



Kommunikationstraining
SIMMERL GbR

Vandaliestraße 7; 96215 Lichtenfels
Telefon: 09571/4333; Fax: 09571/4303
e-mail: kommunikationstraining@simmerl.de
www.simmerl.de



MAUS ODER MENSCH?

Gruß aus der Mentalküche:

Mit Butterfly, Augenturnen und wingwave-Musik aus dem Tief.

VON CLAUDIA SIMMERL

Vielleicht kennen Sie solche Momente: Eine Aussage, eine E-Mail, ein Gedanke ... plötzlich sind Sie schlecht gelaunt und stehen „neben sich“. Sie fühlen sich getroffen. Die Welt sieht düster aus. Von Ralf Giesen hörte ich in einem Vortrag einmal diesen Spruch: Hast du ein Problem, so hast du *eines*, ärgerst du dich darüber, hast du *zwei*! Heute geht es darum, Problem Nummer zwei anzupacken und uns selbst in einen ressourcenvollen Zustand zu bringen. Dann haben wir die beste Vor-

aussetzung Problem Nummer eins zu lösen. Und wie kann das gehen?

Emotionsforscher wissen, dass hinter Ärger und Angst, Hilflosigkeit und Trauer Werte stehen, um die es gerade geht. Welcher Wert „quietscht“ gerade? – sagen wir Franken. Anders formuliert: Welches unserer Bedürfnisse kommt hier zu kurz, bleibt unerfüllt?

Mit einfachen Übungen kommen wir raus aus dem Kampf-oder-Flucht-Modus, der einst so überlebenswichtig für unsere Vorfahren war und in den das limbische System, ein entwicklungsgeschichtlich früher

Teil des Gehirns, uns zuweilen noch heute bringt. Und da dieser Modus uns heute nicht mehr hilft, empfehlen wir die Methodik der bilateralen Hemisphären-Stimulation. Wenn beide Gehirnhälften besser kooperieren, hilft dies auch jenen Bereichen im Hirn, die für Sprache, Analytik, Intuition und Kreativität zuständig sind.

Butterfly. In ihrem Buch „wingwave-Coaching“ beschreiben Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund u. a. die abwechselnde Rechts-links-Stimulation, bei der man sich selbst rhythmisch auf die Schultern klopft

und die Stresszustände regulieren bzw. lindern kann. Die Unterarme werden über dem Brustkorb gekreuzt, sodass die Hände beide Schultern berühren. Nun lassen sich die Schultern mit beiden Handflächen abwechselnd leicht klopfend berühren, was den gewünschten neuronalen Stimulationsseffekt erzielt. Haltung und Bewegung ähneln dem Flügelschlag eines Schmetterlings.

Augenturnen. Finden Sie auf der Höhe Ihrer Ohren links und rechts im Zimmer jeweils einen Anhaltspunkt möglichst weit auseinander. Dann bewegen Sie Ihre Augen in raschem Tempo von links nach rechts und wieder zurück. Das Ganze ein paar Mal, bis es locker geht. Das Gleiche dann mit Blick nach oben Richtung Stirn und schließlich in Kinnhöhe. Dann sind gewissermaßen alle Sinne geputzt und der Blick ist weit und frisch.

Augenturnen hilft vor einem Auftritt oder wichtigen Gespräch, zum Loslassen in der Pause oder zur Erfrischung nach längerer Arbeit. Zum Vertiefen von Lernprozessen und Verankern schöner Zustände empfehle ich langsames Augenturnen. Merkhilfe: Schnelles Stimulieren verscheucht Emotionen, langsames Stimulieren verstärkt Emotionen!

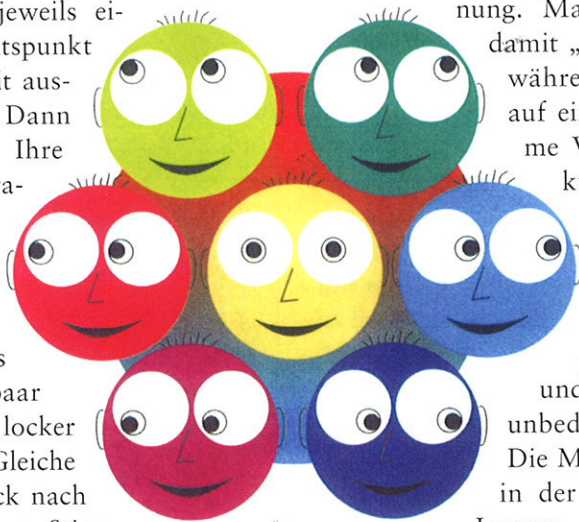
Auditiver Stimulus. Die wingwave-Musik wirkt durch ihre ausgleichenden Harmonien und vor allem durch einen Links-rechts-Takt, der über Stereo-Kopfhörer abwechselnd die Gehirnhälften auditiv erreicht. Das hilft den Leistungsstress zu reduzieren und unterstützt kreative Prozesse. Für diesen Selbstcoaching-Effekt gibt es eigens komponierte Musik,

oft begleitet durch beruhigende Naturgeräusche (z. B. Wellen, Möwen). Der Rhythmus ist „andante“ – wie der Herzschlag in Ruhe. Das alles zusammen senkt Pulsrate und Erregungslevel, lässt Stress abperlen, steigert das Wohlfühl und öffnet den Weitwinkel für lösungsorientiertes und positives Wahrnehmen und Denken.

Die Musik lässt sich einfach zur allgemeinen Beruhigung hören, um die „inneren Wellen“ sanfter verlaufen zu lassen – zur allgemeinen Entspannung. Man kann auch damit „arbeiten“: sich während der Musik auf eine unangenehme Vorstellung fokussieren und abwarten, bis sie sich – wie ein Bonbon – langsam auflöst und schließlich unbedeutend wird. Die Musik hilft auch in der Aktion: beim Lernen, Joggen, Aufräumen. Die Arbeiten gehen leichter von der Hand. Schließlich kann man unter den Kopfhörern gute Zustände und Ziele imaginieren, was die Kreativität steigert, die Fantasie beflügelt und den Wohlfühleffekt verstärkt und verankert.

Zur Sicherheit ein Hinweis: Teilnehmer am Straßenverkehr dürfen natürlich keine solche Musik über Kopfhörer hören. Mehr Informationen über: www.wingwave.com.

In dieser schnelllebigen Zeit erscheint es wichtig, sich selbst emotional gut führen zu können und sich nicht fremdsteuern zu lassen. Und wenn Ihnen eine schwarze Katze über den Weg läuft, ist es gut zu wissen, ob Sie Maus oder Mensch sind! ◀◀



Zur Autorin

Claudia Simmerl

Lehrtrainerin und Lehrcoach (DVNLP, GNLC, wingwave und Quattro-Coaching), Mediatorin, Geschäftsführerin bei Kommunikationstraining Simmerl GbR.

www.simmerl.de