

Hemmende Blockaden dauerhaft lösen!

Leichtigkeit statt Blockaden

Neuerscheinung des Down to Earth-Verlags über die effiziente Coaching-Technik *wingwave*.

Druckfrisch: *Blockaden lösen. Selbstcoaching mit wingwave*. Von Kerstin Hack und Christoph Schalk. Eine praktische Einführung in die befreiende *wingwave*-Technik. Die erfahrenen Coaches erklären kompakt und praktisch, wie die effiziente Methode funktioniert. Zur Arbeit mit Klienten und zum Selbstcoaching.



Lähmende Höhenangst, schwitzende Hände und Herzrasen beim Gedanken, eine Bühne zu betreten? Flugangst, Panikattacken vor Zahnarztterminen oder Blockaden beim Sport oder im künstlerischen Arbeiten? Oft sind es ungelöste Ängste oder traumatische Erfahrungen, die Lebensfreude und Leichtigkeit rauben. Mit *wingwave*, einer Coaching-Methode, die sich auf neuste neurobiologische Erkenntnisse stützt, lassen sich solche Blockaden erstaunlich schnell und nachhaltig lösen. Und das sogar durch Selbstcoaching!

Kerstin Hack, eine der Autoren erzählt:

„Wenn Sie jetzt in den dunklen Flur blicken – wie ist das?“, fragte ich. „Es ist okay!“
Was für eine Veränderung! Denn 50 Jahre lang war es für die Klientin alles andere als okay gewesen, in einen dunklen Flur zu blicken. Panik und Angstzustände erfassten sie jedes Mal, wenn eine Tür zu einem unbeleuchteten Gang offen stand.

Kein Wunder. Sie hatte als junge Frau bei einem Banküberfall erlebt, wie direkt neben ihr ihr Chef erschossen wurde – als er gerade aus einem dunklen Flur kam. Zwar hatten therapeutische Maßnahmen Erleichterung für die Folgen des Traumas gebracht – doch die Panik vor dunklen Fluren war geblieben. 50 Jahre lang.

Bis zu dem Tag, an dem ich mit ihr mit der Coaching-Technik *wingwave* an dem Thema arbeitete und die Blockade sich löste.

So dramatisch wie in diesem Fall ist es nicht immer. Doch mit *wingwave* relativ schnell langanhaltende Blockaden lösen zu können, ist eher die Regel als die Ausnahme.“

Zum Hintergrund

Bei *wingwave* werden durch Bewegung oder Töne abwechselnd die rechte und linke Hirnhälfte aktiviert („bilaterale Hemisphärenstimulation“). Das stimuliert die Verarbeitung von Stress.

Nachts geschieht das automatisch. Im Schlaf durchläuft man mehrere so genannte REM-Phasen, in denen sich die Augen schnell hin- und her-bewegen. In diesen Zeiten werden auch die belastenden Erlebnisse des Tages verarbeitet.

Was im Körper als ganz natürlicher Stressabbau-Mechanismus geschieht, kann auch bewusst aktiviert werden, um Blockaden zu lösen. Unter dem Namen EMDR haben Therapeuten diese natürlichen Verarbeitungsprozesse für die Therapie nutzbar gemacht – etwa für Trauma- oder Angstpatienten. Fürs Coaching wurde die Methodik unter dem Namen *wingwave* weiterentwickelt und wird eingesetzt, um Blockaden zu lösen – besonders häufig im Leistungssport und bei Künstlern.

Das Erstaunliche: Oft ist schon nach kurzer Zeit – nach ein oder zwei Stunden Coaching – nachhaltige Veränderung möglich. Das belegen eine Reihe wissenschaftlicher Studien. Ein Coach ist hierbei natürlich hilfreich und bei manchen Problemstellungen unerlässlich. Doch für viele Themen kann man *wingwave* auch selbst anwenden, um Erleichterung und Lösung zu erfahren. Das neue Quadro von Christoph Schalk und Kerstin Hack, beide ausgebildete *wingwave*-Coaches, zeigt mit ausführlichen Erklärungen und vielen praktischen Beispielen auf, wie man *wingwave* selbst lernen und anwenden kann.

Der Down to Earth-Verlag inspiriert durch seine Publikationen Menschen, ihr Potential auszuschöpfen und mit größerer Leichtigkeit und tieferer Lebensfreude zu leben. Die Quadro-Trainingshefte – auch zu anderen Coaching-Themen – transportieren diese Inspiration praktisch und nachhaltig.

Christoph Schalk und Kerstin Hack: Blockaden lösen. Selbstcoaching mit *wingwave*.
Quadro – 40 Seiten, 15 x 15 cm, ISBN 978-3-86270-883-3, 5,00 Euro.

Erhältlich im Buchhandel oder direkt beim Verlag.

Ausführliche Beschreibung, Leseprobe und Bestellmöglichkeit: www.down-to-earth.de/startseite/quadro-blockaden-loesen.html

Rezensionsexemplare

Liegen beim Verlag für Sie bereit. Antworten Sie einfach auf diese Mail.

Pressekontakt für Rückfragen, Interviews etc.:

Down to Earth-Verlag
Laubacher Straße 16 II
14197 Berlin
Tel: 030 – 8227962 Fax: 030 – 89731670
Email: presse@down-to-earth.de
www.down-to-earth.de