird eingeholt. Häufig wird vereinbart, die subjektive Belastung mit Skalen wie der SUD-Skala von 0 bis 10 zu messen und die Zielerreichung regelmäßig zu überprüfen.

In der diagnostischen Fokussierung kommt der Myostatiktest als Suchlicht zum Einsatz. Der Coach oder die Coachin prüft gemeinsam mit dem Coachee, welche Worte, Bilder, Geräusche, Gerüche, Gesichter oder Situationen eine Stressreaktion auslösen. Die Hypothesen über Trigger werden durch Selbstberichte, Körpersprache, Atemverhalten und situatives Erinnern überprüft. Wenn sich konkrete Szenen herauskristallisieren, beginnt die Intervention mit bilateraler Stimulation. Die Coachees werden gebeten, die belastende Szene so zu aktivieren, dass sie präsent, aber noch regulierbar bleibt. Anschließend folgen sie den bilateralen Reizen für mehrere kurze Sets von jeweils etwa 20 bis 40 Sekunden. Nach jedem Set wird die Veränderung in Empfindung, Bildhaftigkeit und Bewertung kurz besprochen. Der Prozess wird fortgesetzt, bis eine deutliche Reduktion der subjektiven Belastung eintritt oder bis sich eine neue, präzisere Fokussierung ergibt.

An die Entlastung schließt sich die Ressourceninstallation an. Hier werden hilfreiche Zustände und Erinnerungen, körperliche Anker wie eine bestimmte Körperhaltung oder Atemtechnik sowie unterstützende Selbstinstruktionen gezielt aufgebaut und mit der bilateralen Stimulation verknüpft. Im Future Pacing wird die nächste relevante Realsituation probeweise durchlaufen, bis sie sich neutral, handhabbar oder positiv anfühlt. Den Abschluss bilden konkrete Transferaufgaben, Mikro-Experimente im Alltag und gegebenenfalls kurze Selbstcoaching-Routinen. Typischerweise umfasst

eine Coachingserie je nach Thema zwischen zwei und fünf Sitzungen von jeweils 60 bis 90 Minuten. Bei komplexeren Zielsetzungen sind auch mehr Sitzungen möglich.

Qualitätssicherung und Wirksamkeitsmessung

Professionelles Wingwave-Coaching integriert kontinuierliche Evaluation. Die subjektive Belastung wird regelmäßig mit Skalen wie SUD erhoben. Zudem wird die Zielerreichung anhand von klar definierten Kriterien überprüft. Verhaltensbezogene Indikatoren wie das tatsächliche Halten eines Vortrags, das Abschneiden in einer Prüfung oder die Stabilität in einer Wettkampfsituation ergänzen die Selbstberichte. Wenn es rechtlich, datenschutzrechtlich und ethisch vertretbar ist, können Einschätzungen Dritter wie Lehrkräfte, Vorgesetzte oder Trainerinnen und Trainer hinzugezogen werden. Follow-up-Gespräche zwei bis zwölf Wochen nach Abschluss helfen dabei, die Nachhaltigkeit zu beurteilen und gegebenenfalls nachzusteuern. Eine reflektierte Praxis fragt zudem, welche Faktoren wahrscheinlich zur Veränderung beigetragen haben und welche Anteile auf Kontext, Erwartung oder Placeboeffekte zurückzuführen sind.

Evidenzlage und wissenschaftliche Einordnung

Die Forschungslage zur bilateralen Stimulation und zu Augenfolgebewegungen ist vor allem durch EMDR-Studien und Arbeiten zu dualen Aufmerksamkeitsaufgaben geprägt. Mehrere Untersuchungen zeigen, dass die gleichzeitige Aufmerksamkeitsbelastung und die Aktivierung belastender Bilder deren Lebhaftigkeit und emotionale Valenz reduzieren können. Diese Befunde bilden einen plausiblen Wirkrahmen, von dem Wingwave profitiert. Für die spezifische, markengeschützte Kombination der Wingwave-Bausteine liegt vorwiegend praxisnahe Literatur, Fallserien und eine begrenzte Anzahl experimenteller Studien vor. Der Myostatiktest bleibt methodisch umstritten, da Effekte schwer replizierbar sind und Suggestibilität eine Rolle spielt. Vor diesem Hintergrund ist eine evidenzinformierte Anwendung angezeigt. Diese Anwendung nutzt gesicherte Wirkprinzipien, misst Ergebnisse konsequent und kommuniziert Grenzen transparent. Ein solcher Ansatz unterstützt die Qualität des Coachings, ohne die Evidenzlage zu überdehnen.

Ethische Leitlinien und Professionalität

Transparenz ist ein zentrales ethisches Prinzip in der Anwendung von Wingwave. Coachees sollten über Wirkannahmen, typische Abläufe, mögliche Reaktionen und methodische Grenzen informiert werden. Die informierte Einwilligung muss eingeholt werden. Bei Minderjährigen ist zusätzlich die Einwilligung der Sorgeberechtigten sowie die altersangemessene Zustimmung Kindes oder Jugendlichen erforderlich. Sicherheit hat Vorrang, weshalb ein Stoppsignal vereinbart und Stabilisierungstechniken vor intensiven Konfrontationen eingeübt werden sollten. Die Anwendung setzt eine qualifizierte Ausbildung, regelmäßige Fortbildung sowie Supervision und Intervision voraus. Eine verantwortliche Kommunikation vermeidet Heilversprechen und beschreibt den Nutzen realistisch. Der Datenschutz wird strikt beachtet, da mit sensiblen Erinnerungen und Gefühlen gearbeitet wird. Eine sorgfältige Dokumentation trägt zur Nachvollziehbarkeit und zur Qualitätssicherung bei.

Wingwave im Coaching mit Kindern und Jugendlichen

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erfordert eine entwicklungspsychologisch sensible Anpassung der Methode. Geeignete Themen sind Prüfungs- und Schulangst, Lampenfieber bei Auftritten, Konzentrations- und Motivationsschwierigkeiten, belastende soziale Erfahrungen wie Mobbing, sportlicher Wettkampfstress sowie schlafbezogene Sorgen. Bei Verdacht auf klinische Störungen wie eine depressive Episode, eine Angststörung oder Traumafolgesymptome ist eine therapeutische Abklärung angezeigt. In solchen Fällen sollte eine psychotherapeutische Behandlung vorrangig sein. Im Coaching bleibt die Arbeit ressourcenorientiert, alltagsnah und auf Stärkung und Bewältigung ausgerichtet.

Die Dauer und Struktur der Sitzungen werden an das Alter und die Aufmerksamkeitsspanne der Klienten angepasst. Bei Kindern im Grundschulalter bewährt sich eine aktive Phase von 20 bis 40 Minuten, die von spielerischen Elementen gerahmt wird. Jugendliche können in der Regel 45 bis 60 Minuten fokussiert arbeiten. Die Sprache sollte bildhaft, konkret und altersangemessen sein. Metaphern, Geschichten und Materialien wie Karten, Figuren oder Zeichenblätter erleichtern das Verstehen und Halten der Aufmerksamkeit. Kinder profitieren davon, wenn sie den Prozess aktiv mitgestalten dürfen. Dies kann beispielsweise durch die Auswahl einer Fingerpuppe oder eines bunten Stabs für die Augenfolge geschehen. Auch die Entscheidung für eine angenehme bilaterale Musik kann die Motivation erhöhen.

Der Aufbau einer tragfähigen Beziehung hat im Kinder- und Jugendcoaching Priorität. Ein spielerischer Einstieg, eine klare und freundliche Rahmensetzung sowie das Einüben eines

Stoppsignals schaffen Sicherheit. Die Eltern werden in die Zielklärung und in organisatorische Absprachen einbezogen, während die inhaltliche Arbeit vorwiegend mit dem Kind oder Jugendlichen erfolgt. Diese Trennung unterstützt die Autonomie der jungen Klientinnen und Klienten und schützt ihre Privatsphäre, sofern keine Gefährdungslage besteht. Die Regel, so viel Elternbeteiligung wie nötig und so wenig wie möglich zu praktizieren, hat sich bewährt.

Die kindgerechte Fokussierung nutzt kreative Zugänge. Kinder können die Stressszene zeichnen, auf einem Gefühlsbarometer mit Farben oder Smiley-Skalen ihre Belastung einschätzen oder in einer Geschichte mit Symbolen wie Drachen, Schilden und Krafftieren ihre innere Welt ausdrücken. Der Myostatiktest kann ab etwa acht bis neun Jahren spielerisch eingeführt werden, beispielsweise als „Zauberring“, der auf bestimmte Wörter empfindlich reagiert. Bei jüngeren Kindern ist es oft hilfreicher, auf Beobachtungen, einfache Selbstberichte und deutliche Körpersignale zu achten. Stellvertretertests mit Eltern sollten aufgrund methodischer Probleme möglichst vermieden werden.

Die bilaterale Stimulation wird altersgerecht umgesetzt. Visuell eignen sich Fingerpuppen, bunte Stäbe oder eine sanfte Lichtquelle, die den Blick in horizontale Bewegung bringt, ohne zu blenden. Auditiv können alternierende Töne mit niedriger Lautstärke über kindgerechte Kopfhörer eingesetzt werden. Taktile ist der Butterfly-Hug, also das sanfte wechselseitige Klopfen auf den Oberarmen, oft eine stimmige und selbstwirksame Option. Die Sets bleiben kurz, und nach jeder Sequenz werden Veränderungen in einfachen Worten abgefragt. Der Coach achtet darauf, dass die Aktivierung dosiert bleibt und dass jederzeit entlastende Pausen möglich sind.

Ressourcenarbeit nimmt im Kinder- und Jugendcoaching einen großen Raum ein. Metaphern wie ein Krafftier, ein Zaubermantel oder ein unsichtbares Schutzschild machen innere Stärken erfahrbar. Körperliche Anker wie ein „Mut-Knopf“ am Handgelenk oder eine ruhige Atemtechnik fördern Selbstregulation und Präsenz. Im Future Pacing werden kommende Situationen wie eine Klassenarbeit, ein Referat oder ein Konzert realitätsnah und zugleich sicher geprobt, bis sich die Vorstellung stimmig und handhabbar anfühlt. Kurze Hausaufgaben wie zwei Minuten Butterfly-Hug vor dem Schlafengehen, eine bilaterale Musiksequenz vor Lernphasen oder das Üben hilfreicher Selbstinstruktionen unterstützen den Transfer.

Ein beispielhafter Sitzungsablauf mit Kindern zwischen neun und zwölf Jahren beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase, in der das Ziel in den eigenen Worten des Kindes formuliert wird. Anschließend wird die Belastung auf einem Gefühlsbarometer eingeschätzt, und die Stressszene wird als Bild festgehalten. Eine kurze Fokussierungsphase mit Myostatiktest oder beobachtungs-basiertem Vorgehen führt zur Auswahl eines konkreten Auslösers. Es folgen zwei bis vier kurze Sequenzen bilateraler Stimulation, die durch einfache Rückfragen begleitet werden. Danach werden Ressourcen verankert und die nächste reale Situation mit Future Pacing geübt. Den Abschluss bilden eine kleine Übungsaufgabe für zu Hause und ein sehr knappes Elternbriefing ohne sensible Inhalte. Ein typischer Ablauf mit Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren ähnelt dem

Vorgehen mit Erwachsenen. Die Jugendlichen formulieren ihr Ziel, schätzen die Belastung auf der SUD-Skala ein, fokussieren Trigger mit dem Myostatiktest und arbeiten in mehreren bilateralen Sets. Kognitive Reframing-Schritte, realistische Selbstinstruktionen und klar strukturierte Action-Pläne für Lernen, Schlaf und Prüfungsvorbereitung unterstützen die Nachhaltigkeit. Ein vereinbartes Follow-up misst die Wirkung und klärt offene Fragen.

Folgende vereinfachte Fallbeispiele veranschaulichen das Vorgehen:

Eine 15-jährige Schülerin mit ausgeprägter Prüfungsangst in Mathematik begann mit einem SUD-Wert von acht. Nach drei Sitzungen mit visueller bilateraler Stimulation und der Installation eines Ressourcenankers aus fester Körperhaltung und ruhiger Atmung sank der Wert vor der nächsten Prüfung auf zwei. Das subjektive Stresserleben war deutlich reduziert, und die Prüfung konnte mit mehr Ruhe absolviert werden.

Ein zehnjähriger Geigenschüler berichtete über starkes Lampenfieber. Mit taktiler Stimulation in Form des Butterfly-Hug, Future Pacing des Schulkonzerts und spielerischen Metaphern verringerte sich sein Zittern, und die Spielfreude nahm zu.

Ein zwölfjähriges Kind mit belastenden Mobbing-Erinnerungen arbeitete an spezifischen Szenen, während parallel schulische Unterstützungsmaßnahmen und elterliche Begleitung organisiert wurden. Als sich Hinweise auf tiefergehende Symptomatik ergaben, erfolgte eine Empfehlung zur psychotherapeutischen Abklärung. Das Coaching blieb auf Stärkung und Bewältigung fokussiert.

Sicherheit und Risikomanagement

Sicherheit und Dosierung sind im Wingwave-Prozess wesentliche Faktoren. Vor intensiveren Aktivierungen werden Stabilisierungstechniken wie ein sicherer innerer Ort, ruhige Atemübungen oder wohltuende Körperanker etabliert. Die bilateralen Sequenzen bleiben anfangs kurz. Der Coach beobachtet sorgfältig physiologische und emotionale Reaktionen. Bei Anzeichen von Überflutung wird der Prozess sofort unterbrochen. Der Fokus wird auf Gegenwartsorientierung und Erdung gelenkt, und die Aktivierung wird reduziert. Somatische Signale wie Schwindel, Übelkeit oder plötzliche Müdigkeit werden ernst genommen. In solchen Fällen werden Pausen, Wasser und frische Luft angeboten. Bei Kindern gilt eine besondere Zurückhaltung in der Arbeit mit nächtlichen Albträumen. Hier ist eine solide Stabilisierung und eine behutsame Vorgehensweise unerlässlich. Forcierte Konfrontationen werden vermieden. Die Eltern erhalten klare Hinweise, wie sie unterstützend und druckfrei begleiten können.

Zusammenarbeit mit Eltern, Schule und Sport

Die Arbeit mit Minderjährigen bewegt sich häufig in einem Auftragsdreieck zwischen Kind oder Jugendlichen, Elternhaus und Institutionen wie Schule oder Sportverein. In der Auftragsklärung wird festgelegt, welches Ziel aus Sicht des Kindes oder Jugendlichen im Mittelpunkt steht.

Außerdem wird geregelt, wie die Zusammenarbeit mit den Erwachsenen gestaltet wird.

Einwilligungen und Datenschutz werden transparent geregelt. Die Kommunikation mit Lehrkräften oder Trainerinnen und Trainern bleibt knapp, lösungsorientiert und frei von intimen Inhalten. Dies geschieht, sofern keine ausdrückliche Zustimmung zur Weitergabe solcher Details vorliegt.

Gemeinsame Routinen wie ein kurzes Atemritual vor Referaten oder ein Start-Ritual im Training erhöhen die Anschlussfähigkeit. Erfolgskriterien werden konkret formuliert, damit Fortschritte beobachtbar sind. Ein Beispiel hierfür wäre, dass ein Jugendlicher sich in jeder Unterrichtsstunde mindestens einmal meldet oder eine Musikerin das Auftrittsritual konsequent durchführt.

Diversität, Neurodivergenz und individuelle Anpassung

Wingwave lässt sich an unterschiedliche Bedürfnisse anpassen, wenn Sensitivitäten und Stärken systematisch berücksichtigt werden. Menschen mit ADHS profitieren häufig von kürzeren, dynamischen Sequenzen, von Bewegung und von klaren Strukturen, die Fokus und Abwechslung kombinieren. Im Autismus-Spektrum sollten sensorische Besonderheiten ernst genommen werden. Dabei sollten auditive oder taktile Stimulation bevorzugt und visuelle Reize dosiert eingesetzt werden. Die Sprache sollte klar, konkret und wenig metaphorisch bleiben, sofern dies der Präferenz entspricht. Hochsensible Personen reagieren oft positiv auf eine sanfte Intensität, ein ruhiges Setting und häufige, gut angekündigte Pausen. Kulturelle Aspekte beeinflussen die Bedeutung von Metaphern, die Erwartungen an Leistung und die Rolle von Familie und Autoritätspersonen. Eine kulturell sensible Praxis passt Bilder, Rituale und Kommunikationsstile an und erfragt Erwartungen offen und wertschätzend.

Online- und Remote-Formate

Wingwave kann in geeigneten Fällen online durchgeführt werden, wenn Technik und Rahmenbedingungen stimmen. Visuelle bilaterale Stimulation kann über den Bildschirm mit einem Cursor oder einer animierten Markierung angeleitet werden. Alternierende Töne lassen sich mit

entsprechenden Apps oder Audio-Setups nutzen. Der Butterfly-Hug eignet sich gut für die Anleitung im Videoformat, da die Coachees die taktile Stimulation selbst ausführen können. Ein Technik-Check vorab stellt sicher, dass Kamera, Licht und Ton passen. Datenschutz und Vertraulichkeit werden auch im Homeoffice gewahrt, indem ein ungestörter Raum und Kopfhörer genutzt werden. Online-Sitzungen mit Kindern und Jugendlichen sollten kürzer strukturiert werden. Zudem sollten klare Regeln zur Anwesenheit und Unterstützung durch die Eltern enthalten sein. Ein Notfallplan mit erreichbaren Telefonnummern, einem Stoppsignal und Abbruchkriterien wird vorab vereinbart.

Ausbildung, Zertifizierung und rechtliche Aspekte

Die professionelle Anwendung von Wingwave setzt eine fundierte Ausbildung voraus. Diese Ausbildung sollte Theorie, praktische Übungen und Supervision verbinden. Zertifizierende Institute wie das Besser-Siegmund-Institut bieten entsprechende Curricula an, die in regelmäßigen Abständen durch Fortbildungen ergänzt werden sollten. Supervision und Intervention unterstützen die Qualitätssicherung, insbesondere in der Arbeit mit vulnerablen Zielgruppen wie Minderjährigen. Die rechtlichen Rahmenbedingungen, Aufklärungspflichten, Dokumentationsstandards und Einwilligungsprozesse sind bekannt und werden konsequent eingehalten. Eine klare Außendarstellung vermeidet Grenzverwischungen zur Psychotherapie und kommuniziert Leistungsumfang und Grenzen offen.

Praxisorientierte Werkzeuge und Materialien

Ein strukturiertes Vorgesprächs-Formular hilft dabei, Ziele, Kontextfaktoren, Kontraindikationen und Messinstrumente festzuhalten. Ein Sitzungsprotokoll dokumentiert Auslöser, den Verlauf der subjektiven Belastung, die Art der bilateralen Stimulation, installierte Ressourcenanker und vereinbarte Hausaufgaben. Informationsblätter für Eltern erklären in knappen, vollständigen Sätzen, was bilaterale Stimulation ist. Diese Blätter enthalten auch Hinweise, wie die Eltern unterstützend wirken können und welche Verhaltensweisen sie vermeiden sollten. Dazu gehört beispielsweise das druckvolle Abfragen von Gefühlen oder Ergebnissen. Für Kinder sind Materialien wie Fingerpuppen, Gefühlsbarometer-Karten und Krafttierkarten hilfreich. Jugendliche können gut mit Atemprotokollen, bilateralen Musik-Playlists und kurzen, alltagstauglichen Routinen arbeiten.

Chancen, Grenzen und verantwortungsvoller Einsatz

Wingwave bietet die Chance, emotionale Entlastung oft in kurzer Zeit spürbar zu machen. Zudem erhöht die Methode die Handlungsfähigkeit in relevanten Situationen. Die Kombination aus bilateraler Stimulation, lösungsorientiertem Vorgehen und konkretem Transfer eignet sich sowohl für performanzorientierte Anliegen als auch für alltagsnahe Belastungen. Die Methode hat jedoch Grenzen, die respektiert werden müssen. Sie ist kein Ersatz für Psychotherapie bei schweren oder komplexen Störungsbildern. Zudem bleibt der Myostatiktest wissenschaftlich umstritten. Die Wirksamkeit ist zudem kontextabhängig und wird von der Arbeitsbeziehung, der Passung der Intervention und der Kompetenz der Coachin oder des Coaches beeinflusst. Ein verantwortungsvoller Einsatz orientiert sich an evidenzinformierten Prinzipien. Diese Prinzipien nutzen gesicherte Wirkmechanismen, messen Ergebnisse konsequent und kommunizieren Grenzen transparent. Ein solcher Ansatz unterstützt die Qualität des Coachings, ohne die Evidenzlage zu überdehnen.

Zusammenfassung

Wingwave ist ein strukturierter Coaching-Ansatz, der bilaterale Stimulation, zielorientierte Gesprächsführung und ein fokussierendes Werkzeug zur Trigger-Identifikation miteinander verbindet. Die Methode adressiert emotionale Stressoren und Leistungsblockaden mit dem Ziel, Ressourcen zu stärken und Performanz zu fördern. Dabei wird nicht in den Bereich der Psychotherapie vorgedrungen. Die theoretische Basis stützt sich auf Forschung zu bilateraler Stimulation und Arbeitsgedächtnisbelastung. Die spezifische Kombination der Wingwave-Bausteine und der Myostatiktest erfordern eine kritische, evidenzinformierte Anwendung. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist mit altersangemessenen Anpassungen gut möglich. Sie zeigt in Prüfungs-, Schul- und Auftrittssituationen besondere Nützlichkeit. Eine klare Auftragsklärung, sorgfältige Dosierung, kontinuierliche Qualitätssicherung und die Beachtung ethischer Standards bilden die Grundlage für einen wirksamen und verantwortungsvollen Einsatz. Wer Wingwave professionell und reflektiert anwendet, kann erwachsene, jugendliche und kindliche Klientinnen und Klienten dabei unterstützen, Belastungen zu reduzieren, Selbstwirksamkeit zu stärken und Potenziale im Alltag, in der Schule, im Beruf, in der Kunst und im Sport freizusetzen.

Weiterführende Quellen

- Besser-Siegmund, C., & Siegmund, H.: Praxisliteratur zum wingwave-Coaching (Methodendarstellung, Fallbeispiele).
- Shapiro, F.: Grundlagen zu EMDR und bilateraler Stimulation (theoretischer Hintergrund, evidenzbasierte Anwendungen).
- Van den Hout, M., & Engelhard, I.: Forschung zur Arbeitsgedächtnisbelastung und Reduktion der Bildhaftigkeit/Emotionalität belastender Erinnerungen.
- Leitlinien und Ethikrichtlinien professioneller Coaching-Verbände (z. B. ICF, DBVC) zur Abgrenzung Coaching/Therapie, Einwilligungen und Arbeit mit Minderjährigen.