

CORA BESSER-SIEGMUND | LOLA ANANDA SIEGMUND

Work-Health Balance

Aktiver Stressabbau mit der wingwave®-Methode
Gesund trotz viel Arbeit



humboldt

CORA BESSER-SIEGMUND | LOLA ANANDA SIEGMUND

Work-Health Balance

Aktiver Stressabbau mit der wingwave®-Methode
Gesund trotz viel Arbeit

humboldt

INHALT

Vorwort	6
Was ist wingwave-Coaching?	9
Impulse aus der Gärtnerkunde, aus dem Judo und der Klimaforschung	11
wingwave – der Schmetterling lässt grüßen	13
Was ist Work-Health-Balance?	16
Die Macht der Wörter: Arbeit, Beruf oder Profession?	18
Der Work-Health-Balance-Check	23
Die Erlebnisskala	24
Work-Health-Balance: die Checkliste	25
Die Bausteine des wingwave-Trainings	28
Acht Trainingseinheiten für die Work-Health-Balance	29
Mentalübungen für die berühmte „Einstellungsänderung“	31
Einheit 1: Positive Mentalschwingung und bewusste „Gehirnbenutzung“	32
Unser Gehirn: ein inneres Universum	38
wingwave-Musik für Stressausgleich, Wohlfühl und Energiezuwachs	40
Sprache wirkt Wunder: positive Wortmagie	44
Einheit 2: Emotionale Balance – den Stress abfließen lassen	49
Was passiert bei Emotionen im Gehirn?	50
Warum sind Emotionen wichtig?	53
Das Körperecho der Emotionen: der Bodyscan	56
Träume für die emotionale Balance	57
Augenbewegungen und Emotionsverarbeitung	58
Die Wirkung der wingwave-wave-Musik	61

Einheit 3: Gesundheit durch positive Emotionen	66
Die positiven Emotionsqualitäten	68
Positive Emotionen: gut fürs Immunsystem	69
Positive Informationen: gut fürs Lernen, fürs Gedächtnis und für ein schnelles Reaktionsvermögen	71
... und für die Schönheit	73
Alle positiven Emotionen sind in uns	74
Euthyme Verhaltensplanung: die aktive Sammlung von Erfahrungsschätzen	80
Einheit 4: Bewegungsfreude und Sportmotivation	81
Die Heilkraft der Muskeln	84
Muskelkraft durch positive Emotionen	84
Bewegungsfreude durch Ressource-Erlebnisse	86
Freude durch Bewegung: „Embodiment“ und „happy wingwave-walk“	86
Bewegungsfreude durch die wingwave-Musik	88
Einheit 5: Konsummanagement bei Gier, Kaufrausch und Mediensog	92
Burn-out-Gefährdung durch die Überdosis guter Gefühle	94
„Brennende Gefühle“ sind langfristig ungesunder Euphoriestress	95
Gesunder Eustress entsteht bei einer ausgeglichenen Mentalschwingung	96
„Trauma paradox“ durch Hochspannung und durch Euphoriestress	97
Gier und Angst sind sich sehr ähnlich	101
Entzugstraining: im wahrsten Sinne des Wortes!	102
Werbung rückwärts	103

Einheit 6: Ressourcevolle Selbstmotivation 107

Wortwörtlich gemeint: Der innere Dialog „macht Stimmung“	108
Ist die innere Stimme etwas „Normales?“	109
Modelllernen: So entsteht die innere Stimme	110
Der innere Dialog und die seelische Gesundheit	110
Motivierende Formulierungen finden	112
Zwei Hörzentren: Erst der Ton macht die Musik	113
Klangquellen-Coaching gegen negative Stimmung	114
Eine positive Motivationsstimme finden	115

Einheit 7: Aktives Selbstmanagement 119

Der Unterschied zwischen Pflicht und Zwang	120
Alltagsaufgaben, Spaß und Freiheit	121
Alltagsaufgaben und der „Zukunftssinn“	123
Der Unterschied zwischen Alltag, Feiertag und Urlaubstag	124
„Der Flow“ – was ist das?	125

Einheit 8: Gelassen kommunizieren 128

Der gute Draht: „Rapport“ mit den Mitmenschen	129
Menschen sind verschieden – und „fremdeln“	130
Die Steinzeit lässt grüßen	131
Angleichen und führen: erst Kontakt herstellen, dann ins Gespräch führen	132
Das Angleichen und Führen ist nur ein Einstieg	134
So gehen Sie mit den verschiedenen „Rapport-Typen“ um	136
Der Schnellredner	136
Der Langsamredner	138
Die Frohnatur	139
Der Griesgram	139

Der Volkstümliche	140
Der Gestelzte	141
Der Distanzierte	142
Der Nähemensch	143
Schutz vor Neid und Sticheleien: die „Aura“	144
Work-Health-Balance durch allgemeine Einstellungsänderungen	147
Karriereplanung, Jobwechsel und Selbstständigkeit	148
Fortbildung	149
Organigramm-Psychologie	151
Sich einen guten Namen machen	154
Die gesunde Balance zwischen Ihren Persönlichkeitsanteilen	157
Wie die Persönlichkeitsteile miteinander unter einem Dach leben	159
Wie ein Orchester: das innere Zusammenspiel	161
Innerer Teamgeist: Persönlichkeitsteile in Balance	165
Vom Untergrund in den Widerstand	166
Einstieg in die innere Verhandlung	167
Balance der verschiedenen Teampartner	169
Werte als Kraftquelle	174
Werte von A bis Z	175
So entfaltet der höchste Wert seine größte Wirkung	177
Die maßgeschneiderte Werthierarchie für die Work-Health-Balance	179
Werte und Langlebigkeit	183
Literaturverzeichnis	184
Register	185

VORWORT

Unsere heutige Arbeitswelt hat sich gravierend verändert. Körperliche Tätigkeiten werden zunehmend durch technische Entwicklungen ersetzt, gleichzeitig werden Beschäftigte mental in einem steigenden Ausmaß gefordert. Die Menschen stehen dabei einer oft schier unendlich scheinenden Informationsflut gegenüber und haben dauerhaften Zugriff auf riesige Mengen von Wissensdaten. Es werden geistige Anforderungen gestellt, für die Multitasking-Fähigkeiten benötigt werden – ständig hat man mehrere Aufgaben gleichzeitig im Kopf. In Verbindung mit Faktoren, wie die ständige Erreichbarkeit in Zeiten von Smartphones und Computern, sind das Realitäten, denen wir täglich im (Arbeits-)Alltag ausgesetzt sind.

Das alles hat zur Folge, dass neue Lösungswege gefunden und vermittelt werden müssen, um der Vielfalt dieser Herausforderungen mit mentaler Stärke, mit Resilienz, aber auch parallel dazu mit körperlicher Fitness begegnen zu können. Gleichzeitig ist zu beachten, dass so einzigartig jeder Mensch ist, so individuell seine Bedürfnisse zur Weiterentwicklung seiner Potenziale, seines Know-hows und nicht zuletzt seines persönlichen Wohlfühlfaktors sind.

Cora Besser-Siegmund und Lola Siegmund bezeichnen das Ziel, das jeder Einzelne anpeilen sollte, als „Work-Health-Balance“ und legen den Fokus bewusst auf „Work“ und nicht – wie vielfach verbreitet – auf eine Trennung von Arbeit („work“) und Leben („life“). Denn beim Begriff „Work-Life-Balance“ wird vielfach fälschlicherweise davon ausgegangen, dass Beruf/Arbeit und Leben trennbar seien. Die damit einhergehende Annahme, menschliche Balance könne nur im Leben außerhalb der Arbeit gefunden werden, ignoriert allerdings, dass ein Großteil der Bevölkerung die meiste Zeit seines Lebens mit Arbeit bzw. alternativen zeitintensiven Tätigkeiten

verbringt. Tatsache ist, das Arbeitsleben ist ein untrennbarer Teil unseres Lebens.

Schon der chinesische Gelehrte Konfuzius riet seinen Schülern daher: „Suche dir eine Arbeit, die du liebst – dann brauchst du keinen Tag im Leben mehr zu arbeiten.“ Einerseits wusste Konfuzius damals bereits um die Wertigkeit sinnhafter und erfüllender Arbeitsinhalte, aber er transportierte in seiner Aussage auch schon die so wichtige Eigenverantwortung, sich diese Arbeit auszuwählen. Damals wie heute ist dabei das Vorhandensein persönlicher Eigenschaften wie **Selbstverantwortung**, **Selbstmanagement**, **Selbstbewusstsein**, **Selbstwert**, **Selbstwirksamkeit** sehr hilfreich, um bei seiner Arbeit möglichst viele positive Gefühle wie z. B. Zufriedenheit und Glück zu erleben.

Cora Besser-Siegmund hat seit 2001 zusammen mit ihrem Mann Harry Siegmund die wingwave-Methode im Bereich der Gesundheitspsychologie etabliert und weltweit verbreitet. Lola Siegmund hat wingwave in den letzten Jahren vor allem im Bereich der Arbeits- und Wirtschaftspsychologie weiterentwickelt. Dabei handelt es sich um eine wirkungsvolle Coachingmethode. Coaching bedeutet, auf den Punkt gebracht, sich und andere beim Finden persönlicher, individueller Lösungen zu begleiten. Das ist für uns gelebte „Hilfe zur Selbsthilfe“.

In diesem Buch lassen die Autorinnen jetzt die Leser an ihrem gesammelten Schatz von Erfahrungen aus den vergangenen Jahren teilhaben und vermitteln eine hilfreiche Sammlung wertvoller Strategien für die „Work-Health-Balance“. Aus den vielen Bausteinen des wingwave-Trainings darf jeder nach seinen Bedürfnissen wählen. Angereichert durch teils amüsante, aber tiefgründige, Wortspiele, deren Ursprung wir in der Methode „Magic Words“ vermuten, bereitet es Spaß, das Buch zu lesen und sich umfangreiches Wissen leicht, ja fast spielerisch, anzueignen.

Gleichzeitig muss betont werden, dass bei aller Leichtigkeit die fundierte und durch wissenschaftliche Studien belegte Wirkungsweise der vorgestellten wingwave-Elemente die Basis für alle Ausführungen liefert.

Wir selbst konnten uns bereits in unserer täglichen Praxis im Gesundheitsmanagement von der guten Wirkung der wingwave-Methode überzeugen. Sowohl die Patienten in den Kliniken als auch unsere Klienten in verschiedenen Unternehmen geben eine sehr gute Rückmeldung in Bezug auf die positive Wirkung und die schnelle, praktische Umsetzbarkeit der zahlreichen Selbstcoaching-Übungen im gelebten Alltag.

Viel Spaß und Erfolg bei der Stärkung Ihrer Resilienz auf ihrem Weg zum „Stehaufweibchen oder -männchen“ wünschen

Sabine & Dr. Ralf J. Jochheim

*Gesundheits- und Klinikmanager & Inhaber der Gesellschaft
für Resilienz*

RESILIENZ

Den Begriff „Resilienz“ kann man gut mit dem Bild eines Stehaufmännchens beschreiben: Man drückt es herunter – aber kaum lässt der Druck nach, stellt es sich durch die eigene Kraft und Schwingungsfähigkeit sofort wieder aufrecht hin. Man spricht hier auch von der psychischen Widerstandsfähigkeit eines Menschen, die ihm immer wieder hilft, Krisen körperlich und seelisch gesund zu überstehen.

WAS IST WINGWAVE-COACHING?

Die wingwave-Methode ist ein sehr effektives Leistungs- und Emotions-Coaching, das sich leicht in unseren Alltag einbauen lässt. Heutzutage wünschen sich immer mehr Menschen eine Möglichkeit, ihre Gesundheit trotz steigender psychischer Belastungen lange zu erhalten und die Lebensqualität zu steigern. Um die Stimmung positiv zu beeinflussen, um gelassen zu kommunizieren, um die inneren Potenziale auszuleben, wollen sie nicht extra zur Therapie gehen, sondern sie suchen kleine, aber wirksame Impulse, die sie schnell, punktgenau und effektiv im Alltag unterstützen können.

Schon drei bis fünf Stunden wingwave-Coaching können bei diesen Themen nachhaltig positive Ergebnisse bewirken. Auch als Selbstcoaching ist wingwave geeignet, hierzu lernen Sie verschiedene Übungen in diesem Buch kennen.

Passend zu dem Bedürfnis der Menschen nach einer alltagsfreundlichen Psychologiemethode wurde das wingwave-Coaching gezielt als Stressmanagement für psychisch gesunde Menschen entwickelt, die aktiv und nachhaltig ihre seelische Balance, ihre Gesundheit, ihr Leistungsvermögen und vor allem ihre Lebensfreude erhalten und ausbauen möchten. Wegen der großen Alltagstauglichkeit eignet sich der Ansatz besonders gut für die tägliche Work-Health-Balance – diesen Begriff werden wir noch in einem eigenen Kapitel genauer erklären. Auf jeden Fall ist damit eine für den Menschen spürbar gute Mischung aus Gesundheit, Arbeitsleben und Freizeit gemeint.

Unabhängig davon, ob wingwave im Einzelcoaching oder im Sinne eines wingwave-Trainings für die Selbstanwendung stattfindet, setzt die Methode auf die Weckung von vielfältigen dynamischen Eigenkräften in der Persönlichkeit des Menschen. Diese stets vorhandenen Kraftquellen benötigen oft nur einen gezielten psychologischen „Anstuber“, der zum günstigsten Zeitpunkt gesetzt wird. Ab dann entfalten und verbreiten sie sich von ganz allein. Hierzu gibt es schon einmal zwei praktische Beispiele aus dem Berufsleben. Anstatt Freitagnachmittags mal wieder mit einem Spannungsgefühl wegen einer schlecht gelaunten Kollegin ins Wochenende zu gehen, können Sie schon Montagmorgens mit einer auf diese Person maßgeschneiderten Kommunikationsstrategie dafür sorgen, dass sich in Ihnen über die Woche gar keine Spannung aufbaut. Sie bleiben durch diesen rechtzeitig gesetzten „Anstuber“ gelassen im Umgang mit diesem Mitmenschen, sparen Energien, und das Wochenende beginnt sofort mit Erholung. Mehr dazu erfahren Sie im Kapitel: „Gelassen kommunizieren“.

Ein zweites Beispiel ist der weitverbreitete E-Mail-Stress: Viele im Büro arbeitende Berufstätige fühlen sich täglich „wie erschlagen“, wenn sie ihre E-Mails abrufen – allein die Anzahl der Posteingänge kann demotivierend wirken. Wenn man aber in sich selbst rechtzeitig vor dem Abrufen der Informationsflut eine positive Gelassenheit herstellen kann, perlt die „Masse“ einfach am berühmten „dicken Nervenkostüm“ ab. Der E-Mail-Empfänger behält einen klaren Kopf, kann zügig Wichtiges von Unwichtigem trennen und so auch rascher fertig werden. Mit diesen schützenden Mentaltechniken beschäftigt sich die „Einheit 7“ zum Thema „Stressimpfung bei Alltagsaufgaben“.

Das schnelle „Anstubsen“ von positiven mentalen Eigenkräften genau im richtigen Moment für die spürbar größte Wirkung nennen wir den „wingwave-Effekt“. Unter dieser Überschrift finden Sie im

Buch stets Mentalübungen, von denen die meisten bereits bei nur einer halben Minute Anwendung wirken. So haben Sie die Chance, den wingwave-Effekt über den ganzen Tag verteilt – wie mit einer „Mentalgießkanne“ – einzusetzen. Auch während der Arbeit. Natürlich können Sie die Anstuber länger genießen, wenn Sie genug Zeit haben und wenn es Ihnen guttut.

WINGWAVE-EFFEKT: SINGEN!



Nutzen Sie den wingwave-Effekt schon, wenn morgens der Wecker klingelt – ganz einfach, indem Sie laut oder innerlich ein Lied singen. Gut eignen sich Kinderlieder oder der berühmte Song von den Beatles „Good Day Sunshine“. Die Gehirnforschung hat herausgefunden, dass das Stresssystem in unserem Gehirn durch Singen einfach ausgeschaltet wird. Sogar der Blutdruck sinkt durch Singen. Man kann nicht gleichzeitig singen, summen oder an ein nettes Lied denken und dabei Stress haben. Mit dieser einfachen Maßnahme – dreißig Sekunden lang reicht z. B. für „Hänschen klein“ völlig aus – sagen Sie also Ihrem Gehirn: „Wir starten gelassen in den Tag“. Der frühe Morgen gleich nach dem Aufwachen ist der beste Zeitpunkt dafür. Das gezielte und gewollte „Ansprechen“ des Gehirns auf erwünschte Zustände hin nennt man im Mentaltraining übrigens „Bahnung“.

Impulse aus der Gärtnerkunde, aus dem Judo und der Klimaforschung

Was haben ein Gärtner, ein Judomeister und ein Klimaforscher gemeinsam? Auch ihr Erfolg hängt davon ab, dass sie im Sinne des wingwave-Effekts mit dem Prinzip „Kleiner Anstuber – große Wirkung“ Positives bewirken. Stellen wir uns vor, ein Gärtner möchte einen kleinen Baum, der in einem Topf im Gewächshaus „wohnt“, optimal betreuen, der Gärtner ist quasi ein „Baum-Coach“. Mal

braucht der Baum Wasser, mal Dünger, ab und zu muss er während des Wachstums aber auch in ein größeres Gefäß umgetopft werden, und vielleicht sollte man ihn einige Male umstellen, damit er immer sein optimales Lichtpensum bekommen kann.

Nun möchte der eifrige Gärtner seine Arbeit ganz besonders gut machen: täglich gießen, düngen, beschneiden, umtopfen und den Platz wechseln. „Das ist ja furchtbar“, werden Sie denken, „der soll den Baum doch einfach mal in Ruhe lassen.“ Das ist richtig, denn eine gelungene Gärtnerkunst gibt ab und zu im richtigen Moment nur einen kleinen „Kick“ von der richtigen Sorte, und dann weiß der Baum von allein, wie es weitergeht und wie er seine Blätter entfalten kann. Der „Baum-Coach“ muss auch keine Blätter annähen, da kann er sich einfach auf die Eigenkräfte des Baumes verlassen.

Ein Judomeister nutzt den Effekt der minimalen Kräfte ebenfalls und stürmt nicht gleich mit Volldampf auf den Gegner zu – ganz im Gegenteil. Er übt sich in der Kunst, mit möglichst wenig Kraft an der richtigen Stelle kleine, durchdachte Manöver zu spielen, die den Gegner mit seiner Dynamik ins Leere laufen lassen.

Und der Wetterkundler arbeitet auch mit dem Wissen, dass schon kleinste Impulse ungeahnte Klimareaktionen hervorrufen können. Mit diesem Know-how können sogar durch gezielte Flugzeugeinsätze Wirbelstürme von ihrer „Marschrichtung“ hin zum Land abgelenkt werden. In den 1960er-Jahren beschrieb der Wetterforscher Edward Norton Lorenz diesen von ihm beobachteten und beforschten Klimazauber sinngemäß mit dem Bild: „Manchmal reicht der Flügelschlag eines Schmetterlings, um auf dem nächsten Kontinent das Wetter zu ändern.“

WINGWAVE-EFFEKT: IN BILDER EINTAUCHEN



Gerade haben wir den wingwave-Effekt mit verschiedenen Bildern beschrieben, um Ihnen unsere Botschaft zu vermitteln. Erklärende Geschichten entspannen und erweitern das Blickfeld. Versuchen Sie einmal, Ihr Arbeitsfeld als Metapher oder mit Beispielen aus einer ganz anderen Welt zu beschreiben: Wir sind ein Bauernhof, ein Zirkus, ein Kreuzfahrtschiff, ein botanischer Garten, die Muppet Show usw. Wer ist dann wer? Welche Dinge in den Bildern und Metaphern entsprechen den Produkten, die in Ihrem Unternehmen hergestellt werden? Wo ist Ihr Platz in dieser Geschichte?

Bilder sprechen die Kreativität und den Humor an und wirken immer als guter „Stress-Buster“. Nehmen Sie das ausgedachte Bild mit zur Arbeit und tauchen Sie bei allen Abläufen für nur eine halbe Minute in Ihre Metapher ein, z. B. in: „Jetzt ernten wir gerade“ oder „Es gibt gleich Sturm, der Kapitän versucht, das Ruder zu halten“ usw.

wingwave – der Schmetterling lässt grüßen

Der „wing“-Teil des Methodennamens erinnert an diese Schmetterlingsmetapher von Professor Lorenz und steht für den Coachingeffekt: „Kleiner Impuls, große Wirkung!“ Die Wirkung des in diesem Buch vorgestellten wingwave-Trainings beruht auf einer ganzheitlichen „Gehirnbenutzung“ durch gezielt gesetzte Selbstcoaching-Impulse. Beispielsweise aktivieren wir mit bestimmten Strategien positive Emotionen, die sich besonders günstig auf Geist, Körper und Seele auswirken. Dies spiegelt sich im zweiten Wortteil, dem Begriff „wave“. „Wave“ bezieht sich auf das englischsprachige Wort „brainwave“ – was so viel heißt wie „tolle Idee“ oder „Geistesblitz“. Und diese günstigen „brainwaves“ werden mit der psychologisch fundierten wingwave-Methode gezielt herbeigeführt. wingwave ist quasi eine „Gebrauchsanweisung für unser Gehirn“, damit wir die großen Kapazitäten dieses erstaunlichen Organs optimal nutzen

können. Warum sind für dieses Anliegen positive Emotionen so wichtig? Sie sorgen dafür, dass unser Gehirn optimal arbeiten kann. Sie beflügeln die Kreativität, das Denkvermögen, Ideenreichtum und präzises Leistungsvermögen sowie optimale Körperbeherrschung – und mit dem wingwave-Effekt geschieht dies auch noch im richtigen Moment.

Jeder weiß aus Erfahrung, warum es sinnvoll ist, dass unsere Kraftquellen im richtigen Moment sprudeln können. Beispielsweise gibt es im Arbeitsleben viele Situationen, in denen uns eine schlagfertige Kommunikation weiterbringen könnte: gegenüber Kollegen, Vorgesetzten, Kunden. Aber vielen Menschen fallen die besten Argumente leider erst nach den entscheidenden Gesprächen ein: im Fahrstuhl oder während des Feierabends. Dann gehen einem alle Möglichkeiten durch den Kopf: „Ich hätte doch das sagen können ...“ oder „Warum habe ich nicht einfach so und so geantwortet ...!“ Die guten Ideen sind durchaus in uns vorhanden – wingwave sorgt dafür, dass sie zusätzlich im richtigen Moment auftauchen und nicht erst, wenn die beste Gelegenheit vorüber ist.

Apropos „psychologisch fundierte Methode“: Das altgriechische Wort „Psyche“ – ψυχή – heißt sinngemäß übersetzt nicht nur Seele, Atem und Lebenskraft, sondern auch: Schmetterling!“ Die alten Griechen bewunderten den Schmetterling nicht nur für seine Leichtigkeit und Schönheit, sondern vor allem auch für die enorme Kraft, mit der es ihm gelingt, sich aus seiner Puppenhülle zu befreien.

Und auch die wingwave-Methode setzt Kräfte frei, was man laut Studien der Deutschen Sporthochschule Köln sogar körperlich messen kann: Bei positive Emotionen haben Menschen mehr Kraft in den Händen, können höher springen und schneller laufen. Somit bewahrheiten sich sprachliche Bilder wie „verkräften können“ oder „innere Stärke haben“ durch handfeste Forschungsergebnisse, die

wir im Buch noch näher vorstellen werden. Die meisten wingwave-Forschungsergebnisse finden interessierte Leser in dem Buch „Mit Freude läuft's besser“. Hier stellt der Psychologe Marco Rathschlag viele Ergebnisse seiner Studien vor, die er im Rahmen einer Doktorarbeit über wingwave durchführte.

WINGWAVE-EFFEKT: DER „TARZAN-TRICK“



Sie können Ihre körperliche Kraft spürbar durch die Stimulation der Thymusdrüse stärken: Diese Drüse liegt hinter dem Brustbein. Sie spielt eine Rolle bei der Immunabwehr und ist bei körperlich gesunden Erwachsenen deutlich größer als bei chronisch kranken Menschen. Klopfen Sie einfach für nur eine Minute ganz leicht auf die Mitte des oberen Brustkorbs, dadurch bringen Sie die Knochen zum Schwingen, was die Thymusdrüse anregt. Wir sprechen hier auch vom „Tarzan-Trick“ – allerdings reicht wirklich ein leichtes Klopfen, und Sie müssen bei der Stimulation auch nicht laut rufen. Die kraftsteigernde Wirkung hält über eine Stunde an. Dreimal täglich für eine Minute klopfen reicht völlig aus, um die Arbeit der Thymusdrüse wohltuend zu unterstützen.

WAS IST WORK-HEALTH-BALANCE?

Sicher kennen Sie den Begriff „Work-Life-Balance“. Hier begegnen sich die Wörter „Arbeit“ und „Leben“ als wären sie Gegensätze: Zunächst muss der Mensch arbeiten, und nach der Arbeit fängt dann das Leben an – am Feierabend, am Wochenende oder im Ruhestand. Das Leben soll die Arbeit ausgleichen – als würde der Mensch während der Arbeit nicht leben. Sicherlich vermissen viele Menschen während der Arbeitsstunden ihre Freizeit, aber oft wird auch die Arbeit als wichtiger Faktor für die allgemeine Lebensqualität unterschätzt.

Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass der Eintritt in den vorzeitigen Ruhestand die Lebenserwartung verkürzen kann. Als Umkehrschluss vermuten die Wissenschaftler, dass vielen Menschen dann die positiven Aspekte des Arbeitslebens fehlen, die sie vielleicht während der Berufstätigkeit gar nicht bewusst wahrgenommen haben. Natürlich entwickelt sich bei vielen Menschen die Arbeit zum Stressfaktor, aber auch das Fehlen von Arbeit kann die seelische Balance irritieren. Dieser Aspekt ist neuerdings so wichtig, dass sich selbst Krankenkassen eingehend mit dem Thema „gesunder Ruhestand“ befassen.

WINGWAVE-EFFEKT: DIE POSITIVBRILLE



Nehmen Sie sich eine halbe Minute Zeit, setzen Sie die „Positivbrille“ auf und denken Sie an mindestens einen positiven Aspekt Ihrer täglichen Arbeitswelt, z. B.: den Kontakt mit Menschen, die interessanten Aspekte der Tätigkeit, die finanzielle Sicherheit usw. Sie können auch folgendes Gedankenspiel durchgehen: Was würde ich vermissen, wenn ich ab jetzt nicht mehr zur Arbeit ginge? Vielleicht sogar den einen schlecht gelaunten Kunden? Immerhin sorgt er stets für viel Gesprächsstoff und Heiterkeit mit den Kollegen, weil man zum Stressabbau manchmal gemeinsam ein paar Scherze über ihn macht. Der Arbeitsweg eignet sich besonders gut für das Gedankenspiel mit der Positivbrille.

Unser wingwave-Training hat zum Ziel, auch das Arbeitsleben mit Mentalfitness, innerer Stabilität und positiven Gefühlen „aufzulauden“. Es vermittelt Ihnen für die Stärkung Ihres Resilienzvermögens eine Reihe von effektiven Selbstcoaching-Übungen zur Stressregulation, zur Kreativitätssteigerung, zur positiven Motivation und für einen gelassenen Umgang mit den Mitmenschen. Es wirkt nicht nur in ausgewählten Ruhephasen, sondern einige Übungen können Sie mit in den aktiven Alltag nehmen: während der Arbeitsstunden, beim Sport, beim Lernen und sogar beim Einkaufen sorgt das Training für einen angenehmen „Flow“ der Gefühle und als gesunder Schutz vor dem „Überdrehen“ der Sinne – wie beispielsweise im sogenannten Kaufrausch oder bei übermäßigem Fernseh- oder Handykonsum. Weiterhin gibt das wingwave-Training Ihnen eine Stressimpfung für alle Alltagssituationen – Sie werden gelassener kommunizieren und arbeiten und in Ruhephasen genussvoll Energie tanken. Das Ergebnis ist die „aktive Balance – mitten im Leben“ – als Stressimpfung, Burn-out-Prävention und Energiequelle für das Erreichen Ihrer Ziele.

Work-Health-Balance meint also nicht nur Entspannung in der Freizeit, sondern vor allem die Verknüpfung von positiven Emotionen, Lebensqualität und Gesundheit mit den aktiven Stunden des Tagesablaufs. So kommt man nicht „völlig ausgepowert“ nach Hause und fällt dann in sich zusammen, sondern hat noch genügend Energiereserven, um die Freizeit genießen zu können.

Das Buch ist speziell für Ihr Selbstcoaching geschrieben. Im Kapitel „Die Bausteine des wingwave-Trainings“ beschreiben wir, wie Sie die acht Programmeinheiten und einige Übungen zur allgemeinen Einstellungsänderung trainieren und in ihren Alltag einweben können. Wenn Sie die Wirkung vertiefen möchten, unterstützt Sie auch der wingwave-Coach in Ihrer Nähe bei Themen wie Prüfungsfitness, Leistungssteigerung, Auftrittssicherheit, positive Motivation, Konfliktstabilität und Kommunikationsfitness: www.wingwave.com/coaches. Und wenn Sie die Inhalte aus diesem Buch in einer Gruppe mit Anleitung trainieren möchten, finden Sie Ihren Trainer unter www.wingwave.com/anti-stress-training.

Die Macht der Wörter: Arbeit, Beruf oder Profession?

„Worte sind die mächtigste Droge, welche die Menschheit benutzt“, sagte einst Rudyard Kipling, der Autor der weltbekannten Geschichte „Dschungelbuch“. Tatsächlich weiß man heute, dass unser Gehirn nicht nur Wörter speichert, sondern dass es sie gleichzeitig emotional „einfärbt“. So reagieren wir gefühlt ganz anders auf das Wort „Zahnarzt“ als auf den Begriff „Gänseblümchen“, das kann man heutzutage sogar körperlich messen. Die Gehirnforschung zeigt auch, dass wir auf starke Emotionswörter wie „Mord“ oder „Lottogewinn“ schneller reagieren als auf neutral empfundene Wörter wie

„Zahnpasta“. Oft spielt da auch die Wortbedeutung eines Begriffs eine große Rolle.

Die Beschäftigung mit der historischen Bedeutung des Wortes „Arbeit“ führt da eher zu deprimierenden Ergebnissen. Das Wort an sich hört sich ja schon nicht besonders mitreißend, lebenslustig beschwingt oder attraktiv an – aber das ist überhaupt kein Wunder, wenn man bedenkt, dass „Arbeit“ im Mittelalter gleichbedeutend mit „Mühsal“, „Plage“, „Not“ oder gar „Knechtschaft“ war. Auch in anderen Sprachen sieht es nicht besser aus, sowohl das französische Wort für Arbeit – „travail“ – als auch der englische Begriff „work“ haben von der Bedeutung her etwas mit Folter zu tun. So kann man verstehen, dass in dem Begriff Work-Life-Balance die Arbeit und das Leben wie zwei verschiedene Daseinsqualitäten behandelt werden.

Viel schöner ist das Wort „Beruf“, denn das Wort meint so etwas wie „gerufen werden“, sowohl äußerlich als auch im inneren Erleben. Das spricht für eine positive Motivation, auch für die Möglichkeit, seine Potenziale in einer Berufstätigkeit ausleben zu können. Es muss sich beim Beruf nicht unbedingt um eine Tätigkeit mit besonderem Ausbildungsabschluss handeln, vielmehr ist damit gemeint, dass sich der Mensch mit seiner Persönlichkeit in einem Beruf ausleben kann. So gibt es Frauen, die von sich sagen, sie seien „nur Hausfrau“, oder aber empfinden, dass sie die „geborene Hausfrau“ sind und ihre Tätigkeit mit „Leib und Seele“ wertschätzen können – auch wenn sie diesen Beruf nur für ein paar Jahre ausüben.

Ein recht positives Wort ist auch der Begriff „Profession“, der in der deutschen Sprache nicht so geläufig ist. Interessant ist zu wissen, dass die Wortbedeutung kaum etwas mit dem Wort „Professor“ zu tun hat, sondern mit dem lateinischen Begriff „professio“, was mit „Bekanntnis zu einem Gewerbe“ übersetzt wird. Darauf weist

auch der Begriff „profiteri“ hin, das heißt ganz einfach „Geschäft“. Somit ist die Profession eine Berufstätigkeit, zu der sich der Mensch bekennt und mit der er Geld verdienen und/oder Geschäfte machen möchte. Auch diese Bedeutung hat eine positive und vor allem freiwillige und selbstbestimmte Atmosphäre. Übrigens kann auch eine gemeinnützige Tätigkeit eine „Profession“ sein. Gerade bei solchen Tätigkeiten geht es – natürlich im ehrenamtlichen Rahmen – auch um das Thema Finanzierung, z. B. das Werben für Spenden, wenn ein Projekt gelingen soll.

Jeder Mensch sollte sich für seine aktiven Tagesstunden sein persönliches Wort aussuchen: Beruf, Berufung, Profession, Berufstätigkeit, Job. Und auch im sogenannten Ruhestand gibt es die „Passion“, also die „Leidenschaft für eine Sache irgendetwas, wofür man gern „tatenlustig“ aufsteht – und sei es für die Rosenzucht. Wie schon erwähnt, haben Studien gezeigt, dass Menschen nach dem Berufsleben weiterhin lebenslang Tätigkeiten brauchen, die ihren Alltag mit Sinn erfüllen.



Arbeit ist für den Menschen da.

Aber überall wird uns das Wort „Arbeit“ begegnen – egal welche schönen Worte man für das eigene Wirken findet. Da gibt es den Arbeitsminister, die Arbeitssicherheit, das Arbeitsschutzgesetz, um nur einige geläufige Begriffe zu nennen. Hierfür haben wir den

Begriff für Ihre Sinneswahrnehmung noch einmal neu gestaltet, damit er auch Platz für positive Emotionen bietet, nach dem Motto: „Arbeit ist auch ein Freund des Menschen.“

Die emotionale positive Gestaltung eines Wortes nennen wir die „Magic-Words-Methode“: Wir geben unserem Gehirn Sinnes-signale, die mit Kraftquellen oder Wohlgefühl verknüpft sind. Man nennt dieses Vorgehen auch „Musterunterbrechung“: Die Kreativität kommt automatisch auf neue Gedanken, wenn ein Wort einfach mal humorvoll, „verdreht“ oder teilweise „auf den Kopf gestellt“ daherkommt.

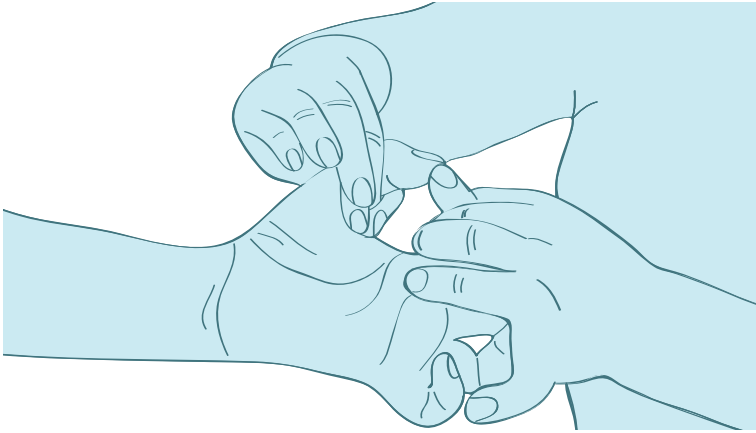
WINGWAVE-EFFEKT: „ARBEIT IST FÜR DEN MENSCHEN DA“



Wann immer Sie das Wort „Arbeit“ hören, lesen oder denken, sehen Sie als Mentalübung einfach die Abbildung „Arbeit ist für den Menschen da“ vor sich. Das führt sofort zu neuen Gedanken, vielleicht innerem Schmunzeln – auf jeden Fall ist es für das Gehirn eine interessante Musterunterbrechung des „alten Trotts“ und erweitert das „Gedankenspiel“.

Zu diesem Vorgehen gibt es einen von uns ganz neu entwickelten Coachingansatz, der vor allem auch in der Resilienzpsychologie eine gesundheitserhaltende Rolle spielt. Er heißt Neurolinguistisches Coaching – NLC. Coaches arbeiten hier mit den Schlüsselwörtern ihrer Klienten, die mit dem Coachingthema einhergehen. Die wing-wave-Forschung an der Deutschen Sporthochschule Köln – durchgeführt von dem Sportwissenschaftler und Diplom-Psychologen Marco Rathschlag – konnte weltweit das erste Mal fundiert belegen, dass Menschen, wenn sie sich psychisch wohlfühlen, mehr Muskelkraft aufbringen können, als wenn sie sich gestresst, hilflos, ängstlich oder traurig fühlen. Das kann man mit einem einfachen Muskeltest nachweisen, der auch objektiv mit einem speziell von der

Deutschen Sporthochschule gebauten Gerät bestätigt wird. Hierbei bildet der Proband mit Daumen und Zeigefinger einen festen Ring, den man dann mit Gegenkraft auseinanderzuziehen versucht.



Der Coach testet die Fingerkraft und kann anhand der Muskelspannung Rückschlüsse auf das psychische Wohlbefinden ziehen.

Beim Neurolinguistischen Coaching sorgen wir dafür, dass ein Mensch auf alle Schlüsselwörter, die ein wichtiges Thema betreffen, kraftvoll reagiert – auch auf Wörter wie „Zahnarzt“, „Steuererklärung“ oder „Wirtschaftskrise“. Dieses Vorgehen ändert nicht die Welt „da draußen“, aber sie beeinflusst das Echo im Gefühlserleben: Man fühlt sich nach dem Neurolinguistischen Coaching kraftvoll, der Sache gewachsen, dem Problem überlegen. In dieser positiven Verfassung denkt das Gehirn viel eher in Lösungen und findet neue Wege, um auch die Work-Health-Balance kreativ zu gestalten. Für diesen Effekt brauchen Sie nicht gleich einen Coach an Ihrer Seite, sondern Sie können auch selbst Wörter gehirnfreundlich umgestalten, so wie Sie es im Kapitel „Die Macht der Wörter“ mit unserem Beispielwort „Arbeit“ sehen können.

DER WORK-HEALTH-BALANCE-CHECK

Damit Sie gleich von Anfang an die im Buch vorgestellten Übungen gezielt für Ihr individuelles Selbst-coaching einsetzen können, laden wir Sie zunächst einmal zu einem Work-Health-Balance-Check ein.

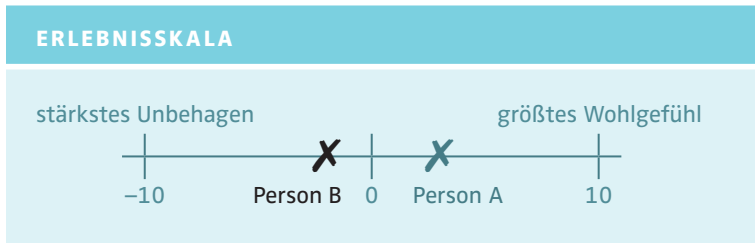
Unser Check beruht nicht auf Vollständigkeit, gern können Sie noch einige Punkte hinzufügen. Wir haben einfach ein paar Faktoren aufgelistet, die bei einem Coaching für die Work-Health-Balance unserer Erfahrung nach immer wieder eine wichtige Rolle spielen. Unsere Punkte sind übrigens nicht nur auf die „klassische“ Arbeitswelt wie Angestellt- oder Selbstständigsein anwendbar. Auch wenn Sie zu Hause als „Familienmanager/-managerin arbeiten, als Leistungssportler trainieren, als Weltumsegler unterwegs sind oder aktiv im altersbedingten Ruhestand leben, kann es für Sie interessant sein, diesen Check einmal durchzugehen.

Hierzu ein Beispiel: Wir erwähnen im Check auch den Erlebnisfaktor „Arbeitsweg“. Wenn Sie nun zu Hause arbeiten, können Sie diesem Bereich dennoch einen Punkt auf der Bewertungsskala zuordnen. Entweder Sie geben einen positiven Wert, weil Sie froh darüber sind, dass Sie keine unnütze Zeit durch Arbeitswege verlieren, oder Sie geben einen negativen Wert an, weil Ihnen überwiegend der Abstand von den vier Wänden fehlt. Es liegt also ganz in Ihrem subjektiven Erleben, wie Sie die gefühlte Qualität der einzelnen Punkte für sich einschätzen.

Die Erlebnisskala

Wir bitten Sie im Folgenden, verschiedenen Erlebnissen in Ihrem Arbeitsalltag einen Wert für Ihre subjektive Empfindung zuzuordnen. Gefühls Erleben kann man nicht messen wie die Körpertemperatur. Positives und negatives seelisches Erleben ist höchst subjektiv, und jeder Mensch hat hier ein ganz individuelles Maß. Person A freut sich, wenn der Postbote hereingeschneit kommt und um eine Unterschrift für ein geliefertes Päckchen bittet: Man kann ein paar Worte wechseln, ein bisschen herumscherzen. Person B fühlt sich dadurch gestört und aus der Konzentration herausgerissen.

Werfen Sie einen Blick auf die folgende Erlebnisskala. Sie reicht von -10 bis $+10$. -10 steht für das allerstärkste Unbehagen, $+10$ für das größte positive Wohlfühl. Hier kann man sich mit seinem subjektiven Erleben „gefühl“ einordnen. Es geht nicht um millimetergenaue Werte, sondern um das ungefähre subjektive Befinden.



Person A würde beispielsweise beim Thema „unerwartete Unterbrechung durch den Postboten“ vielleicht einen Wert von $+3$ ankreuzen, das Ereignis ist eine kleine, erfreuliche Abwechslung. Person B kreuzt hingegen -2 an, da sie sich aus der Arbeit herausgerissen fühlt. Allerdings ist Person B nur ein bisschen gestresst, deshalb kreuzt sie auch nicht einen so herausragenden Minuswert wie -9 an – da müsste etwas ganz anderes passieren.

Wir werden Ihnen im Verlauf Ihres Selbstcoachings ab und zu eine Einschätzung auf dieser Skala anbieten. Daran können Sie dann auch bewerten, wie sich das wingwave-Training auf Ihre Work-Health-Balance auswirkt.

Work-Health-Balance: die Checkliste

Wir haben hier für Sie einige Erlebnissfaktoren Ihres arbeitsbezogenen Tagesablaufs aufgelistet. Versuchen Sie einzuschätzen, wie Sie „gefühl“ auf diese Erlebnissfaktoren reagieren. Schreiben Sie einfach eine Zahl aus der Skala von –10 bis +10 neben den genannten Punkt. Der Wert kann eine gestresste, neutrale oder positive Einschätzung spiegeln. Wenn einige der genannten Punkte überhaupt nicht auf Sie zutreffen, lassen Sie die Bewertung einfach aus. Die 0 bedeutet einfach neutrales Erleben.

CHECKLISTE

Das morgendliche Aufwachen, einschließlich der Geräusche und des Anblicks des Weckers	Wert: ____
Das Aufstehen und Anziehen, Frühstück	Wert: ____
Das „Feeling“ in der Arbeitskleidung	Wert: ____
Der Arbeitsweg	Wert: ____
Der Anblick des Gebäudes/Geländes, in dem Sie arbeiten, von außen	Wert: ____
Der Name des Unternehmens	Wert: ____
Das Betreten des Gebäudes	Wert: ____
Der Weg durch das Gebäude bis zum Raum/Platz, in/an dem Sie die meisten Stunden arbeiten	Wert: ____

Der Anblick des Arbeitsraums/Arbeitsplatzes in zwei, drei Metern Entfernung	Wert: ____
Das Sitzen, Stehen oder Laufen am Arbeitsplatz	Wert: ____
Sinneseindrücke wie Licht, Geräusche, Temperatur	Wert: ____
Arbeitswege, die Sie betriebsbedingt zurücklegen, z. B. auch mit dem Flugzeug fliegen	Wert: ____
Arbeitsereignisse wie Meetings, Vorträge	Wert: ____
Die Arbeitsutensilien (ergänzen Sie gern die Liste!)	
Arbeitsstuhl, Arbeitsfläche	Wert: ____
Telefon	Wert: ____
Handy/Blackberry/Touchpad	Wert: ____
Computer	Wert: ____
Unterlagen/Mappen	Wert: ____
Papier wie Zettel, Quittungen etc.	Wert: ____
Handwerkszeug wie Steuerrad, Kochlöffel	Wert: ____
Der Firmenwagen, falls Sie viel mit dem Auto unterwegs sind	Wert: ____
Ihre persönlichen Arbeitsläufe	Wert: ____
Ihre Arbeitszeiten und der Blick auf die Uhr	Wert: ____
Unterbrechungen, die manchmal auftauchen, z. B. der Paketbote schneit herein	Wert: ____
Dinge, für die Sie die Verantwortung haben	Wert: ____
Menschen, für die Sie die Verantwortung haben	Wert: ____
Die Kollegen	Wert: ____
Der direkte Vorgesetzte	Wert: ____
Die Menschen in der Geschäftsführung	Wert: ____

Freizeiterlebnisse mit den Menschen auf Ihrer Arbeit wie Betriebsfeiern, private Gespräche oder Treffen	Wert: ____
Die Kunden	Wert: ____
Die Produkte	Wert: ____
Das Image der Firma nach außen	Wert: ____
Unternehmenszahlen, die kursieren	Wert: ____
Der Gedanke an Ihr eigenes Gehalt	Wert: ____
Der Gedanke an Ihre Aufstiegschancen/Möglichkeiten der Weiterentwicklung an Ihrem Arbeitsplatz	Wert: ____
Ihre Berufsbezeichnung	Wert: ____
Ihre Positionsbezeichnung	Wert: ____
_____	Wert: ____
_____	Wert: ____
_____	Wert: ____

WINGWAVE-EFFEKT: DAS ZEITGEFÜHL MIT DEM ATEM-FLOW KOMBINIEREN



Wann immer Sie im Arbeitsalltag auf die Uhr schauen – sei es die Wanduhr, die Armbanduhr, die Zeitangabe auf Handys und Computerdisplays, atmen Sie bewusst zwei- bis dreimal sehr lange aus, doppelt so lang wie Sie einatmen. Das gilt auch für den Blick auf eingetragene Termine auf dem Kalender. So verknüpfen Sie Ihr Zeiterleben mit einem ausgeglichenen Körpererlebnis – ganz konkret im Zusammenhang mit der Darstellung von Zeit auf Uhren und Kalendern um Sie herum. Das Zeiterleben ist ein subjektives Erlebnis und kann auf diese Weise mit dem Atem-Flow mit kleinen Ruheinseln verknüpft werden.

Nun können Sie die Bausteine des wingwave-Trainings auch bewusst auf einige Checkpunkte ausrichten, bei denen Sie sich eine Verbesserung Ihres persönlichen Erlebens wünschen. Die Stärkung Ihres Resilienzvermögens gelingt am besten, wenn Sie gezielt einzelne kleine Puzzlesteine im Gesamterleben stärken. Das kann bei einigen Lesern der Umgang mit den Kollegen, bei anderen wiederum der morgendliche Anblick des Weckers sein. Suchen Sie sich aus den vielen Beispielen in den acht Trainingseinheiten einfach drei bis fünf für Sie wichtige Themen heraus, Sie müssen nicht alle Themen aus der Checkliste bearbeiten. Die Checkliste soll Ihnen lediglich dabei helfen, das Arbeitserlebnis nicht als großes Paket zu nehmen, sondern auch kleine Puzzleteile zu entdecken, die Sie auf der Gefühlsebene mit dem wingwave-Training verbessern wollen. Wie das geht, zeigen Ihnen die acht Bausteine und auch die vielen in Kästen dargestellten wingwave-Effekt-Übungen. Das hat manchmal wieder einen wingwave-Effekt: Auch Kleinigkeiten können ein positiver Anstups sein, um das Große und Ganze emotional angenehmer „einzufärben“.

Wann immer Sie sich mit einer Übung aus den Bausteinen des wingwave-Trainings beschäftigen, überlegen Sie kurz, auf welchen Punkt in der Checkliste Sie ihn anwenden wollen. So richten Sie das Selbstcoaching nach und nach auf die Bereiche, die in Ihrem persönlichen Erleben eher negative Werte bekommen haben.

Die Bausteine des wingwave-Trainings

Bei der Zusammensetzung der Trainingselemente haben wir uns sowohl durch die eben vorgestellte Checkliste als auch durch sogenannte „Prüflisten für psychische Belastung am Arbeitsplatz“ inspirieren lassen. Uns ist bewusst, dass ein Mentaltraining

natürlich nicht die Ihnen von außen vorgegebenen Arbeitsbedingungen grundsätzlich ändern kann. Aus diesem Grund erwähnen wir auch im letzten Buchteil die Themen Veränderungsmöglichkeiten wie Jobwechsel, Fortbildung und Selbstständigkeit. Doch vielen Menschen hat das wingwave-Training für die Work-Health-Balance schon dabei geholfen, sich auf ihrem aktuellen Arbeitsplatz wieder wohlfühlen: „Ich nehme vieles gelassener, Störungen perlen an mir ab, mein Freizeitausgleich klappt viel besser, vor allem, weil ich jetzt in der Freizeit richtig abschalten kann“, berichtete beispielsweise eine der Teilnehmerinnen unserer wingwave-Trainings. „Das Bild vom Stehaufmännchen ist jetzt richtig ein innerer Teil von mir“, beschreibt sie ihr gestärktes Resilienzvermögen.

Es ist also sinnvoll, dass Sie erst einmal das wingwave-Training auf sich wirken lassen und sich dann erst nach neuen Arbeitsmöglichkeiten umschaun. Äußere Veränderungen sind bei Arbeitsstress nicht immer die Lösung, denn es kann sein, dass man seine inneren Stressthemen „aus Versehen“ zum nächsten Arbeitsplatz mitnimmt und dort dann nach kurzer Zeit wieder unter den gleichen Stressfaktoren leidet.

Acht Trainingseinheiten für die Work-Health-Balance

1. Positive Mentalschwingung und „bewusste Gehirnbenutzung“
2. Emotionale Balance: „den Stress abfließen lassen“
3. Gesundheit und Energie durch positive Emotionen
4. Bewegungsfreude und Sportmotivation
5. Konsummanagement bei Gier, Kaufrusch und Mediensog
6. Positive Selbstmotivation
7. Aktives Selbstmanagement: Stressimpfung und „Flow“ für Arbeit und Alltag
8. Gelassen kommunizieren

LITERATURVERZEICHNIS

- Besser-Siegmund, C. (2004). *Magic Words – der minutenschnelle Abbau von Blockaden*. Paderborn, Junfermann-Verlag.
- Besser-Siegmund, C., und Rathschlag, M. (2013). *Mit Freude läuft besser – durch wingwave positive Emotionen fördern und Leistung steigern*. Paderborn, Junfermann-Verlag.
- Besser-Siegmund, C., und Siegmund, H. (2010, neu überarbeitet 2015). *wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings (ehemals EMDR im Coaching)*. Paderborn, Junfermann-Verlag.
- Besser-Siegmund, C., und Siegmund, L. A. (2015). *Neurolinguistisches Coaching – NLC – Sprache wirkt Wunder!* Paderborn, Junfermann-Verlag.
- Michalak, J. (2014). *Unsere Art zu gehen beeinflusst, was wir uns merken*. Witten, Universität Witten/Herdecke.
- Sievers, J., & Padrock, P. (2012 – 2015). www.neueswort.de/profession.neueswort.de.
- Silberzahn, R. u. (Dezember 2013). *It pays to be Herr Kaiser*. *Psychological Science online*.

Register

- A**drenalin 54
 Alltagsaufgaben 123, 127
 Amygdala 52
 Angst 54, 101
 Angstschweiß 55
 Anstuber 10
 Arbeit 16, 19, 20
 Arousal 32
 Atem-Flow 27, 126
 Auftrittssicherheit 18
 Augenbewegungen 58
 Aura 144
- B**alance
 – aktive 17
 – emotionale 29, 49, 57
 Beruf 19
 Berufstätigkeit 16
 Bewegungsfreude 29, 81
 Bodyscan 56
 Bore-out 34
 Brainwave 13
 Burn-out 94
 Burn-out-Prävention 17
 Butterfly-Tapp 62
 Buzz-Words 174, 179
- D**emomusikstück 43
 Deutschen Sporthochschule 22
 Dialekt 132
 Distress 96
 Dopamin 67, 101
- dysfunktionale Kognitionen 111
- E**instellungsänderung 31, 147
 Embodiment 86
 EMDR-Therapie 59
 Emotionen 53
 – positive 66
 Emotionsmanagement 50
 Emotionsqualitäten 50
 – positive 68
 Endorphin 67
 Energie 29
 Energiequelle 17
 Engramm 39
 Erfahrungsschätze 80
 Erfolgsblockaden 165
 Erlebnisskala 24
 Euphoriestress 95, 97
 Euphoriestress-Trigger 102
 Eustress 37, 96
 euthyme Verhaltensplanung 80
- F**low 120, 125
 Fortbildung 149
 Freiheitsteil 173
 Friendly Eye Mover 60
 Frohnatur 139
- G**ehirn 50
 – Abbildung 34
 Gehirnbenuztung
 – bewusste 32

- gemeinnützige Tätigkeit 20
 Gesundheit 29
 Gier 29, 92, 101
 Griesgram 139
 Großhirn 34
- h**appy wingwave-walk 86
 Harmonieteil 173
 Hippocampus 51
 Hörkortex 43, 113
 Hörzentren 113
- I**mmunsystem 69
 innerer Teamgeist 165
 innere Stimme 109
 innere Verhandlung 167
- J**obwechsel 148
- K**arriereplanung 148
 Kaufrausch 29, 92
 kognitive Verhaltenstherapie 111
 Kommunikation 134
 Kommunikationsfitness 18
 kommunizieren 128
 Konfliktstabilität 18
 Konsummanagement 29, 92
 Körperecho 123
 Körpersprache 135
- L**angsamredner 138
 Leistungssteigerung 18
 limbisches System 34, 51
- M**agic-Words-Methode 21, 154
 Mediensog 29, 92
 Mentalschwingung 32, 35, 41
 – Abbildung 36
 – positive 29, 32
 Motivation 18
 Motivationsstimme 115
 motivierende Formulierungen 112
 Muskelkater 83
 Muskelkraft 84
 Muskeln 84
 Muskeltest 21, 100
 Musterunterbrechung 21
- N**ähemensch 143
 Neurolinguistisches Coaching 21
 NLC 21
 Noradrenalin 66
- O**rganigramm 151
 Oxytocin 67
- P**acen 132
 Persönlichkeitsmodell 158
 Pflicht 120
 physiologische Parameter 56
 positive Botenstoffe 67
 Profession 19
 Prüfungsfitness 18
 Psyche 14
 Psychoneuroimmunologie 70
- R**apid Eye Movement 58
 Rapport 129

- Rapport Talk 132
- Rapport-Typen 136
- REM 58
- Reminiszenzeffekt 74
- Resilienz 8
- Resilienzeffekt 50
- Resilienzvermögen
 - Stärkung 28
- Ressource-Erlebnisse 86
- Ring 22, 100
- Ruhestand 16
- S**chnellredner 136
- Schönheit 73
- Schönheitsteil 173
- Selbstmanagement
 - aktives 29, 119
- Selbstmotivation 107
 - positive 29
- Selbstständigkeit 148
- Serotonin 67
- Sicherheitsteil 173
- Solidaritätsteil 173
- Spinning 41
- Sport 81
- Sportmotivation 29, 81
- Sprachcode 132
- Stehaufmännchen 8, 29, 33
- Stoffwechsel 66
- Stress-Buster 13
- Stressfaktor
 - Arbeit 16
- Stresshormone 54
- Stressimpfung 17, 29
- Stressmanagement 9
- Synapsen 39
- T**halamus 52
- Thymusdrüse
 - Stimulation 15
- Trauma paradox 97
- U**mgangssprache 132
- Unterforderung 34
- V**erhaltensplanung
 - euthyme 80
- W**erteliste 175
- Wiederaufwärmeeffekt 74
- wingwave-App 43, 65
- wingwave-Coach 18
- wingwave-Coaching 9
- wingwave-Musik 40, 88, 126
- wingwave-Training
 - Bausteine 28
- Wissensteil 173
- Witzephiologie 75
- Wohlfühlzelle 46
- Work-Health-Balance
 - Trainingseinheiten 29
- Work-Health-Balance-Check 23, 25
- Work-Life-Balance 16
- Wortmagie 44
- Würdeteil 173
- Z**wang 120

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-515-4 (Print)

ISBN 978-3-86910-529-1 (PDF)

ISBN 978-3-86910-528-4 (EPUB)

Die Autorinnen:

Cora Besser-Siegmund, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Coaching-Expertin, entwickelte die Kurzzeit-Coaching-Methode wingwave®, mit der sich Stress und andere belastende Alltagsprobleme außergewöhnlich schnell bewältigen lassen. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher und gründete das renommierte Besser-Siegmund-Institut in Hamburg. In den Medien ist sie eine hochgeschätzte Expertin zu den psychologischen Themen unserer Zeit.

Lola A. Siegmund ist Geschäftsführerin des Besser-Siegmund-Instituts, NLP-Lehrtrainerin, Lehrcoach und wingwave®-Lehrtrainerin und Mitbegründerin der neuen Methode „Neuro-linguistisches Coaching“ – NLC®. Sie studierte Wirtschaftspsychologie mit den Schwerpunkten Training, Coaching und Leadership und entwickelt seit Jahren die wingwave-Methode speziell für den Bereich „mentale Gesundheit am Arbeitsplatz“ weiter.

Die wingwave-Tracks der wingwave-Alben wurden produziert von Lars-Luis Linek und von Marcel Hübenenthal. Bei diesen wingwave-Songs werden nur echte Instrumente eingesetzt – es sind also keine elektronischen Klänge –, und die Töne wurden für die Wiedergabe speziell für einen Entspannungseffekt abgemischt.

Illustrationen: Lola A. Siegmund (S. 20, 30, 32, 49, 66, 81, 92, 107, 119, 128);
PER Medien & Marketing GmbH (S. 22, 35, 36, 51, 98)

Originalausgabe

© 2016 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbh & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dateiwerk GmbH, Nathalie Röseler, Pliening
Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover
Coverbild: setory – 123rf.com
Layout: Sehfeld, Hamburg
Satz: PER Medien & Marketing GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Die Erfolgsmethode gegen Stress und Erschöpfung

Der Job fordert vollen Einsatz, der Kollege bittet schon wieder um einen Gefallen, die Überstunden häufen sich: Wer einen anstrengenden Arbeitsalltag hat, fühlt sich schnell erschöpft und energie-los. Mit den alltagstauglichen Übungen der wingwave®-Methode können Sie Ihren Stress spürbar und nachhaltig abbauen. Die leicht verständlichen Selbstcoaching-Anleitungen zeigen, wie Sie Energie und Gelassenheit mit den täglichen Arbeitsaufgaben verbinden. Der perfekte Ratgeber für alle, die sich endlich wieder innerlich ruhig und stabil fühlen möchten!



Modernes Stressmanagement: alltagstauglich und leicht umzusetzen

CORA BESSER-SIEGMUND ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Coaching-Expertin. Sie entwickelte die Kurzzeit-Coaching-Methode wingwave®, mit der sich Stress und andere belastende Alltagsprobleme außergewöhnlich schnell bewältigen lassen. In den Medien ist sie eine hochgeschätzte Expertin für die psychologischen Themen unserer Zeit. **LOLA A. SIEGMUND** ist Geschäftsführerin des Besser-Siegmund-Instituts, NLP-Lehrtrainerin, Lehrcoach und wingwave®-Lehrtrainerin. Sie studierte Wirtschaftspsychologie mit den Schwerpunkten Training, Coaching und Leadership und entwickelt seit Jahren die wingwave-Methode speziell für den Bereich „Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz“ weiter.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-515-4



9 783869 105154 19,99 EUR (D)