

9.3 *Wingwave*-Coaching – Das Training

von Heidrun Vössing

Zielgruppe:

Dieses Training in *Wingwave*-Coaching richtet sich an professionelle Trainer, Coaches, Berater und Therapeuten. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Weiterbildung im Neurolinguistischen Programmieren (NLP-Practitioner) oder eine vergleichbare kommunikationspsychologische Ausbildung.

Die meisten Teilnehmer sind erfahrene Berater, die ihr methodisches Repertoire erweitern wollen.

Kontext:

Das Training ist als offenes Seminar konzipiert, an dem Personen aus verschiedenen beruflichen Feldern teilnehmen, und gleichzeitig verfügen die Teilnehmenden über sehr unter-

schiedliche berufliche Erfahrungen, Qualifikationen, Kenntnisse und Fähigkeiten. Das Training versteht sich somit als zusätzliches Modul zur bereits vorhandenen professionellen Kompetenz.

Wingwave-Coaching ist ein neues Coaching-Verfahren, das sich insbesondere für solche Themen eignet, die typischerweise mit anspruchsvollen, arbeits- und leistungsintensiven Berufen zusammenhängen. Es ist eine Methode zum Stressabbau sowie zur Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit und Kreativität. „*Wingwave*“ ist ein geschützter Begriff. Das Verfahren wurde vom Besser-Siegmund Institut in Hamburg entwickelt.

Der Wortbestandteil „*Wing*“ erinnert an den Flügelschlag eines Schmetterlings, der – so

die Chaostheorie – unter bestimmten Bedingungen das Klima an einem ganz anderen Platz der Erde verändern kann. Damit diese Wirkung erzielt wird, muss der „Wing“ allerdings genau an der richtigen Stelle angesetzt werden. Das Wort „Wave“ ist mit dem Begriff „Brainwave“ verbunden, der sinngemäß „Geistesblitz“ bedeutet. Genau diese Geistesblitze werden durch *Wingwave* erzeugt.

Im *Wingwave*-Coaching werden drei verschiedene Ansätze kombiniert:

- **Bilaterale Hemisphärenstimulation:** Ähnlich wie bei der EMDR-Methode (EMDR = Eye Movement Desensitisation and Reprocessing; siehe Shapiro/Silk Forrest 2001), die zur Behandlung von posttraumatischem Stress entwickelt wurde, werden schnelle Augenbewegungen beim Klienten erzeugt, die den Augenbewegungen ähneln, die wir unbewusst im Schlaf erleben (REM-Phasen, Rapid Eye Movements).
- **Neurolinguistisches Programmieren (NLP):** Es werden spezielle Elemente des NLP integriert, die im Rahmen von Mentaltraining eingesetzt werden, wie beispielsweise das Umwandeln einschränkender in Erfolg fördernde Überzeugungen.
- **Kineosologischer Muskeltest:** Mit diesem Muskeltest lässt sich feststellen, bei welchen Wörtern oder Gedanken bestimmte Muskeln stark oder schwach reagieren. Er dient dazu, den Coachingprozess zu planen und die Wirkung zu überprüfen.

(Weitere Informationen zum *Wingwave*-Coaching: www.wingwave.com)

Seminarziele:

Die Teilnehmenden lernen die einzelnen methodischen Bestandteile des *Wingwave*-Coaching kennen und anwenden. Das sind im Wesentlichen die oben genannten drei Elemente. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden diagnostische Kriterien kennen, und sie erhalten wichtige Anregungen für die Vorbereitung des Klienten auf die Intervention. Sie werden mit

den zwölf Phasen des Prozessverlaufes vertraut gemacht und gewinnen durch aktives Trainieren einzelner Prozessphasen Sicherheit in der Anwendung dieser Methode. Die Effekte des *Wingwave*-Coaching stehen dabei ebenso im Mittelpunkt wie deren spezielle Anwendungsbereiche bei Post Achievement Stress (Stress im Zusammenhang mit der Erbringung von Höchstleistungen) oder beim Ressourcen-Coaching.

Inhalte:

- Persönliche Seminarthemen und die Skala subjektiven Erlebens
- Die methodischen Bestandteile des *Wingwave*-Coaching
- Das Erkennen gut und schlecht verarbeiteter Erlebnisse beim Klienten
- Stress und die körperlichen Auswirkungen
- Die Vorbereitung des Klienten auf die Intervention
- Die zwölf Phasen der Intervention
- Identifikation relevanter Glaubenssysteme
- Reframing während des Prozesses
- Themen und Anwendungsbeispiele beim Ressourcen-Coaching

Hinweise zur Seminaranlage:

Das Seminar dauert vier Tage. Im Rahmen dieses Seminarberichts werden die ersten beiden Tage des Seminars beschrieben. Diese sind insofern besonders interessant, weil bereits an den ersten beiden Tagen die komplette *Wingwave*-Intervention vorgestellt und eingeübt wird. Die beiden folgenden Tage dienen der Vertiefung und praktischen Anwendung des Gelernten.

Die Inhalte des Seminars orientieren sich an einem Curriculum und beziehen sich auf die *Wingwave*-Methode, wie sie in dem Buch „EMDR im Coaching. *Wingwave* – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“ von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund beschrieben wird (Besser-Siegmund/Siegmund 2001).

Die konkrete inhaltliche und dramaturgische Gestaltung des Seminars ist dem entsprechenden Lehrtrainer überlassen.

EMDR und Coaching

Die Methode EMDR wurde ursprünglich von der amerikanischen Psychotherapeutin Francine Shapiro zur Behandlung von posttraumatischem Stress entwickelt.

Da EMDR heute weltweit zu den effektivsten Methoden gehört, liegt der Gedanke nahe, diese Methode auch bei anderen Formen von Stress einzusetzen. Im berufsbezogenen Coaching geht es zwar selten um klassische Traumata, die durch äußere Katastrophen wie z.B. ein Zugunglück ausgelöst werden. Dennoch setzen sich Menschen im Spitzenleistungsbereich ständig verschiedenen Stresssituationen aus, durch die innerlich schon einmal „eine Welt zusammenbrechen“ oder eine „Erschütterung“ stattfinden kann.

Spuren von Spitzenleistungs-Stress können beispielsweise durch folgende Situationen entstehen:

- Konflikthafte Spannungsfelder im Team, mit Kunden oder Vorgesetzten
- Nackenschläge auf dem Weg zum Ziel
- Körperlicher Stress, z.B. Schlafmangel
- Rampenlichtstress, der durch öffentliche Auftritte oder Wettkämpfe ausgelöst wird
- Kränkungen oder persönliche Angriffe durch Personen, denen man bisher vertraute

Im Rahmen von Coaching wird hier von Mini-Trauma gesprochen.

Die Trainer sind NLP-Lehrtrainer mit einer entsprechenden Wingwave-Ausbildung. Die Zahl der Teilnehmer ist auf 12 Personen beschränkt.

Die Idee des Seminars besteht darin, dass die Teilnehmenden die Methode unter anderem dadurch erlernen, dass sie eigene Themen, die sie subjektiv als belastend oder als Mini-Trauma erlebt haben, in kleinen Gruppen mit der Wingwave-Methode bearbeiten.

Aus diesem Grund ist die Dramaturgie so angelegt, dass im ersten Schritt Themen bearbeitet werden, die subjektiv als „nicht so schlimm“ eingestuft werden, und dann Themen bearbeitet werden, die subjektiv eher als stark belastend empfunden werden. Erst danach werden Themen angegangen, die in den Bereich Ressourcen-Coaching gehören, wie beispielsweise die Steigerung der Kreativität.

1. Tag

Vormittag:

Nach der Begrüßung und Vorstellung werden die Teilnehmenden gebeten, als Vorbereitung auf die Gruppenarbeiten persönliche Themen oder Erlebnisse auszuwählen, die während des Seminars bearbeitet werden können. Diese Themen werden auf einer visuellen Analogskala, die das subjektive Erleben darstellt, angeordnet. Die Skala ist bipolar aufgebaut und erstreckt sich über das stärkste vorstellbare Unbehagen bei -10 bis zum stärksten vorstellbaren ressourcenreichen Erleben bei + 10.

Da *Wingwave* ein sehr innovatives und ein auf den ersten Blick verblüffend einfaches Verfahren darstellt, das zunächst häufig Skepsis auslöst, tauchen im Seminar sehr schnell nahe liegende Fragen auf wie beispielsweise: „Funktioniert die Methode überhaupt?“, „Warum funktioniert die Methode?“ oder „Wie kann es sein, dass so ein bisschen Winken auch bei schwierigen Problemen hilft?“

Daher ist es aus der Trainerperspektive wichtig, die Dramaturgie des Seminars so anzulegen, dass sich die unterschiedlichsten Erklärungsansätze wie ein roter Faden durch das Seminar ziehen. Dabei ist es didaktisch sinnvoll, einer sehr heterogenen Gruppe inhaltlich verschiedene Erklärungsangebote zu offerieren, die zu den unterschiedlichen mentalen Modellen der Teilnehmenden passen. Dies kann durch Live-Demonstrationen der Methode, durch Metaphern und Analogien, durch wissenschaftliche Hypothesen und theoretische

Fragmente oder durch filmisch festgehaltene Expertenbefragungen geschehen.

Dann folgt in Form eines ersten Trainerinputs eine kurze inhaltliche Einführung in das Thema *Wingwave* und eine Beschreibung der Ziele, die mit *Wingwave* erreicht werden sollen. Diese Einführung wird sehr stark mit Metaphern angereichert und durch visuelle Medien unterstützt.

Die Essenz dieser inhaltlichen Einführung lässt sich so zusammenfassen: *„Bei starken Stresserfahrungen erstarren negative Emotionen, wie Wut oder Trauer, sie kapseln sich ab und hinterlassen neuronale Spuren; durch Wingwave wird ein fließendes Verarbeiten dieser Emotionen in Gang gebracht, und diese Emotionen können so integriert werden.“*

Dann werden wichtige Aspekte der inhaltlichen Vorbereitung des Klienten auf die Intervention vorgestellt. Im Anschluss daran folgt die erste Demonstration einer *Wingwave*-Intervention.

Die Trainerin bearbeitet mit einer Teilnehmerin ein selbst gewähltes Thema (eine negative, stressreiche Erfahrung beim Akquirieren) und zeigt zunächst aus Gründen der Stoffreduktion nur sechs Phasen des Prozessverlaufes beim *Wingwave*-Coaching.

Kernphasen der *Wingwave*-Intervention

- Die inhaltliche Vorbereitung
- Der Einbau von Sicherheiten
- Das Thema benennen und Fokus definieren
- Die Emotion benennen
- Der Bodyscan
- Das Processing

Danach ist Zeit für Fragen, Feedback und Diskussionen im Plenum.

Nachmittag:

Nach der Mittagspause folgt eine kleine aktivierende Übung gegen das „Suppenkoma“. Da-

nach geht es weiter mit einem Trainerinput zum Thema „Die Technik des Winkens“. Hier wird der Kern der *Wingwave*- Intervention, d.h. das Erzeugen der schnellen Augenbewegungsmuster beim Klienten, genau beschrieben und gezeigt. Als Ergänzung ist hier wichtig, darauf hinzuweisen, dass der Coach keine inhaltlichen Kommentare gibt, sondern den Klienten bestmöglich im Prozess unterstützt. Dies kann durch Kommentare wie „gut“, „prima“, oder „bleib dabei“ geschehen. Die Rolle des Coaches ist die eines Begleiters, der die Dinge geschehen lässt und dafür einen sicheren, respektvollen und unterstützenden Rahmen schafft.

Im Anschluss daran folgt die erste Trainingseinheit. Die Teilnehmenden bilden Zweiergruppen mit verschiedenen Rollen (Coach und Klient) und werden jeweils durch einen Co-Trainer unterstützt und betreut.

Im Rahmen dieser Trainingseinheit haben die Teilnehmenden nun die Möglichkeit, erste praktische Erfahrungen mit der Anwendung von *Wingwave* zu sammeln. Diese Erfahrungen werden danach im Plenum ausgewertet und reflektiert, außerdem besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Gegen Ende des ersten Tages wird ein Lehrvideo gezeigt, der aus neurobiologischer Perspektive zeigt, welche Effekte durch EMDR erzielt werden können. Zum Abschluss des Tages wird eine auditive Variante der Hemisphärenstimulation vorgestellt. (Anstatt der Winkbewegungen können auch akustische Impulse wie z. B. Fingerschnipsen eingesetzt werden, um belastende Erfahrungen „in Fluss“ zu bringen.)

2. Tag

Vormittag:

Der zweite Tag beginnt mit dem Thema „Die Vorbereitung des Klienten auf die Intervention“. Dies ist die erste Phase des gesamten Prozessverlaufes.

Im Rahmen eines Trainerinputs wird diese Phase differenziert vorgestellt. Es wird empfoh-

len, diese Phase im realen Coaching sehr sorgfältig zu gestalten, um die noch unbekannt Methode einerseits transparent zu machen und

andererseits eine tragfähige Beziehung zum Klienten aufzubauen und das notwendige Vertrauen herzustellen.

Wingwave-Coaching – die zwölf Phasen des Prozesses

1. Die inhaltliche Vorbereitung

Der Klient wird sehr sorgfältig mit der Methode vertraut gemacht. Dazu gehören alle wichtigen Informationen über die Grundannahmen der Methode. Der Coach erläutert ausführlich, welche Phänomene im Coachingprozess auftreten können, wie man damit umgehen kann und wie der Klient während des Prozesses unterstützt wird.

2. Einbau von Sicherheiten

In dieser Phase geht es darum, mit dem Klienten Signale zu vereinbaren, die es ihm ermöglichen, den Prozess zu stoppen oder aus dem Prozess auszusteigen, falls unangenehme oder schmerzhaft Gefühle auftauchen. Der Klient weiß, dass er jederzeit die Kontrolle über den Prozess übernehmen kann. Hierzu vereinbaren Coach und Klient ein Stop- und ein Go-Zeichen. Außerdem wählt der Klient einen „sicheren Ort“ aus. Hiermit ist ein Platz oder eine Situation gemeint, in der er sich einmal sehr wohl, sicher und kraftvoll gefühlt hat. Der Klient beschreibt diesen Ort genau mit allen sinnesspezifischen Eindrücken. Mit diesen Informationen können Coach und Klient gemeinsam dafür sorgen, dass sich der Klient, falls nötig, während des Prozesses an diesen Ort mental zurückziehen und dort Energie tanken kann.

3. Das Thema fokussieren und Muskeltest durchführen

Hier wird genau fokussiert, welchen Teil der Erinnerung der Klient als den unangenehmsten erlebt. Dies kann ein erinnertes Bild aus der Situation oder ein bestimmter Satz sein. Der Fokus wird mit dem Muskeltest zusätzlich überprüft.

4. Eine negative Kognition finden

Jetzt sucht der Klient nach einer Formulierung, die sein emotionales Erleben in Bezug auf seine Identität widerspiegelt. Hier ist häufig die gezielte Unterstützung des Coach gefordert, um genau die Formulierung zu finden, die die emotionale Qualität des Erlebens auf den Punkt bringt.

5. Eine positive Kognition entwickeln

Klient und Coach suchen gemeinsam einen Satz, der ein positives Gegengewicht darstellt.

Hilfreich dabei ist die Frage: „Was würden Sie stattdessen lieber über sich denken, in Bezug auf diese konkrete Situation?“

Dann bewertet der Klient die subjektive Glaubwürdigkeit dieses Satzes mithilfe einer Skala, die wahrscheinlich in dieser frühen Phase des Prozesses noch niedrig ausfällt.

6. Die Emotion benennen

Nun benennt der Klient die spezifische „Gefühlssorte“ die seine Gedanken an dieses Thema bestimmen. Das können subjektiv negativ empfundene Gefühle sein wie Wut, Trauer oder Leere. Dies können auch positive Gefühle sein, die verstärkt werden sollen (z. B. wache Aufmerksamkeit). Beim Ressourcen-Coaching können positive Gefühle oder ressourcenreiche Gesamtzustände wie wache Aufmerksamkeit eine Rolle spielen.

7. Das Maß der subjektiven Berührtheit bestimmen

Jetzt kommt eine bipolare Skala (von - 10 bis + 10) zum Einsatz, mit deren Hilfe der Klient das Maß der subjektiven Berührtheit bestimmen kann, sowohl im positiven als auch im negativen Bereich.

8. Der Bodyscan

Der Klient spürt genau in sich hinein und beschreibt, wo genau er beispielsweise die Wut in seinem Körper spürt. Dies kann ein Druck im Magen oder ein Gefühl von Enge im Hals sein.

Die Bestimmung dieses Körperechos ist deshalb wichtig, weil sich das Gefühl mit jedem Processing verändert, und somit ein wichtiges Feedback im Prozess darstellt.

9. Das Processing

Jetzt wird vor den Augen des Klienten gewunken, d.h. der Coach erzeugt beim Klienten sehr schnelle Augenbewegungen, während der Klient an den Fokus dieser unangenehmen Erfahrung denkt.

10. Die Verankerung

Der Klient kehrt zum Ausgangsbild zurück.

Der Coach fragt den Klienten nun, wie glaubwürdig die positive Kognition (siehe Phase 5) jetzt ist. Meistens wird nun ein höherer Wert auf der Skala angegeben. Es kann noch ein Processing durchgeführt werden, um die Verankerung zu stabilisieren.

11. Der Bodyscan

Jetzt testet der Klient nochmal genau, wie sich das Gefühl nach dem Processing anfühlt. Sind noch negative „Gefühlsreste“ vorhanden, kann ein weiteres Processing durchgeführt werden. Ein positives Gefühl kann, falls vom Klienten erwünscht, noch verstärkt werden.

12. In die Zukunft überbrücken

Hier wird der Klient über mögliche Nachwirkungen informiert, dies können Tagtraumphantomene sein, Müdigkeit oder eine angenehme Erschöpfung.

Dann geht es weiter mit dem Thema „Glaubenssätze“ bzw. „kognitive Bewertungen“, das sich in der vierten und fünften Phase der *Wingwave*-Intervention widerspiegelt.

Dabei geht es um eine sehr wichtige Frage im Coaching-Prozess: Welchen persönlichen Schluss in Bezug auf seine Identität zieht der Klient aus diesem Ereignis, das mit den negativen Emotionen verbunden war?

So kann beispielsweise mit dem Gefühl der Scham die kognitive Bewertung „*Ich bin wertlos oder nutzlos*“ verbunden sein.

Weitere Beispielsätze für negative kognitive Bewertungen können so klingen: „*Ich hätte etwas tun müssen, bin schuldig.*“, „*Ich bin nicht gut genug.*“, „*Ich kann mich nicht schützen.*“, „*Ich bin hilflos.*“

Im Gegensatz dazu klingen positive kognitive Bewertungen, die das fließende, integrierende Verarbeiten von negativen Emotionen unterstützen so: „*Ich habe getan, was ich konnte.*“,

„*Ich bin gut genug, ich verdiene es.*“, „*Ich kann lernen für mich zu sorgen.*“, „*Ich habe jetzt Wahlmöglichkeiten.*“

In dieser Phase werden solche positiven Kognitionen mit dem Klienten erarbeitet und durch das Processing stabilisiert.

Im nächsten Schritt zeigt die Trainerin eine weitere *Wingwave*-Anwendung, bei der gezielt eine negative kognitive Bewertung in eine positive verwandelt wird.

Danach folgt eine weitere Trainingseinheit, in der die Teilnehmenden im Rahmen des gleichen Settings, wie oben beschrieben, diese Phase des Coachingprozesses ausprobieren und einüben.

Zum Abschluss des Vormittags wird ein Lehrvideo aus dem Bereich Schmerzforschung gezeigt. Sinn der Videovorführung ist es, die wissenschaftlichen Grundlagen der therapeutischen Arbeit mit belastenden Situationen verständlich zu machen.

Nachmittag:

Zu Beginn des Nachmittags wird noch einmal das Thema Glaubenssätze im Kontext von Coaching aufgegriffen. Dabei werden Glaubenssätze hinsichtlich ihrer Erfolgs- und Selbstwert-Funktionalität überprüft. Beim Coaching von Spitzenleistern können so genannte „Euphorie-Beliefs“ eine Rolle spielen. Beispiele für solche „Euphorie-Beliefs“ klingen so: „*Ich schaffe alles.*“, „*Ohne mich geht es nicht.*“ oder „*Man wird es mir danken.*“

Solche Einstellungen machen die innere Welt allzu erschütterbar, und es kann sinnvoll sein, diese Glaubenssätze im Coaching-Prozess zu bearbeiten.

Dann geht es mit einem neuen Thema weiter: Es wird jetzt der kinesiologische Muskeltest vorgestellt und die konkrete Anwendung gezeigt. Außerdem wird erläutert, wie genau dieser Test in die *Wingwave*-Intervention eingebunden ist. Dieser Muskeltest übt auf viele Teilnehmer eine Faszination aus, da Coach und Klient in Sekundenschnelle durch die direkte Reaktion des Körpers und des Nervensystems erfahren, welche Worte oder Gedanken Stress auslösen und welche nicht. So kann präzise genau an der Stelle eine Stabilisierung erfolgen, an der es notwendig ist.

Im Anschluss daran folgt eine Trainingseinheit, in der die Teilnehmenden nun die Gelegenheit haben, alle drei Elemente von *Wingwave* miteinander zu verbinden und die ersten Erfahrungen mit der kompletten *Wingwave*-Intervention zu sammeln.

Im weiteren Verlauf des Seminars werden exemplarisch relevante Themen vorgestellt, die häufig im Coaching von den Klienten formuliert werden und die mit der *Wingwave*-Intervention bearbeitet werden können.

Das sind Themen wie beispielsweise positive Selbstmotivation, Steigerung der Kreativität, die Überwindung innerer Grenzen, Unterstützung beim Entwickeln und Erreichen von Zielen.

Reflexion des Seminars:

Bei der Reflexion des Seminars haben mich zwei Fragen besonders beschäftigt:

1. Welche Untiefen oder Herausforderungen können speziell mit diesem Thema und dieser sehr heterogenen Teilnehmergruppe verbunden sein?
2. Wie kann ich als Trainerin mit diesen Herausforderungen umgehen? Oder: Was kann ich prophylaktisch tun?

Im Folgenden möchte ich in wesentlichen Zügen einige Aspekte aufzeigen, die mir für die erfolgreiche Durchführung des Seminars als unabdingbar erscheinen.

Sehr wichtig ist für mich der Aspekt „Sicherheiten einbauen“, da die Teilnehmenden ja während der Trainingseinheiten belastende, mit negativen Gefühlen verbundene Erfahrungen, also Mini-Traumata bearbeiten.

Diese Phase ist im Coaching-Prozess von zentraler Bedeutung, und deshalb sollte sie auch im Seminar sozusagen auf einer Metaebene sorgfältig gestaltet werden, sodass alle Teilnehmenden sich sicher und angenommen fühlen können.

Das beginnt damit, einen freundlichen, geschützten Ort als Seminarort auszuwählen. Weiterhin ist es wichtig, die Methode transparent zu machen und dabei auf Methoden-, Theorie- und Medienvielfalt zu setzen. Die Teilnehmenden sollten die Gelegenheit haben, mit „kleinen Themen“ anzufangen, um die Methode erst mal zu testen.

Aufgrund der Heterogenität der Gruppe kommen die Teilnehmenden aus den unterschiedlichsten „Schulen“. Das Spektrum kann von einer psychoanalytischen Ausbildung bis hin zu einer kurzzeittherapeutischen Ausbildung reichen.

Das bedeutet, der Trainer sollte aus einer neutralen Haltung heraus alle diese Richtungen wertschätzen und dies auch kommunizieren.

Humor, Wärme Empathie und menschliche Reife sind Ressourcen, die der Trainer für dieses

Seminar sicherlich gut gebrauchen kann, da er mit „großen Gefühlen“ konfrontiert wird und in solchen Situationen Sicherheit und Stabilität vermitteln sollte.

Eine andere sehr wichtige Voraussetzung für die erfolgreiche Durchführung dieses Seminars ist die Fähigkeit, ressourcenarme Zustände bei einzelnen Teilnehmenden oder der ganzen Gruppe schnell zu erfassen, zum richtigen Zeitpunkt zu unterbrechen und in einen ressourcenreichen Zustand zu verwandeln.

Wie ich Trainerin wurde ...

Ich habe zunächst Pädagogik, Psychologie und Soziologie studiert und dann eine soziale Einrichtung geleitet. Dort habe ich sehr viel über Führung und Organisationsentwicklung gelernt. Nach einigen Jahren wurde es mir dort zu „eng“, und ich war zunächst unbewusst auf der Suche nach einer neuen beruflichen Perspektive. Den ersten in diese Richtung weisenden Impuls bekam ich von einer Trainerin. Zum damaligen Zeitpunkt nahm ich an einer Practitioner-Ausbildung im Neurolinguistischen Programmieren teil. Ich war begeistert von den Inhalten und der Art der Vermittlung, und so entwickelte sich in mir der Wunsch, genau das zu tun, nämlich das NLP weiterzugeben. Ich

fand die Vorstellung sehr reizvoll, einer freien beratenden oder Lehrtätigkeit nachzugehen.

Zwei Jahre später machte ich mich auf den Weg in die USA und absolvierte an der NLP University die Trainerausbildung. Kurz danach begann ich damit, die ersten Trainings durchzuführen. Später habe ich mich in den Bereichen systemische Beratung und Coaching weiterqualifiziert.

Dann kristallisierten sich unterschiedliche Schwerpunkte in meiner Arbeit heraus. Dies sind zum einen zertifizierte Ausbildungen in NLP, die ich im Rahmen meines Institutes ART of NLP (www.art-of-nlp.de) anbiete und zum anderen Trainings, die sich an Personen in kommunikationsintensiven Berufen richten, wie beispielsweise Führungskräfte.

Als dritter Schwerpunkt ist in den letzten Jahren das Coaching von Führungskräften hinzugekommen.

Besonders reizvoll an meinem Beruf finde ich, dass ich immer wieder völlig unterschiedliche Menschen und Unternehmenskulturen kennen lerne. Da reicht mein Spektrum von Bethel, der größten Non Profit-Organisation Europas bis hin zu Bertelsmann.

Dabei motiviert mich besonders die Verbindung von beruflichem und persönlichem Wachstum.