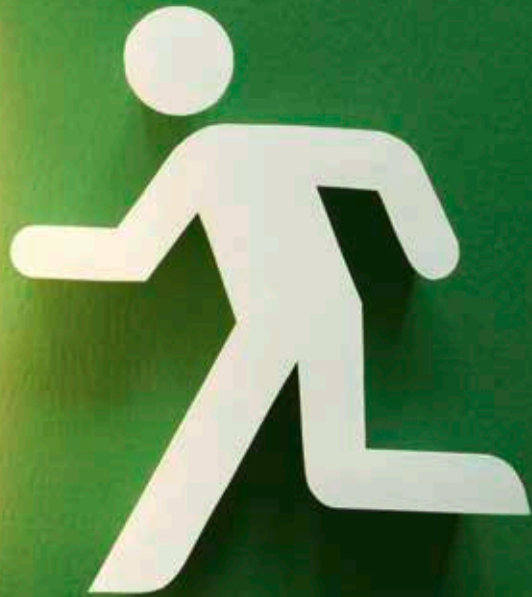


CORA BESSER-SIEGMUND

# Schnelle Hilfe bei Angst

Lähmende Gefühle besiegen  
mit der wingwave®-Methode

Ich  
coache mich  
selbst!



humboldt

CORA BESSER-SIEGMUND

# Schnelle Hilfe bei Angst

Lähmende Gefühle besiegen  
mit der wingwave®-Methode

Ich  
coache mich  
selbst!



# INHALT

## Mit guten Gefühlen gelassen bleiben 8

<b>Angst und Stress managen</b> .....	11
<b>wingwave und andere Methoden gegen die Angst</b> .....	12
Die Wirkung von Musik .....	13

## wingwave und andere Wege 15

<b>Stressabbau im Schlaf</b> .....	16
REM: Der Tanz der Augen .....	17
<b>Der Myostatiktest weist den Weg</b> .....	18
Die Ursachenforschung .....	18
Der Test mit der Hand .....	19
<b>Der Myostatiktest in der Praxis</b> .....	20
Der Angst auf der Spur .....	21
Die Angst von früher .....	22
<b>In der Balance bleiben, um Erfolg zu haben</b> .....	24
Das Gleichgewicht finden .....	25
Der sichere Ort .....	25
<b>Wie ein Coach Starthilfe geben kann</b> .....	26
Die Grenzen des Coachings .....	28
Sichere Erfolge .....	30
<b>Die wingwave-Musik sorgt für gute Gefühle</b> .....	30
Abtauchen in kleine Tagträume .....	31
Was steckt dahinter? .....	32

<b>So helfe ich mir selbst</b> .....	<b>34</b>
Die Butterfly-Methode .....	34
Neurolinguistisches Programmieren (NLP) .....	35
Magic Words .....	35

## **Über den Sinn der Angst** **36**

<b>Angst – gut, dass wir sie haben</b> .....	<b>36</b>
So funktioniert die Angst .....	37
<b>Wie Angst krank machen kann</b> .....	<b>40</b>
„Ich kann mich nicht zusammenreißen“ .....	43
Angstsymptome als natürliche Bremsen .....	45
Eine Situation, zwei Perspektiven .....	45
Vertraute und beruhigende Gerüche .....	46
<b>Mit Humor Muster umprogrammieren</b> .....	<b>48</b>
<b>Ängste kann man lieb haben</b> .....	<b>48</b>
Was wird passieren, wenn mein Chef mir Vorwürfe macht? ....	51
Ich traue mich nicht zum Zahnarzt .....	51
Ich habe Angst vor der Prüfung .....	51
Hilfe, in meinem Zimmer ist ein Monster .....	52
Ich habe große Angst vor Krankheiten .....	52
Führen Sie ein Gedankentagebuch .....	54
<b>Die Angstreduktionstechnik</b> .....	<b>55</b>
<b>Zittern, Herzrasen und kalte Füße</b> .....	<b>57</b>
Body-Scan .....	57

Die Körper-Erlebnis-Skala .....	58
Negative Formulierungen vermeiden .....	60
Das Neurolinguistische Programmieren .....	61
Perspektivenwechsel .....	62
Blick aus der Sicherheitsperspektive .....	64
<b>Angst kann man spüren</b> .....	<b>65</b>
Angst hat eine Richtung .....	66

## **Angst hat viele Gesichter** **68**

<b>Wovor kann man eigentlich Angst haben?</b> .....	<b>68</b>
<b>Woher kommt Angst?</b> .....	<b>70</b>
Abgucken bei anderen .....	70
<b>Wo im Gehirn ist das Zentrum</b>	
<b>der Angst?</b> .....	<b>71</b>
<b>Gefährliche Grundhaltungen</b> .....	<b>74</b>
<b>Hat Angst auch Vorteile?</b> .....	<b>77</b>
<b>Angstreduktion im Alltag</b> .....	<b>79</b>
Das Fürchten wegsingen .....	80
Fernsehen für Ängstliche .....	81
Tagträume .....	82
Hilfe bei Panikattacken .....	83
Magic Words: Die Macht der Worte .....	84
wingwave mit Hypnose .....	94

## Vom Schlangenbiss zur Herbstangst

96

<b>Der Angst auf der Spur</b> .....	96
Agoraphobie: Paniksyndrom ohne Absender .....	99
Die isolierte Blockade: Angst in bestimmten Momenten .....	100
Flugangst – so hilft ein Coaching .....	101
Angst aus Erfahrung – Angst vor der Angst .....	106
Hilfe, eine Spinne! .....	107
Mit Musik zum Zahnarzt .....	110
Die Not einer Tänzerin .....	111
Schlange an der Beziehungsfrent .....	111
Verletzt unter mentaler Hochspannung .....	113
<b>Zivilisation als Angstauslöser</b> .....	115
Angst, Stress, Schmerzen machen empfindsam .....	121
<b>Aufschieberitis, Rede- und Versagensangst</b> .....	122
Die Angst vor dem Anfang: Ich komme nicht in Schwung .....	122
Bewerbung: Hilfe, ich muss mich präsentieren .....	124
Reden vor Publikum: eine Katastrophe? .....	125
Wenn Prüfungsangst zur Katastrophe wird .....	127
Herausforderungen und alte Belastungen .....	130
<b>Auch Kinder haben Angst</b> .....	132
Angstimpfungen für Kinder .....	135
Mit der Kraft der Fantasie .....	136
Es war einmal ... ..	137

Gegenerfahrungen .....	138
Keine Problemgespräche beim Familienessen .....	139
<b>Angst neu programmieren .....</b>	<b>140</b>
Sachlich darauf reagieren .....	143

### **Glück und Freude – stärker als Angst 144**

„Ich könnte die ganze Welt umarmen!“ .....	144
Positive Gefühle freisetzen: Ich coache mich selbst .....	148
Irrtümer und falsche Deutungen .....	151
Trommeln auf der Brust wie Tarzan und King Kong .....	153
Mit Fantasie gegen die Angst .....	155
Die eigenen Qualitäten entdecken .....	157
Mein persönlicher Erfolgsfilm .....	161

### **Regeln für mehr Zufriedenheit im Alltag 164**

Das Leben seelenfreundlich gestalten .....	164
Regelmäßige Mahlzeiten .....	165
Bewegung .....	166
Bewährte Mittel aus der Natur .....	167
Sich vor Überforderung schützen .....	167

### **Literaturhinweise 17**



# MIT GUTEN GEFÜHLEN GELASSEN BLEIBEN

*Stress, Zeitdruck, hohe Erwartungen – immer mehr Menschen wünschen sich mehr Leichtigkeit. Das Angsthaben lässt sich nicht einfach abgewöhnen, doch man kann es in positive Energie verwandeln.*

Dieses Gefühl ist wie eine dunkle, lähmende Macht, die über uns herrscht und sich mit den „normalen“ Gegenmitteln nicht besiegen lässt. Vernunft, Intelligenz, rationales Wissen oder der Zwang zur Selbstdisziplin – all das wirkt nicht so recht, wenn die Angst kommt und auch noch ihre fiesen Begleiter mitbringt: die Angst vor der Angst, das Schamgefühl nach der Angst, das Unverständnis der Angstfreien, die Lächerlichkeit der Angst vor vermeintlich winzigen Gegnern oder nichtigen Anlässen – kein Wunder, dass Panik sich potenziert, wenn sie erst einmal unkontrolliert hochkommt.

„Überlege doch mal, was soll eine harmlose Spinne dir schon tun?“ – „Reiß dich einfach zusammen. Millionen andere Menschen steigen ganz locker in ein Flugzeug.“ – „Was? Du fürchtest dich vor einer lächerlichen E-Mail? Du bist ja wohl verrückt.“ – „Lass dir von dem Blödmann doch keine Angst einjagen.“ – „Wehr dich endlich, wenn dein Chef immer mehr von dir verlangt.“ Wer es wagt, vor anderen seine Furcht einzugestehen, stößt meist auf Unverständnis und bekommt Ratschläge, die ihm nicht weiterhelfen. Dabei ist Angsthaben ein weit verbreitetes Phänomen.

Ob Angst vor anderen Menschen, vor Spinnen, Unfällen, Fahrstühlen, Flugzeugen oder vor Krankheiten – kaum jemand kommt heute angstfrei durchs Leben. Das ist manchmal nur unangenehm, oft aber auch unerträglich. Zunehmender Zeitdruck, Erreichbarkeit fast rund um die Uhr, immer höheres Tempo bei der Informationsverarbeitung, Erlebnisjagd auch in der Freizeit – auf dieser Grundlage gedeihen Ängste besser denn je.

Kein Wunder, dass es immer mehr werden. Knapp die Hälfte aller Menschen leidet der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge heute gelegentlich darunter; für jeden Zehnten sind die lähmenden Stressmomente so schlimm, dass sie mit dem Gefühl einhergehen, nicht mehr am Leben teilnehmen zu können. Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüche oder Übelkeit gehören zu den körperlichen Reaktionen.

Ob Platzangst im Fahrstuhl, Panik vor einer Prüfung oder beruflicher Überlastung, Lampenfieber vor dem großen Auftritt oder das Leiden am Aufschieben unangenehmer Tätigkeiten – mit gezieltem Angstmanagement lässt sich erstaunlich viel bewältigen.

In diesem Buch werden Sie verschiedene Methoden kennenlernen, die Ihnen helfen, den Alltag stress- und angstfreier zu gestalten. So haben wir das Buch für Ihr Selbstcoaching konzipiert: Sie finden hier von Anfang an eine Mischung aus Theorie und praktischen Übungen, sodass Sie schnell in Ihr persönliches Selbstcoaching-Programm einsteigen können – Tag für Tag.

Lernen Sie, sich selbst so zu coachen, dass Angst und Stress auf ein gesundes Maß reduziert werden. Wenn das gelingt, verwandelt sich die Furcht vom Feind zum Freund. Mit gezieltem Angstmanagement können Sie Ihre Emotionen lenken.

Doch wenn man an einen Punkt kommt, an dem es alleine nicht mehr weitergeht, sollten Sie sich von einem Coach helfen lassen.

Einen Schwerpunkt legen wir auf das wingwave-Emotions-Coaching, mit dem wir seit vielen Jahren erfolgreich arbeiten. Es wirkt schnell und äußerst effektiv.

Auf der Basis unserer erprobten und vielfach wissenschaftlich bestätigten wingwave-Methode können Sie lernen, sich selbst so zu coachen. Aber es gibt auch noch andere Wege, Ihre Ängste auf ein gesundes Maß zu reduzieren, der Panik das Lähmende zu nehmen und neues kreatives Potenzial freizusetzen.

Wie Sie sich selbst helfen können, erläutern wir Ihnen ausführlich in den nächsten Kapiteln.

#### **DIE SMARTPHONE-APP ZUM BUCH**

Mit der wingwave-App können Sie das im Buch vorgestellte Selbstcoaching-Programm unterstützen. Sie finden hier gratis das wingwave-Musikstück „Feelwave“, ein inspirierendes Magic-Words-Coaching und Mentalübungen, die auch im Buch vorgestellt werden. Geben Sie einfach „wingwave“ ein – und schon können Sie sich die App downloaden und überall die Übungen anwenden.

Wenn Ihnen das App-Training gefällt, können Sie auch vom erweiterten Angebot profitieren: Es gibt dann zahlreiche weitere wingwave-Musikstücke als In-App-Kauf und ein individuelles Magic-Words-Programm. Erhältlich ist die wingwave-App bei iTunes und bei Google Play.

## Angst und Stress managen

Unser Ziel besteht nicht darin, dass Sie sich das Angsthaben einfach abgewöhnen. Vielmehr ist es wichtig, die „Alarmglocken des Nervensystems“ zu beruhigen, Angst und Stress so zu managen, dass auch die Panik vor der Angst schwindet. Wenn Ihnen das gelingt, haben Sie viel davon: Es macht Ihnen das Leben nicht nur leichter. Erfolgsorientierte und Kreative verwandeln ihre Furcht vom Feind in einen guten Teampartner.

Warum klappt das? Wir setzen da an, wo die Panik entsteht. Im Gefühlszentrum des Gehirns schlägt sie wie ein Reflex blitzschnell ein, löst eine Reihe von körperlichen Reaktionen aus, die sich mit rationalen Gedanken nicht einfach abschalten lassen. Deshalb wird ebenfalls auf der emotionalen Ebene gegengesteuert, bis die blinde Panik mit sinnvoller Selbsthilfe auf ein akzeptables Maß an Aufregung heruntergefahren ist.

Emotions-Coaching hilft, den Stress abzubauen, Kreativität zu steigern und dabei Konflikte besser durchzustehen.

Wir arbeiten dabei von zwei Seiten: Zum einen machen wir uns mit dem bewährten „Myostatiktest“ auf die Suche nach Erlebnissen, die ursächlich für Ängste sind. Zum anderen beeinflussen wir durch schnelle Augenbewegungsmuster (dazu erfahren Sie im nächsten Kapitel mehr) das Unbewusste und regen zur Selbsthilfe an. Nicht alle Übungen in diesem Buch können Sie alleine machen. Manchmal – zum Beispiel bei der Durchführung des Myostatikttests – ist es sinnvoll, sich von einem ausgebildeten Coach helfen zu lassen. Manchmal ist aber auch ein Selbstcoaching möglich. Am besten klappt es langfristig, wenn beides sich ergänzt.

**VIDEOTIPP: „DIE SEELENLÜSTERER“**

Nach einem Hubschrauberabsturz kann eine Frau nicht mehr Auto fahren. Ein Junge mit ADHS möchte gerne sein Verhalten ändern. Ein Mann traut sich nicht zum Zahnarzt, obwohl die Zähne dringend behandelt werden müssen. Eine Frau ist verzweifelt, weil ihre Gedanken nur noch um ihre Spinnenphobie kreisen. Eine Abiturientin dreht fast durch, weil Prüfungsangst sie blockiert.

Wenn lähmende Stressmomente den Alltag belasten, möchte man sie so schnell wie möglich wieder loswerden. Und zwar ohne langwierige Therapie. Wie das mit Turbo-Coachings gegen Angst und Stress funktioniert, zeigen „Die Seelenflüsterer“, Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund, in dem gleichnamigen Film. Der Südwestfunk hat für die vierteilige TV-Dokumentation die Coaches und ihre Klienten begleitet (zu sehen bei YouTube, Stichwort „Die Seelenflüsterer“, und auf DVD, im Junfermann-Verlag erschienen).

## wingwave und andere Methoden gegen die Angst

Die wingwave-Methode ist nicht nur bei Ängsten und Panik hilfreich, sondern ein Emotions-Coaching, das Stress abbaut, Kreativität steigert und dabei hilft, Konflikte besser durchzustehen. Das Ganze basiert auf der Theorie, dass Stimulationstechniken der Augen, der Einsatz von speziell komponierter Musik, Bildern, Worten und Übungen, die das Unbewusste beeinflussen, die Zusammenarbeit der

Menschen, die unter Angst und Panikattacken leiden, brauchen Verständnis und für sie praktikable Lösungen.

beiden Gehirnhälften so anregen, dass Blockaden gelöst und Veränderungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Wenn die Angst sie heimsucht, reagieren die Betroffenen meist mit Unverständnis gegenüber sich selbst. Genauso wie Außenstehende sagen: „Du spinnst ja wohl“, so sprechen sie auch selbst über sich („Warum stelle ich mich bloß so hasenfüßig an? Es gibt doch gar keinen vernünftigen Grund dafür“). Statt Selbstvorwürfen brauchen Menschen, die unter Ängsten leiden, jedoch Verständnis und Lösungen.

Unser Ansatz basiert auf den Erkenntnissen der Gehirnforschung, der Traumatherapie, der Neurolinguistik und der Stoffwechselforschung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sich oft lohnt, verschiedene Programme mit wingwave zu kombinieren, um daraus eine Erfolgsformel zu entwickeln – zum Beispiel mit Hypnose bei Angst vorm Zahnarzt, mit der Magic-Words-Methode, bei der es um die beruhigende Kraft der Wörter geht, oder mit dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP), dem Umprogrammieren von angstausslösenden Gedanken.

Selbstvorwürfe bringen niemanden weiter. Statt Beschimpfungen („Warum stelle ich mich bloß so an?“) brauchen Sie Verständnis und Lösungen. Nehmen Sie dafür ruhig die Hilfe von ausgebildeten Coaches in Anspruch.

## Die Wirkung von Musik

All das lässt sich mit der Wirkung von Musik unterstützen. Besonders die speziell komponierte wingwave-Musik hilft Ihnen beim Entspannen. Mehr dazu finden Sie im Kapitel „Die wingwave-Musik sorgt für gute Gefühle“.

In diesem Buch werden Sie erfahren, wie Sie es schaffen, endlich frei von Angst zu sein und sich selbst durch gezieltes Emotions-Management in diesen Zustand zu versetzen. Ergänzend ist es ratsam, sich am Anfang von einem ausgebildeten Coach helfen zu lassen. Mehrere Tausend Coaches setzen wingwave im deutschsprachigen Raum, in Frankreich, Spanien, Serbien, Kroatien, Skandinavien, in den USA, Japan und in Russland bei ihrer Arbeit ein. Unter [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com) finden Sie per Coach-Finder einen Experten in Ihrer Nähe.

Diese Coaches gehören zum großen Netzwerk der wingwave-Community. Sie geben ihre Erfahrungen weiter und stehen im Austausch miteinander. Deshalb wird in diesem Buch die Wir-Form verwendet. Wir, das sind die Autorin Cora Besser-Siegmund, ihr Team in Hamburg und die wingwave-Community.

# WINGWAVE UND ANDERE WEGE

*Mit Zuversicht gegen Ängste: Kommen Sie verborgenen Blockaden auf die Spur und lernen Sie, Ihre Emotionen in eine gesunde Balance zu bringen.*

wingwave wirkt wie der Flügelschlag eines Schmetterlings – das klingt sanft und leicht, ein bisschen poetisch und fast zauberhaft. Dennoch beruht die Methode auf ganz bodenständigen Fakten: Die Erfolge sind erklärbar. Sie basieren auf den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung und jahrzehntelanger Erfahrung.

Der Name (aus dem Englischen: wing = Flügel, wave = Welle) steht jedoch auch für Leichtigkeit. Wir benutzen diese Flügelschlagmetapher, weil es zur Methode passt: Denn oft sind es Kleinigkeiten, leichte Veränderungen, die aber große Wirkung erzielen. Die kann nur entstehen, wenn der Wellenschlag des Flügels punktgenau an der richtigen Stelle des Systems ansetzt.

Der englische Begriff „brain wave“ bedeutet Geistesblitz oder tolle Idee. Das wingwave-Coaching aktiviert genau diese „brain waves“.

Oft sind es Kleinigkeiten, leichte Veränderungen, die aber große Wirkung erzielen. Deshalb ist es wichtig, dass diese an der richtigen Stelle des Systems ansetzen.






Ein wichtiger Teil des Coachings ist das „Winken“. Das schmetterlingsähnliche schnelle Hin- und Herbewegen der Augen, die dabei einer „fliegenden“ Hand folgen. Damit erzeugen wir künstlich Traumphasen, die man sonst nur nachts erlebt, wenn das Gehirn die Ereignisse des Tages verarbeitet.

## Stressabbau im Schlaf

Sicher haben Sie das schon mal erlebt: Sie kochen vielleicht vor Wut. Sie sind außer sich vor Angst oder Ärger und wissen gar nicht, was



Unser Gehirn arbeitet ähnlich wie ein Computer. Alles, was wir erleben, landet mit den dazugehörigen Emotionen auf einem „Server“ und wird von da aus überprüft, weitergeleitet und in Speicher sortiert.

Sie mit sich anstellen sollen, damit dieses ungute Gefühl endlich vorübergeht. Dann kommt jemand vorbei und rät zu einer scheinbar simplen Lösung: „Schlaf doch erst mal eine Nacht drüber. Morgen sieht alles anders aus.“ Zuerst mag man das gar nicht so recht glauben. Doch tatsächlich zeigt sich am nächsten Tag: Es geht schon besser. So schlimm war es also doch nicht. Dann kommen weitere Nächte

hinzu. Wochen und Monate vergehen – und bald sind Schrecken, Wut oder Angst einfach vergessen.

Um das zu verstehen, muss man wissen, wie das Gehirn Informationen und Gefühle verarbeitet. Das lässt sich gut mit der Arbeitsweise eines Computers vergleichen. Erlebnisse und die dazugehörigen Emotionen kommen in den Kopf und landen auf dem ersten „Server“ des Gehirns, dem Hypothalamus. Im Schlaf werden sie dann ins Großhirn „hochgeladen“ wie beim Upload gefilterter Daten. Die laufen nicht unsortiert ein, sondern werden im Detail überprüft, bevor

sie in den Langzeitspeicher geräumt werden. Dieses Einräumen geschieht, während wir träumen.

## REM: Der Tanz der Augen

Was wir nicht merken: Während eines Traums rollen Menschen und höher entwickelte Säugetiere ihre Augen rasant hin und her. Die schnellen Augenbewegungen nennen Schlafmediziner Rapid Eye Movement (abgekürzt REM). Wenn das Gehirn diesen natürlichen Vorgang nicht so richtig hinkriegt, ist die Wucht der negativen Gefühle noch nicht verfliegen. „Er kommt nicht darüber hinweg“, heißt es dann. Oder „Ihr steckt der Schreck noch in den Knochen“.

In den letzten 20 Jahren konnten Therapeuten feststellen, dass der Tanz der Augen auch im wachen Zustand hilfreich beim Bewältigen starker Emotionen ist. Der wingwave-Coach gibt also Nachhilfe beim ordentlichen „Einräumen“ der Gefühle im Gehirn, ohne dass jemand dafür schlafen und träumen muss.

Wir schaffen wache REM-Phasen und führen die Betroffenen in einen lösungsorientierten kreativen Zustand, wie das sonst nur Träume ermöglichen. Die meisten kennen das aus dem Alltag: Menschen mit einem lebhaften Blick, also Augen, die sich viel bewegen, fühlen sich besser als diejenigen, die häufig wie teilnahmslos vor sich hin starren.

## Der Myostatiktest weist den Weg

Was kann eine strenge Lehrerin aus der Schulzeit mit den Ängsten von heute zu tun haben? Mit gezielten Tests kommen Sie Vergessenen und Verdrängtem auf die Spur.

Ängsten liegen häufig prägende Erlebnisse zugrunde. Ein peinliches Ereignis im Kindergarten, Konflikte mit Lehrern und Gleichaltrigen in der Schule, Probleme mit Eltern oder Geschwistern, beim Sport oder im Berufsleben – alles, was um und mit uns geschieht, kann Spuren hinterlassen, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Nachfragen bringen nicht viel. Denn ob tatsächlich vergessen oder erfolgreich verdrängt – wer die Ursachen seiner Ängste kennt, weiß bereits, wo er ansetzen muss, um sich helfen zu lassen. Wer aber mit großem Fragezeichen im Gesicht rätselt, warum bestimmte, eigentlich harmlose Dinge Panik auslösen, braucht einen Weg, der ihn ins Unbewusste führt. Andernfalls behindern Blockaden das Weiterkommen.

Ängsten liegen oft prägende Erlebnisse zugrunde. Ein peinliches Ereignis im Kindergarten, Konflikte mit Lehrern und Gleichaltrigen in der Schule, Probleme mit den Familienangehörigen. Alles um uns herum kann Spuren hinterlassen.

### Die Ursachenforschung

Wir beginnen unsere Coachings deshalb mit Ursachenforschung. Der sogenannte Myostatiktest führt durch die Biografie eines Menschen und deckt dabei Dinge auf, die Ängste verursachen. Erlebnisse, für die man sich schämt, die man nicht verkraftet hat. Der Betroffene bildet dafür einen Ring aus Zeigefinger und Daumen in

O-Form und hält, so fest er kann. Der Coach versucht nun, diesen Ring zu öffnen, während er gezielte Aussagen macht. Kann der Coachee (der Coaching-Klient) halten, ist für ihn alles in Ordnung. Er steht den Test ohne Stress durch, „hält“ die Situation aus, ohne verunsichert zu werden. Er fühlt sich dem Thema gewachsen und kann es gut aushalten. Lösen sich die Finger jedoch, bedeutet das, dass hier etwas Bedrückendes im Unbewussten schlummert.

Ist ein ausgebildeter Coach dabei tatsächlich neutral? Ahnt er nicht, in welchen Lebensphasen besonders häufig Probleme auftreten, und geht dementsprechend mal mit etwas mehr und mal mit weniger Kraft ans Werk? Diese Frage stellen nicht nur kritische Klienten und zahlreiche Teilnehmer unserer Seminare. Wir wollten die Antwort selbst wissen und haben deshalb für eine wissenschaftliche Studie eine Maschine entwickeln lassen, die so neutral ist, wie nur Maschinen sein können. Mithilfe von zwei Schlaufen, die um Zeigefinger und Daumen gelegt werden, testet sie mit dauerhaft gleicher Kraft und kommt erstaunlicherweise auf die gleichen Ergebnisse wie unsere Coaches. Auch wenn theoretisch die Möglichkeit der Manipulation besteht, hat das praktisch kaum Auswirkungen auf die Ergebnisse.

Ob ausgeführt von einem Menschen oder einer Maschine – der Myostatiktest führt zu stressauslösenden Erlebnissen in der Vergangenheit, die jahre- oder jahrzehntelang im Unbewussten gespeichert sind.

## Der Test mit der Hand

Der Myostatiktest mit der Hand funktioniert ähnlich wie Tests in der Kinesiologie. Dort hält der Proband einen ausgestreckten Arm seitlich auf halber Höhe, während der Tester versucht, ihn herunterzudrücken. Je stressender das Ereignis ist, an das der Getestete gerade

denkt, desto schneller und leichter verlässt ihn die Kraft. Für das wingwave-Coaching bevorzugen wir jedoch den Test mit der Hand, denn Finger reagieren besonders sensibel auf die mentale Verfassung. Wir spüren Dinge bis in die Fingerspitzen, können in besonderen Schrecksituationen etwas nicht mehr halten. Es gleitet dann regelrecht aus der Hand – wie im Gruselfilm, wenn der Hausfrau vor Schreck die Vase aus der Hand fällt, weil auf der Treppe der Hausgeist erscheint.

Die Finger reagieren ganz besonders sensibel auf die mentale Verfassung.

Hände arbeiten hoch kompliziert. Sie vereinen Sensorik und Feinmotorik und belegen im Gehirn eine vergleichsweise große Steuerungsfläche. Wenn ein Erlebnis dort nicht richtig verarbeitet wird, fühlt sich der Mensch durcheinander. „Ich kriege das nicht richtig auf die Reihe“, lautet eine typische Aussage. Hirnstrommessungen haben gezeigt: Sobald jemand irritiert ist, reagiert das Gehirn mit einer blitzartigen Spannungsänderung.

## Der Myostatiktest in der Praxis

Die Kraft der eigenen Hand verrät auch, ob jemand an sich selbst glaubt oder ob er das nur gerne tun würde. Ein Beispiel aus der Praxis: Ein Mann, Mitte vierzig, arbeitet erfolgreich als freier Consultant, ist jedoch nicht mit sich selbst zufrieden. „Ich könnte viel mehr schaffen, wenn ich besser in die Hufe käme“, erklärt er. Steht ein neues Projekt an, macht er sich nicht voller Tatendrang daran, sondern leidet erst einmal unter einer scheinbar unüberwindbaren Blockade. „Ein Berg von Arbeit“ – bei diesem Stichwort hat er immer nur einen Gedanken: „Das schaffe ich nie.“ Der Coach möchte wissen, wie er sich selbst in dieser Lage am liebsten sehen würde. Die

Antwort ist ganz klar: Bei dem Bild des Berges vor Augen möchte er sofort die automatische Assoziation haben: „Wow, das schaffe ich! Wann geht's endlich los?“

Leider ist das leichter gesagt als getan. Der Myostatiktest bestätigt das. Während er an den Riesenstapel Arbeit denkt und gleichzeitig „Das schaffe ich“ sagen soll, lassen sich Daumen und Zeigefinger fast widerstandslos öffnen. Unser Mann ist noch weit weg von seiner Idealvorstellung von sich selbst und erkennt, dass er auf einer Glaubwürdigkeitsskala nur zwei von sieben möglichen Punkten macht. Gleichzeitig ist sein selbst empfundenes Unglück recht groß: „Es wurmt mich wahnsinnig – und es macht mir auch noch meine ganze Freizeit kaputt.“

## Der Angst auf der Spur

Mit dem Myostatiktest kommen Coach und Klient der eigentlichen Angst gemeinsam auf die Spur. Es ist nicht die Menge von Post im virtuellen Postkorb und im echten Briefkasten, sondern der Absender, der den Stress auslöst. „Ich fürchte, dass ich den Absender enttäusche – und fange deshalb gar nicht erst an.“ Diese Erkenntnis ist Gold wert, denn von da an wissen Coach und Coachee, wie sie weiter vorgehen sollen.

Fast vier Jahrzehnte zuvor – noch in der Grundschulzeit – hatte der heutige Consultant trotz viel Mühe und großem Ehrgeiz schon einmal jemanden enttäuscht. Er sollte ein Bild zum Thema „Sterntaler“ malen. Die Klasse hatte zuvor das Märchen gelesen, in dem – so hatte er es zumindest verstanden – von einem nackten Mädchen die Rede war: „Irgendwie kam die Info

Mit dem Myostatiktest kommen Coach und Klient der eigentlichen Angst gemeinsam auf die Spur.

lastungen unter Zeitdruck – all das fordert seinen Tribut. Dafür ist der Mensch nicht gemacht.

Denken Sie daran: Erholungsphasen müssen sein – vor allem nach Anspannungen. Verschieben Sie das nicht auf ein unbestimmtes „später“. Gönnen Sie sich stattdessen jeden Tag mehrere kleine Erholungsphasen. Wir raten aber von Dingen ab, für die Sie zu festen Zeiten an festen Orten mit festem Lernpensum sein müssen.

Denn allein der Stress, pünktlich da zu sein, kann neuen negativen Stress auslösen. Wie wäre es stattdessen einfach mit einem Spaziergang im Grünen? Oder tatsächlich mal mit Nichtstun, während eine entspannende Musik läuft?



### ÜBUNG: SO TANKEN SIE ZUFRIEDENHEIT

Lernen Sie mit allen Sinnen, in Ihrer Umgebung auf die Suche nach schönen Dingen zu gehen, und bauen Sie sich eine „Tankstelle für Lebensfreude“ auf.

1. Legen oder setzen Sie sich bequem auf ein Sofa, einen Sessel oder einen Stuhl. Gleichgültig, wo Sie gerade sind, nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr.
2. Machen Sie sich mit allen Sinnen auf die Suche nach etwas Schöнем in Ihrer unmittelbaren Umgebung. Was sehen, hören, riechen oder schmecken Sie im Hier und Jetzt, das Sie positiv stimmt oder an etwas Positives erinnert?

3. Ihre „Tankstelle für Lebensfreude“ muss kein außergewöhnliches Gesamtkunstwerk sein. Es reicht, wenn Ihnen eine Farbe, ein Gegenstand – und sei es auch nur ein orangefarbener Kugelschreiber oder eine türkisfarbener Knopf –, ein guter Duft, eine besondere Wolke am Himmel oder eine Blume vorm Fenster besonders gefällt.
4. Nun gehen Sie in sich auf Spurensuche: Warum gefällt mir das, was mich positiv stimmt? Woran erinnert es mich? Machen Sie den Body-Scan: Wo in meinem Körper spüre ich das angenehme Körpererleben, welches die erfreuliche Wahrnehmung in mir bewirkt?
5. Konzentrieren Sie sich nun auf dieses kleine Glück und umkreisen Sie währenddessen mit dem rechten Zeigefinger den Zeigefingerknöchel der linken Hand.
6. Wiederholen Sie diesen Vorgang möglichst oft. Bereits nach zehn Durchgängen haben Sie im Gehirn einen Anker gesetzt. Die Verknüpfung ist dann so gut im Nervensystem installiert, dass Sie den Effekt im Ernstfall umkehren können. Wenn Sie ängstlich werden, berühren Sie den Knöchel. Das Gehirn wird über diesen Sinnesimpuls angenehme Gefühle verbreiten, weil es das so gewohnt ist. Das wiederum vermittelt Ihnen neue Lebensfreude.
7. Reservieren Sie sich einmal pro Stunde eine Minute für diese Form von Auftanken mit Lebensfreude. Damit können Sie diesen Zustand dann einen Tag lang halten.



## Schluss mit den Angstattacken!

Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüche oder Übelkeit: Die Auswirkungen einer Angstattacke kennt fast jeder – sie schränken die Lebensfreude der Betroffenen oft massiv ein. Das „Angsthaben“ lässt sich zwar nicht einfach abgewöhnen, doch die lähmenden Gefühle, die mit einer Angstattacke verbunden sind, kann jeder von uns in positive Energie umwandeln. Mit diesem Ratgeber bekommen Sie Ihre Angst in den Griff!



## Hilfe bei Angst vor Spinnen, Prüfungen, Präsentationen, Zahnarztbesuchen, Krankheiten, Fahrstühlen und anderen typischen Angstsituationen

**CORA BESSER-SIEGMUND** ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Coaching-Expertin. Sie entwickelte die Kurzzeit-Coaching-Methode *wingwave*®, mit der sich Angst, Stress und andere belastende Alltagsprobleme außergewöhnlich schnell bewältigen lassen. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher und leitet seit mehr als zwanzig Jahren das renommierte Besser-Siegmund-Institut in Hamburg. In den Medien ist sie eine hochgeschätzte Expertin zu den psychologischen Themen unserer Zeit.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-511-6



9 783869 105116 19,99 EUR (D)