



Butterfly, Augenturnen, wingwave®-Musik

Kleiner Gruß aus der Mental-Küche

Ziele

- **aus einem Tief herauskommen**
- **weg vom Kampf- und Flucht-Modus in stressiger Situation**
- **hin zu bestmöglicher Verfassung**
- **sich selbst steuern statt sich fremdsteuern lassen**

Butterfly

Sie haben die Wahl, ob Sie den Butterfly zum Tappen oder die wingwave-Musik über die Ohren oder das Augenturnen benutzen. Es sind nur unterschiedliche Sinneskanäle, um Ihr Gehirn bestmöglich zu stimulieren.

Bilaterale Hemisphärenstimulation: „raus aus dem Stress-Modus“



- Schnelle Augenbewegungen
- „Butterfly“ für Selbstcoaching
- Taktile links - rechts - Reize
- Auditive links - rechts - Reize

Im Buch wingwave®-Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings, Junfermann Verlag 2010, ISBN 978-3-87387-758-0 beschreiben Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund diese Technik als eine „abwechselnde Rechts-Links-Stimulation, bei der man sich selbst rhythmisch auf die Schultern klopft.“



Diese Berührungs- und Geräuschsituation kann Stresszustände regulieren bzw. lindern. Sie können Sie sehr gut im Liegen oder im bequemen Sitzen anwenden. Kreuzen Sie die Unterarme über dem Brustkorb, so dass die Hände beide Schultern berühren. Nun können Sie mit beiden Handflächen die Schultern durch leichtes abwechselndes Klopfen berühren und so den gewünschten neuronalen Stimulationseffekt erzielen.“

Augen-Turnen

Finden Sie auf der Höhe Ihrer Ohren links und rechts im Zimmer jeweils einen Anhaltspunkt möglichst weit auseinander.

Dann bewegen Sie Ihre Augen von links nach rechts über die Mitte und wieder zurück im schnellen Tempo. Das Ganze ein paar Mal, bis es locker geht.

Das Gleiche tun Sie dann im oberen Bereich auf Augenhöhe.

Und das Gleiche auf Kinnhöhe.

Dann haben Sie alle Ihre Sinne geputzt und Ihr Blick wird viel weiter und frischer.

Augenturnen ist nicht nur was für Sportler. Gerade im Handball-Profi-Sport wird diese Methode bereits bewusst genutzt.

Augenbewegungen und/oder peripherer Blick für die Leistungssteigerung



- Einsatz gleich nach Verletzungen
- Einsatz gleich nach „Schock“-Erlebnissen (z. B. nach 2 Minuten Zeitstrafe)
- In Übungspausen zum „Einspeichern“ (z. B. nach Torwurf)
- Einsatz nach Lerndurchgängen (z. B. nach Spielzügen)
- Einsatz während einer Kraftanstrengung
- Einsatz beim Dehnen
- Einsatz zum Start bzw. Abschluss zum Training als festes Ritual



wingwave®-Musik hören

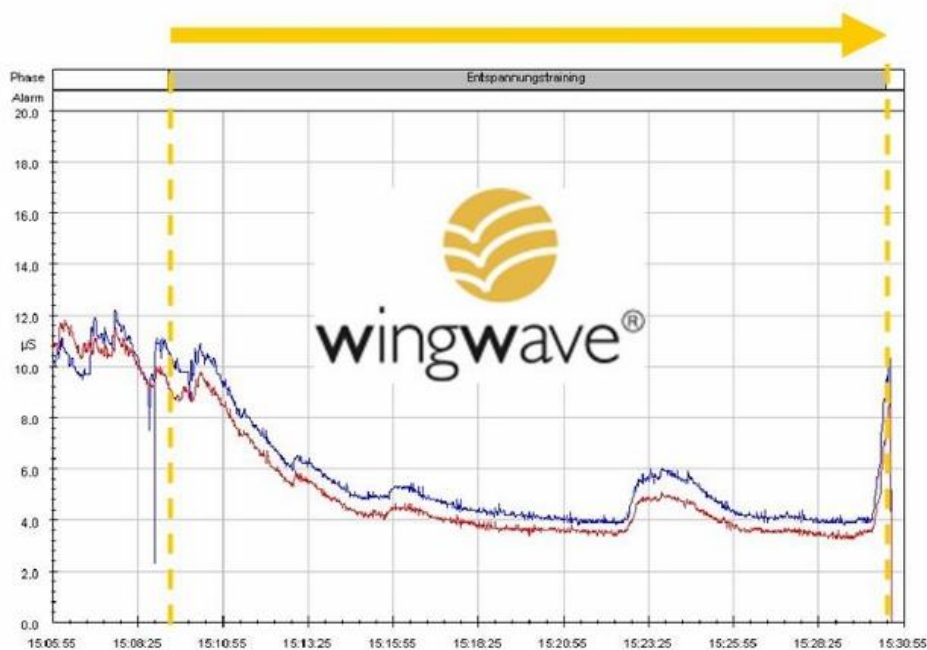
Die wingwave®-Musik wirkt neben ihren ausgleichenden, positiven Melodien vor allem durch einen Links-Rechts-Takt, der über Stereo-Kopfhörer abwechselnd die beiden Gehirnhälften auditiv „berührt“ und so eine optimale Zusammenarbeit aller Hirnareale zum Schwingen bringt. Diese bilateral-auditive Hemisphärenstimulation hilft den Leistungsstress zu reduzieren und unterstützt kreative Prozesse.

Für diesen Selbstcoaching-Effekt muss die Musik mit Kopfhörern eingesetzt werden. Im Hintergrund laufen beruhigende Naturgeräusche, angenehme oder auch inspirierende Klänge. Der Rhythmus ist immer „andante“ – so wie der Herzschlag in Ruhe. Das alles zusammen senkt messbar die Pulsrate und das Erregungsniveau des Nervensystems, beruhigt, lässt allen Stress abfließen, steigert das Wohlfühl und öffnet den Weitwinkel für lösungsorientiertes und positives Wahrnehmen und Denken.

Die folgende Abbildung zeigt eine Messung mit dem Porta-Bioscreen-Gerät, welche die Gehirnhälften harmonisierende und beruhigende Wirkung der wingwave-CD zeigt. Es wurden Elektroden jeweils an der rechten und an der linken Hand angesetzt (rote und blaue Kurve), welche den Hautwiderstand messen, der auch als Indikator für den Erregungszustand unserer gesamten Neurobiologie und demnach auch unseres Gehirns gilt. Schon nach fünf Minuten Hören hat eine deutliche Entspannung eingesetzt und die beiden Messkurven haben sich synchronisiert.



So wirkt die wingwave-CD



Zum Selbstcoaching – mit Kopfhörern - eignen sich vier Möglichkeiten:

1. Man kann die Musik ganz einfach zur allgemeinen Beruhigung hören, um die „inneren Wellen“ sanfter verlaufen zu lassen, beim Einschlafen, zur allgemeinen Entspannung oder um wieder gute Laune zu bekommen.
2. Man kann konkret an eine unangenehme Vorstellung denken, die von allein nicht aus dem Kopf und aus dem Gefühl verschwindet. Man kann diese Problemvorstellung in die Mitte der Wahrnehmung nehmen. Die links-rechts-Klänge und die Musik bewirken nach wenigen Minuten, dass das Thema – wie ein Bonbon, der sich langsam auflöst - verblasst, kleiner und schließlich unbedeutend wird.
3. Man kann die Musik in der Aktion hören, in der Handlung: beim Lernen, Aufräumen, Joggen, beim Weg zum Spiel, zum Flughafen, beim Fliegen selbst usw. Die Aufgaben gehen leichter von der Hand, Handlungen fließen, Ausdauer entsteht von allein, man läuft spielerisch schneller – das konnten auch Messungen und Studien zeigen.
4. Auch beim Imaginieren schöner Zustände und Ziele kann die Kreativität gesteigert, die Fantasie beflügelt und der Wohlfühl-Effekt verstärkt und verankert werden.

Sicherheits-Hinweis: Autofahrer dürfen bei der Teilnahme am Straßenverkehr natürlich keine Kopfhörer tragen. Wenn Sie die Musik auch hier einsetzen wollen, sollten Sie im Fahrzeug über eine gute Stereoanlage verfügen, welche den Links-Rechts-Effekt der Töne deutlich hörbar macht. Quelle:



www.wingwave.com

Die wingwave-Coaching-CDs zur Unterstützung mentaler Selbstregulation

- * Strandspaziergang
- * classic chill
- * movement
- * wingwave children
- * wingwave wave
- * happy wingwave walk

erhalten Sie bei Trainings-Ideen Simmerl im www.trainings-ideen-shop.de
oder im www.wingwave-shop.com