

## Blockaden lösen und Ängste abbauen UnternehmerFrauen informieren sich über wingwave

„Bitte haltet einen Moment inne, führt euch einen Augenblick eures Lebens ins Gedächtnis, an dem ihr mit euch im Einklang wart, euch wundervoll gefühlt habt und ganz und gar bei euch wart!“ Mit diesem Aufruf eröffnete Anke Kohlmann – spezialisiert auf wingwave Coaching und dem Neurolinguistischen Coaching -den Vortagsabend zum Thema „wingwave“.



Die wingwave Methode sei ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das spürbar und schnell Leistungsstress abbaue, die Kreativität, die Mentalfitness und Konfliktstabilität steigern, so Kohlmann. In über 40 Ländern werde diese Methode erfolgreich angewendet.

„Von Kindesbeinen an werden tägliche Ereignisse während der Traumschlafphase (REM-Phase) im Unterbewusstsein durch schnelle Augenbewegungen verarbeitet,“ erklärte Kohlmann. Man schlafe nur nicht immer gleich gut, einige Ereignisse bleiben unverarbeitet und könnten im späteren Leben zu Ängsten und Blockaden führen, so Kohlmann.

Bei der Arbeit mit ihren Klienten wende sie den sogenannten Myostatik-Test an; hierbei handele es sich um einen Muskeltest zur Erhebung des aktuellen Stressniveaus im Körper. „Registrierte ich, dass eine Aussage bei einer Klientin Stress auslöst, kommt wingwave zum Einsatz,“ so Kohlmann. Durch schnelles hin- und herwinken ihrer Hände würden die schnellen Augenbewegungen aus der Traumschlafphase ( REM-Phase ) nachgeahmt. Dadurch unterstütze sie als Coach die Klientin bei der Verarbeitung des Erlebten und die Blockade löse sich auf.

Laut Gehirnforschung bewirkten die wachen Augenbewegungen stresslindernde Reaktionen in verschiedenen Gehirnarealen, erklärte Kohlmann.

wingwave-Coaching werde in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt.

Zum Schluss gab Frau Kohlmann jeder Teilnehmerin einen selbst gesammelten Stein in die Hand und forderte die anwesenden UnternehmerFrauen auf, den zu Beginn dieser Veranstaltung eigenen wundervollen wahrgenommenen Augenblick des Lebens mit diesem Stein zu verankern. Sie nannte ihn „Mutstein“.

„Immer, wenn ihr diesen Stein in die Hand nehmt, ruft dieses wundervolle Gefühl in euch hervor und stellt euch mutig euren Herausforderungen. Dies gute Gefühl hilft euch, die Dinge in Angriff zu nehmen, die ihr bisher aus Unsicherheit eher unterlassen habt“, ermutigte Kohlmann ihre Zuhörerschaft. (<https://anke-kohlmann.de/>)