



## Wie du es schaffst mental in Topform zu sein – „wingwave“, die Kraft der Psyche – *TEIL 2*

Im zweiten Teil des Artikels „Wie du es schaffst mental in Topform zu sein – wingwave®, die Kraft der Psyche“ will ich zunächst nochmals allen Lesern einen kurzen Überblick zum wingwave® Coaching geben. Im weiteren Verlauf habe ich einige interessante Forschungsergebnisse recherchiert, die in besonderer Weise aus dem Themenfeld Sport stammen. Die enge Zusammenarbeit des Besser Siegmund Institut in Hamburg – Begründer des wingwave® Coachings – und der Sporthochschule in Köln, ermöglichen es immer wieder, Forschungsprojekte und -arbeiten dahingehend auf den Weg zu bringen. Im abschließenden Teil geht es dann um die Möglichkeit, für euch als Trainer\*innen das wingwave® auch ohne große Vorerfahrungen und Ausbildungen über das Selbstcoaching kennen zu lernen.

### Recap zum 1. Artikel

wingwave® vereint drei Ansätze: Das neurolinguistische Coaching, das EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und den Myostatiktest.

**Das neurolinguistische Coaching** „Sprache wirkt Wunder“ ist ein altes Sprichwort. Die Wirkung von Sprache auf unsere Wahrnehmung, Emotion und Entscheidungsfindung wurde in den letzten Jahren dank einer Vielzahl von neuen Forschungsmethoden intensiv erforscht.

Denken sie einmal an den Athleten in ihrer Umgebung: Wenn sie das Wort „Rangliste“ oder „Wettkampf“ sagen, dann blühen einige regelrecht auf, die

Augen beginnen zu leuchten und wir sehen einen positiven Emotionsausdruck. Andere Athleten wiederum scheinen fast starr vor Angst. Nehmen eine gedungene Körperhaltung ein, wollen sich am liebsten verstecken. Dies geschieht unwillkürlich, weil unser Gehirn bestimmte Wörter und Sätze nicht nur inhaltlich gespeichert hat, sondern mit einer Vielzahl an emotionalen Erfahrungen, die wir mit diesen Wörtern und Sätzen verknüpfen. Diese sind je nach Lern- und Lebensgeschichte des Einzelnen sehr unterschiedlich. Beim wingwave®-Coaching wird Sprache als Kompass genutzt, um den Trainierenden punktgenau zu Lösungen zu führen. Es werden die für den Athleten hemmenden Glaubenssätze identifiziert, entstresst und die richtigen Sätze mit den richtigen Emotionen gekoppelt.





Am Ende des Coachingsprozess soll der Athlet auf alle Wörter und Sätze, die sein Thema beschreiben, selbstsicher und positiv reagieren.

### Das EMDR

Das EMDR ist eine von Francine Shapiro (1948-2019) aus dem NLP weiterentwickelte psychotherapeutische Intervention zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen. Seit den 1990iger Jahren ist das EMDR in Deutschland etabliert. Mittlerweile gibt es eine riesige Anzahl von wissenschaftlichen Studien, welche die Methode als sehr wirksam beschreiben.

Durch wingwave® wurde dieses Verfahren nun auch im Coachingkontext etabliert. Kernbestandteil ist dabei das sogenannte „Winken“.

Der Coach bewegt die Finger vor den Augen des Coachees sehr schnell, der Coachee folgt diesen Bewegungen. Dadurch wird das, was in der Nacht in unseren Traumphasen passiert, simuliert: Schnelle Augenbewegungen. Die Hirnforschung konnte zeigen, dass diese im Wachzustand so angeregten Hirnareale die gleichen sind, die auch in den Traumphasen im Gehirn aktiv und wesentlich zur Verarbeitung von Erlebnissen (guten wie schlechten) und deren Emotionen verantwortlich sind. Es wird vermutet, dass der positive Effekt dieser Stimulation u. a. durch die optimale Zusammenarbeit beider Gehirnhälften geschieht. Die Forschung dazu ist aber bei weitem noch nicht am Ende der Fahnenstange angelangt.

### Der Myostatiktest

Hierbei handelt es sich um einen gut erforschten Muskeltest, der als Kompass für den gesamten Coachingprozess genutzt wird. Dazu bildet der Coachee mit Daumen und Zeigefinger einen Ring, den der Coach versucht auseinander zu ziehen. Bei einer schwachen Reaktion kann der Coachee den Ring nicht halten, er geht auf. Dies zeigt einen mentalen (also inneren) Stress an. Eine starke Reaktion - der Coach kann den Ring nicht öffnen - bedeutet hingegen, dass der Coachee auf seine mentalen Ressourcen zugreifen kann und emotional sicher ist.

Der Test erfüllt im Prozess zwei wesentliche Aufgaben. Zum einen gelingt es mit Hilfe des Tests und der Sprache, Stressoren aufzufinden, welche die emotionale/mentale Balance des Coachees stören. So können beispielsweise sogenannte Buzwörter wie Rangliste oder Wettkampf identifiziert werden, ebenso wie die dazugehörigen Emotionen. Das kann eine einzige Emotion sein, zum Beispiel die Angst zu versagen oder auch ein ganzer Emotionsmix. Vielleicht kennst du das: Du bist in einer unvorhergesehenen Situation und wirst von deinen Gefühlen nahezu überrannt. Dann ist es gar nicht leicht zu sagen, was denn eigentlich los ist. Neben Angst entsteht möglicherweise zur gleichen Zeit auch Hilflosigkeit, Wut, Enttäuschung und Trauer. Mit Hilfe des Myostatiktests können punktgenau die blockierenden Emotionen gefunden werden.

Andererseits kann mit Hilfe des Myostatiktest der Prozess an sich überprüft werden. So sind beide - der Coach als auch der Coachee auf der sicheren Seite, wenn es darum geht das Thema vollständig bearbeitet zu haben.

Mit Hilfe der drei Methodenbestandteile ist wingwave® in der Lage, in relativ kurzer Zeit zu guten Lösungen zu kom-

men und emotionale Stabilität zu erreichen. Meist reichen wenige Coachingsitzungen aus.

Im Sportkontext empfiehlt es sich, die Gelegenheit zu nutzen, bei bestimmten Themen direkt in die Situation hineinzugehen - im Coaching auch in vivo genannt. So kann man beim Tischtennis entweder wingwave® direkt in der Halle einsetzen oder aber man nutzt das Schattentraining mit Schläger im Seminarraum, um in vivo zu coachen.

### wingwave® und Forschungsergebnisse im Sport

Der eine oder andere fragt sich sicherlich, wie diese interessanten Zusammenhänge konkret auf den Sport oder im Besonderen auf den Tischtennis-Sport übertragen werden können. Im folgenden möchte ich euch zunächst einige Beispiele aus der Sportforschung im Zusammenhang mit wingwave® an die Hand geben.

Im Rahmen einer Bachelorarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln untersuchte Maria Grimberg in ihrer



Johannes Herrmanns bei einem seiner Vorträge zum Thema wingwave



Studie, ob wingwave® die Leistung von Sportlern, die einen 5000-Meter-Lauf absolvieren, steigern kann (Grimberg, 2013).

Die Ergebnisse zeigten anfangs, dass die durchschnittliche Laufzeit der gesamten Gruppe beim zweiten Messzeitpunkt im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt signifikant gesunken war, was auf einen Trainingseffekt hinweist. Des Weiteren wurde ein signifikanter Interaktionseffekt festgestellt, was bedeutet, dass die Experimentalgruppe (wingwave®) beim zweiten Messzeitpunkt ihre Laufleistung signifikant stärker steigern konnte als die Kontrollgruppe. Zu Beginn waren beide Gruppen hinsichtlich ihrer Leistungsfähigkeit zum Zeitpunkt der ersten Messung homogen. Beim zweiten Messzeitpunkt konnte die Kontrollgruppe ihre durchschnittliche Leistung um fünf Sekunden verbessern, während sich die wingwave®-Gruppe im Durchschnitt um beeindruckende 62 Sekunden steigern konnte.

In einer weiteren Studie (Dissertation) an der Sporthochschule in Köln wurde von A. F. Nasse der Einfluss von wingwave®-Musik auf die körperliche

Aktivität untersucht und dabei zwischen objektiven und subjektiven Belastungsparametern unterschieden. Die Auswirkungen auf die körperliche Aktivität wurden anhand der Herzreaktionen sichtbar gemacht. Bei dieser entsprechenden Untersuchung wurden Sportler auf einem Fahrradergometer hinsichtlich Herzfrequenz und Leistung untersucht. Die Teilnehmer, die sich ohne Musik aufgewärmt hatten, wiesen eine höhere Herzfrequenz auf als jene, die während des Trainings Musik hörten. Der Einsatz von wingwave®-Musik beim Aufwärmen hatte jedoch nicht nur eine positive Auswirkung auf die Herzfrequenz, sondern führte auch zu verbesserten Spitzenleistungen, gemessen an den Umdrehungszahlen. Somit trug der Einsatz von Musik zu einer Verringerung der Herzfrequenz bei und beeinflusste die anaerobe Leistung positiv.

Im Rahmen seiner Bachelorarbeit, die unter der Betreuung von Sportpsychologe und Psychologe Frank Weiland stand, untersuchte Nico Garziella (2018) die Auswirkungen von wingwave®-Musik im Vergleich zu klassischer Musik auf die Wurfleistung in Basketball und Dart.

Die Resultate der Studie zeigen einen deutlichen Unterschied zwischen den beiden Gruppen, die entweder wingwave®-Musik oder klassische Musik hörten. Die Wurfleistung der Probanden, die wingwave®-Musik hörten, war signifikant höher als die derjenigen, die klassische Musik hörten. Hingegen konnten zwischen der Gruppe, die wingwave®-Musik hörte, und der Gruppe, die gar keine Musik hörte, keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden.

Insgesamt kann festgehalten werden, dass es eine Tendenz gibt, dass die Wurfleistung nach dem Hören von wingwave®-Musik tendenziell besser war als bei den anderen Gruppen. Dieser Unterschied betrug etwa vier Punkte, was nahezu vier Prozent ausmachte. Es wäre sinnvoll, in zukünftigen Studien eine größere Probandengruppe einzusetzen, um die Stabilität dieser Tendenz weiter zu untersuchen und zu überprüfen.

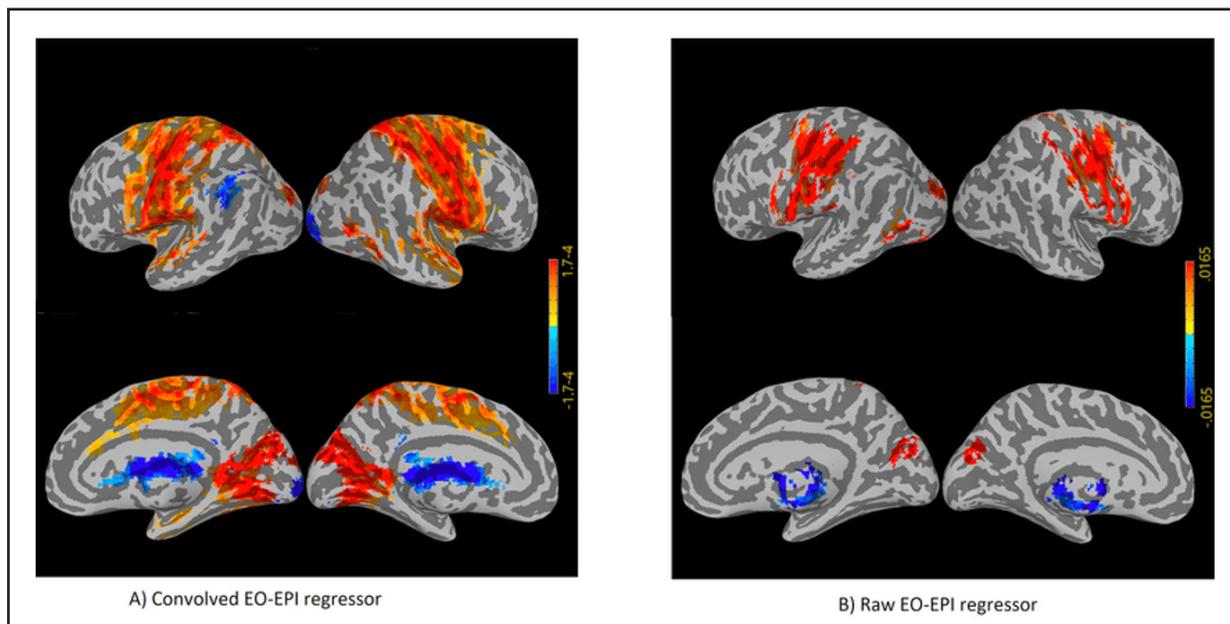
In der modernen Sportforschung hat sich gezeigt, dass Bewegungsabläufe in Verbindung mit bewusst durchge-

„Smooth Pursuit Eye Movements – SPEMs“. Man hat Baseballspieler daraufhin untersucht, wie fließend und zielgerichtet sie ihre Augen bewegen können und konnte damit sogar vorhersagen, welche Baseballmannschaft gewinnt: es ist die, bei der die Mehrzahl der Spieler die Augen besonders beweglich und gleichzeitig zielgenau beim „Scannen“ des Gesichtsfeldes mit „SPEMs“ einsetzt.



Foto: Paul Yates - stock.adobe.com





Connectivity Map:  
Links: sehr gute Konnektivität der einzelnen Gehirnbereiche aufgrund des bewegten Blicks  
Rechts: der starre Blick und entsprechend eine deutlich schlechtere Konnektivität  
(Quelle: Koba, C. & al. in Network Neuroscience 03.21, S. 1-26)

fürten langsamen Augenbewegungen schneller gelernt werden, als wenn der Blick beim Üben unbewegt bleibt. Man nennt langsame Augenbewegungen, mit denen wir Menschen und auch höhere Säugetiere ihre Ziele verfolgen, „Smooth Pursuit Eye Movements – SPEMs“. Man hat Baseballspieler daraufhin untersucht, wie fließend und zielgerichtet sie ihre Augen bewegen können und konnte damit sogar vorhersagen, welche Baseballmannschaft gewinnt: es ist die, bei der die Mehrzahl der Spieler die Augen besonders beweglich und gleichzeitig zielgenau beim „Scannen“ des Gesichtsfeldes mit „SPEMs“ einsetzt.

Darauf basiert vielleicht die Wirkung einer einfachen NeuroRessourcen-Intervention, die wir schon lange aus dem EMDR kennen: Menschen verbinden langsame, weit schweifende Augenbewegungen generell mit guten Gefühlen und positiver Bewegungsenergie und können diese damit verstärken.

Es ist im Übrigen eine riesen Auszeichnung, dass dieses Forschungsergebnis im international anerkannten Wissenschaftsjournal „Frontiers of Psychology“ veröffentlicht wurde.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1010063/full>

Somit bringt wingwave große Vorteile für alle Sportler, die mit beweglichen Zielen (Bälle) arbeiten. Weiterhin gehen die SPEMs auch mit einer verbesserten Konnektivität im Gehirn einher, was eine gute Zusammenarbeit aller Gehirnnareale und damit eine verbesserte Reaktionsmöglichkeit bedeutet.

Diese und viele weitere Studien und Forschungen zeigen, dass wingwave® einen äußerst positiven Aufwand-Nutzen Effekt hat und von daher für mich als Tischtennis-Trainer, als auch als Sport- und Mentaltrainer das ideale Tool für die unterschiedlichsten Anwendungsfelder nicht nur im Tischtennis ist.

Hier findest du noch viele weitere Forschungsergebnisse rund um wingwave®:

<https://nlc-info.org/forschung/>

### wingwave® im Einsatz – Selbstcoaching

Damit du selber dir ein noch besseres Bild machen kannst, lade ich dich nun ganz herzlich ein, über ein Selbstcoaching wingwave® kennen zu lernen.

Natürlich hat das Selbstcoaching auch seine Grenzen, von daher sollte es insbesondere bei resistenten Stressthemen

und auch Glaubenssätze-Arbeit nicht eingesetzt werden. Hier ist die Mithilfe eines erfahrenen Coaches sinnvoll und notwendig.

Es lohnt sich durchaus auch für Selbstcoaching-Themen für die praktische Einarbeitung, sich durch einen entsprechend ausgebildeten wingwave®-Coach begleiten zu lassen. Dennoch lassen sich erste Schritte auch zunächst auch alleine gehen. Probiere es einfach mal aus.

#### 1. Interventionsmöglichkeit: Selbst initiierte Augenbewegungen

Einige Coaches kommen gut damit zu recht, die Augenbewegungen selbst zu initiieren. Du kannst dir jeweils rechts und links in deinem Blickfeld optische Fixpunkte aussuchen, wie zum Beispiel ein Fenster oder eine Vase, zwischen denen du dann deinen Blick wie einen Scheibenwischer hin- und herwandern lassen kannst.

#### 2. Interventionsmöglichkeit: die wingwave®-Musik

In der Regel bevorzugen die Coaches beim Selbstcoaching den Einsatz der speziell vom Besser Siegmund Institut entwickelten wingwave®-Musik, die für den bilateralen Stimulationseffekt über Kopfhörer gehört wird.

Die wingwave®-Musik wirkt durch ihre beruhigenden Melodien und den spe-



ziellen links-rechts-Takt, der über Stereo-Kopfhörer abwechselnd auf beide Gehirnhälften einwirkt. Das fördert die Zusammenarbeit aller Hirnareale und kann dir dabei helfen, Leistungsstress abzubauen und deine kreativen Prozesse zu unterstützen.

In einer Studie waren Mountainbikefahrer schneller am Ziel, wenn sie zuvor die wingwave-Musik hören.

Um von diesem Selbstcoaching-Effekt zu profitieren, solltest du die Musik unbedingt mit Kopfhörern hören. Im Hintergrund sind entspannende Naturgeräusche und angenehme oder inspirierende Klänge zu hören. Der Rhythmus entspricht immer deinem Ruhe-Puls, was dazu beiträgt, dass deine Pulsrate sinkt und dein Nervensystem sich beruhigt. Dies führt zu einer Reduzierung von Stress, einem gesteigerten Wohlgefühl und einem offenen Geist, der es dir ermöglicht, Dinge lösungsorientiert und positiv wahrzunehmen und zu denken.

Am besten du lädst dir die kostenlose wingwave®-App herunter, auf der ein Musikstück kostenlos mitgeliefert wird. Die App gibt es sowohl für Android-, als auch für Apple-User.

Wie du bereits weißt, wird ein musikalisches Thema im „Winke Takt“ mit wechselnden Grundtönen am linken und rechten Ohr untermalt. Während du sie hörst, kannst du deine Selbstcoaching-Themen bearbeiten. Sie eignet sich ebenfalls sehr gut, um zu deiner inneren Ruhe zurückzufinden. Weiterhin kannst du die Musik auch bei einer körperlichen Aktivität, zum Beispiel beim Joggen, hören.

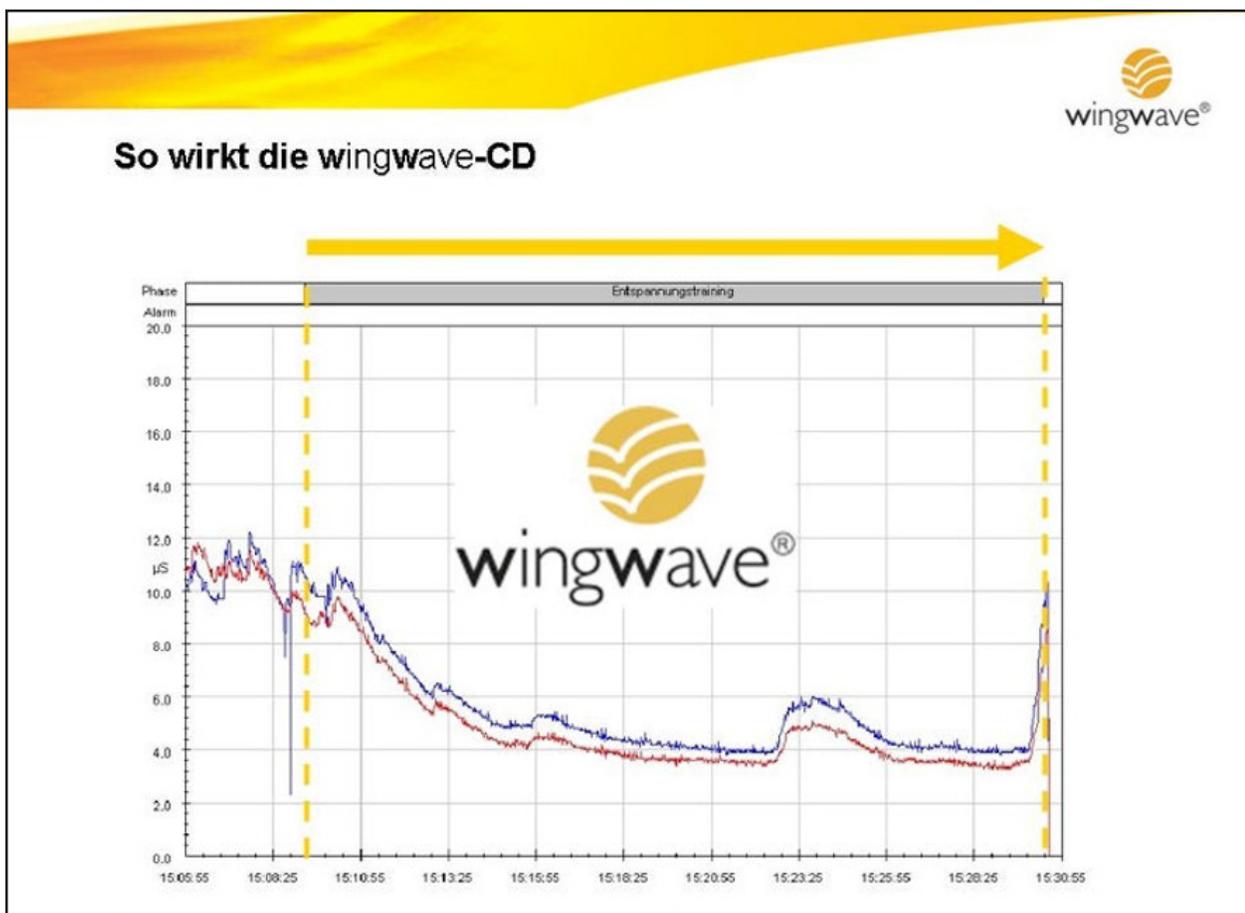
Auf Basis dieser Technik habe ich im Übrigen auch mit Josi Neumann zusammengearbeitet. Dabei ging es um unterschiedliche Kontexte, die wir ins Blickfeld gerückt haben. Zum Beispiel haben wir im Schattentraining eine Technik simuliert, die wichtigsten Knotenpunkte herausgearbeitet und dann diese Bewegung mit dem Hören der wingwave®-Musik simuliert. Ziel war es eine stabile

Motorik auf einem ebenso stabilen emotionalen Fundament „einzuweben“.

Die Abbildung unten zeigt eine Messung mit einem Biofeedback-Gerät, die die harmonisierende und beruhigende Wirkung der wingwave®-Musik auf die Gehirnhälften verdeutlicht. Die Messungen wurden von Dr. Silvia Nötzel, durchgeführt, die maßgeblich an der Entwicklung dieses Biofeedback-Geräts beteiligt war. Man hat Elektroden an beiden Händen angebracht (rote und blaue Kurve), um den Hautwiderstand zu messen, der als Indikator für den Erregungszustand unserer gesamten Neurobiologie und somit auch unseres Gehirns dient. Schon nach fünf Minuten Hören hat man eine spürbare Entspannung bemerkt, und die beiden Messkurven haben sich synchronisiert – ein Anzeichen für eine verbesserte Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften.

Du findest hier zudem auch einen Rabatt-Code für die wingwave®-Musik Motion, die für den Einsatz im Sport besonders geeignet ist. Diese kannst du auf

Messung mit einem Biofeedback-Gerät zur Wirkung der wingwave-CD





**Rabattcode:**  
**Trainerbrief**  
 Gültig bis 31.01.2024  
**25%**  
 wingwave® - Download  
**Motion**

der kostenlosen App wingwave® downloaden. Dort ist auch ein Titel (Feelwave) bereits kostenlos enthalten.

Wenn du weitere Fragen hast, melde dich gerne unter:  
[jo@joherrmann.com](mailto:jo@joherrmann.com)

Wer Teil der wingwave Community werden möchte, ist herzlich in die öffentliche Facebook Gruppe „wingwave – News und Events“ eingeladen:  
[www.facebook.com/groups/906745146327624](https://www.facebook.com/groups/906745146327624)

Ich freue mich, wenn du Lust auf mehr im Bereich des wingwave® Coachings bekommen hast. In diesem Sinne viel Erfolg mit „winkenden“ Grüßen.

Johannes Herrmann

## Autor

**Johannes Herrmann**



Jahrgang 1973

A-Lizenz-Trainer

wingwave Coach und Trainer

Sportmental-Trainer

Stress- und Burnout Coach

Seit 20 Jahren hauptamtlicher Lehrertreiner an der Carl-von-Weinberg-Schule / Eliteschule des Sports

Langjähriger Bundesliga-Manager bei BV Borussia Dortmund, TTV Gönnern, TG Hanau und TTC OE Bad Homburg

Stellvertretender Vorsitzender im Fachbeirat Trainer in Hessen

Buchautor (Brainself und KrisenFest)

## Selbstcoaching-Tipp mit der wingwave®-Musik: Aktiviere bewusst deine inneren Kraftquellen

1. Denke an eine zukünftige Situation, in der du deine positiven Ressourcen benötigen wirst. Setze Deine Kopfhörer auf und höre einige Minuten in die wingwave-Musik hinein.
2. Finde deinen persönlichen „Erfolgsschalter“ – das kann dein Finger, Daumen, großer Zeh oder etwas anderes sein.
3. Erinner dich an eine vergangene Situation, in der du bereits über die Ressourcen verfügst hast, die du auch in der bevorstehenden Situation nutzen möchtest. Das können Gelassenheit, Begeisterung, Mut, Wachsamkeit, Reaktionsschnelligkeit, Humor oder Distanz sein. Es spielt keine Rolle, in welchem Zusammenhang dies war. Entscheidend ist nicht, was du getan hast, sondern wie du es innerlich aktiviert hast, um die Situation erfolgreich zu bewältigen.
4. Identifiziere den besten Augenblick in dieser Erinnerung, den du ab jetzt fokussieren möchtest. Erschaffe dazu ein inneres Bild der Erinnerung.
5. Formuliere einen positiven Ich-Satz, der deine Selbstwahrnehmung dieser Erinnerung treffend beschreibt.
6. Benenne die Emotion, die am besten zu diesem erlebten Wohlbefinden passt, sei es Freude, Zufriedenheit oder Begeisterung.
7. Bewerte deine positive Gesamtstimmung auf einer Skala von 0 bis +10.
8. Führe einen Körperscan durch, um die angenehme Erinnerung und das positive Körpergefühl zu verstärken. Körperscan: wo im Körper kommt dieses Gefühl gefühlt bei dir an – spüre in dich hinein.
9. Höre nun die wingwave®-Musik, bis du das positive Erleben nicht mehr steigern kannst. Am besten nutzt du mindestens die 8 Minuten des Stücks „Feelwave“ in der wingwave®-App.
10. Genieße das gute Gefühl, denke an deinen positiven Ich-Satz und aktiviere dabei deinen Erfolgsschalter.
11. Projiziere dieses gestärkte Selbstbewusstsein auf die zukünftige Situation und nutze dabei deinen Erfolgsschalter.
12. Verankere dieses positive Erlebnis durch mehrere Wiederholungen und bewege dabei weiterhin deinen Erfolgsschalter. Lasse die Wirkung der Übung mit der Musik einwirken.
13. Wenn du schließlich die geplante Situation live erlebst, setze deinen Erfolgsschalter gezielt ein. Damit hat dein Unterbewusstsein bereits die Verbindung zu einer inneren Kraftquelle hergestellt.