

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
1. Sicheres Auftreten mit wingwave-Coaching	15
1.1 Soziales Parkett und Balance-Sicherheit	15
1.2 Vorsingen und Vorturnen	17
1.3 Das limbische Gedächtnis	21
1.4 Lampenfieber und Prüfungsangst durch „überschießende Emotionen“	26
2. wingwave und der „wunde Punkt“: Leistungseinschränkung durch „Deck-Erinnerungen“	33
2.1 Der artige Bruder	38
2.2 Die „getötete“ Tante	41
2.3 Die Angeberin	44
2.4 Die dunkle Disco	47
2.5 „Jetzt ist etwas ganz Schlimmes passiert!“	50
2.6 „Ein falsches Wort ...“	53
3. Die punktgenaue Wirkung von wingwave-Coaching	57
3.1 Punktgenau hinter dem Komma	60
3.2 Der bi-digitale O-Ringtest als Sicherheits-Check	63
3.2.1 Was ein starker bzw. was ein schwacher Test bedeutet	64
3.2.2 Psychophysiologische Befindlichkeit und Muskelreaktion	65
3.3 Der „Aussagen-Baum“ für die aktuelle Oberfläche des Stressthemas ..	66
3.3.1 Test der aktuellen „Oberfläche“ des Stressthemas	66
3.3.2 Test der drei wichtigsten Konstitutionsfaktoren	67
3.3.3 Themen oder Reihenfolgen in Konkurrenz stellen	67
3.3.4 Feintest: emotionaler bzw. mentaler Stress	68
3.3.5 Feintest: Somastress (körperliche Stresserinnerungen)	68
3.3.6 Feintest „spiritueller Stress“ bzw. „Schicksalsstress“	69

3.4	Body-Scan: die punktgenaue Repräsentation der Emotion bzw. des somatischen Stresses im konkreten Körpererleben	71
3.4.1	Feintest: die genaue Qualität des körperlichen Stresserlebens.	71
3.5	Visuelle Einordnung auf der Skala des subjektiven Unbehagens	72
3.6	Ent-Stressung durch „bilaterale Hemisphärenstimulation“	73
3.6.1	Verschiedene Möglichkeiten „bilateraler Hemisphärenstimulation“ . . .	74
3.7	Stressfaktoren im Auftrittskontext.	76
3.7.1	Publikum, Kommunikationspartner oder „Dinge“	77
3.7.2	Publikumsgröße	77
3.7.3	Die eigene Resonanz auf Publikumsreaktionen	78
3.7.4	Die emotionale Resonanz des Gegenübers und der wingwave-Spiegel .	79
3.7.5	Bestimmte Personen	83
3.7.6	Das eigene Verhalten	84
3.7.7	Das eigene Erscheinungsbild.	84
3.7.8	Räumlichkeiten.	86
3.7.9	Utensilien/Technik.	87
3.7.10	Unterlagen	87
3.7.11	Themen	89
3.7.12	Sprache und Stresswörter	89
3.7.13	Zeitfaktoren	91
3.7.14	Körperliche Konstitution	92
3.7.15	Körperbeherrschung und Gestenspiel	93
3.7.16	Überraschungen und unvorhersehbare Ereignisse	95
3.7.17	Spezifische Besonderheiten der Situation.	96
3.7.18	„Ich werde unter einer Brücke landen“ – der Umgang mit Katastrophenfantasien und „Plan B“	97
3.7.19	Der geplatze Traum.	99
3.7.20	Überhöhte Ansprüche werden zur Leistungsbremse.	101
3.7.21	Verunsicherung durch einschränkende Glaubenssätze.	103
3.7.22	Die Unglaubwürdigkeit von positiven Glaubenssätzen	106
3.7.23	Die Wirkung der inneren Stimme.	109
3.8	Der Aussagenbaum für Deck-Erinnerungen	111
3.9	Mit Imaginationen arbeiten	115
3.10	Sicherheit durch tragende Emotionen	116
3.10.1	Eine tragende Emotion „einweben“.	118
3.11	Einen gehirnfrendlichen Erfolgsfilm „einweben“.	121
3.11.1	Soziales Zukunfts-Panorama	122

4.	Forschungsergebnisse zum Thema wingwave und Auftrittsängste von Marie-Luise Dierks	125
4.1	Hintergrund	126
4.2	Die Studie	128
4.2.1	Das Studiendesign	128
4.2.2	Die Verhaltenstrainings	129
4.2.3	Messinstrumente	130
4.2.4	Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer	131
4.2.5	Die generellen Auftrittsängste der Teilnehmer vor dem Verhaltenstraining	132
4.3	Ergebnisse	133
4.3.1	Die Ergebnisse der Blutdruckmessungen	135
4.3.2	Die Situation vier Monate nach dem Verhaltenstraining – generelle Auftrittsängste	139
4.3.3	Weitere Auswirkungen des Trainings aus Sicht der Teilnehmer aus beiden Gruppen	140
4.4	Was haben wir gelernt?	144
5.	Beispiele für „Sicheres Auftreten mit wingwave Coaching“	147
5.1	„Final Presentation“ beim „Group Executive Program (GJEP)“ des Volkswagenkonzerns	148
5.2	wingwave im Spitzensport: Handball-Weltmeisterschaft 2007 ... und weitere Titel und Medaillen	150
5.3	Kamera- und Bühnensicherheit	154
5.4	Forschungsarbeit zum Thema „Prüfungsstress überwinden“	157
5.5	Bewerbungsgespräche und Assessment-Center	161
5.6	Auftrittssicherheit auf Partys und im privaten Umfeld	163
6.	Selbstcoaching mit der wingwave-CD	165
6.1	Die Wirkung der wingwave-CD	166
6.2	Für welche Coaching-Themen ist die CD geeignet?	168
6.3	Stressregulation mit der Body-Scan-Methode	170
6.3.1	Selbstcoaching-Übung: Stressregulation für den zukünftigen Auftritt	172
6.3.2	Selbstcoaching-Übung: Ressourcevoller Umgang mit Überraschungen und Katastrophenfantasien	173
6.4	Sicherheit durch „Wörter-Zauber“	174
6.4.1	Selbstcoaching-Übung: Sicherheit durch „Wörter-Zauber“	177
6.4.2	Selbstcoaching-Übung: Sicherheit durch die „richtige Stimmung“	177

6.5	Rechtzeitige und regelmäßige Vorbereitung: „Freundschaft“ mit dem Material schließen	178
6.5.1	Selbstcoaching-Übung: Rechtzeitige und regelmäßige Vorbereitung: Freundschaft mit dem Material schließen	179
6.6	Schnelles und nachhaltiges Auswendiglernen	181
6.6.1	Selbstcoaching-Übung: Schnelles und nachhaltiges Auswendiglernen . .	182
6.7	Kreativitätssteigerung und optimale Arbeitsgeschwindigkeit	183
6.7.1	Selbstcoaching-Übung: Kreativitätssteigerung und optimale Arbeitsgeschwindigkeit	183
6.8	Sportliche Leistungssteigerung	184
6.8.1	Selbstcoaching-Übung: Sportliche Leistungssteigerung	185
6.9	Vorbereitung auf die Bühne durch In-vivo-Coaching	186
6.9.1	Selbstcoaching-Übung: Vorbereitung auf die „Bühne“ durch „In-vivo-Coaching“	187
6.10	„Die bleibende positive Erinnerung“ – Ressourcen einweben	188
6.10.1	Selbstcoaching-Übung: „... wenn’s am schönsten ist“	189
6.11	Entspannung: Ein- und Durchschlafhilfe	190
6.12	Informationen zur wingwave-CD in diesem Buch	191
7.	Wie wirkt sich die wingwave-Intervention auf das subjektive Erleben aus?	192
8.	Zusammenfassung: Optimale Vorbereitung für sicheres Auftreten	193
	Literatur	195
	Allgemeine Informationen zu wingwave	197
	Personen- und Sachwortregister	200