



Salutando prima del grande ingresso

Di Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund

Negli ultimi anni, il **wingwave** è diventato uno strumento efficace per la gestione delle emozioni prima di esami, presentazioni e concorsi. I nostri autori descrivono i principi e gli effetti di questo metodo.

Cosa hanno in comune un campionato del mondo, un'intervista e una dichiarazione d'amore? Sono momenti della vita di una persona che possono significare un guadagno o una perdita nel giro di pochi secondi.

minuti o secondi e possono determinare la rotta decisiva per la qualità del resto della vita. Questi momenti di transizione si verificano sempre più spesso nella vita dell'uomo moderno: Mentre nel secolo scorso molte persone potevano contare su un lavoro sicuro per decenni dopo aver superato gli esami, oggi molti professionisti esperti devono ripresentare più volte la propria candidatura per dimostrare la qualità delle loro prestazioni. Molti vivono queste ricorrenti situazioni d'esame come uno stress o addirittura come una minaccia per il loro lavoro.
sicurezza.

Prospettiva e qualità della vita.

"Parlare in pubblico, come sappiamo da numerosi studi, induce ansia sociale negli oratori. Attraverso la partecipazione di un pubblico, tuttavia composto

Gli standard di prestazione del pubblico e del pubblico, che non sono noti con precisione, possono portare a una minaccia per l'autostima e a un alto grado di insicurezza situazionale, che va da una lieve paura del palcoscenico a un'ansia estrema e all'evitamento delle situazioni di prestazione", scrive Marie-Luise Dierks, docente nel campo della salute pubblica presso la Scuola di Medicina di Hannover. Lo stesso vale per il contesto non linguistico delle prestazioni: è noto che molti atleti ottengono risultati migliori in allenamento che in una gara osservata pubblicamente. L'elenco che segue mostra in quante aree di prestazione, spesso tutte quotidiane, possono sorgere problemi di performance nella nostra società. Ciò fa capire quanto possa essere importante e utile un intervento rapido ed efficace a breve termine per la qualità della vita e la ricchezza di opportunità di molte persone.

Le situazioni di prestazione con un potenziale fattore di stress possono essere:

- Discorsi e conferenze
- Presentazioni
- Interviste
- Centro di valutazione
- Colloqui sul conflitto
- Esami e verifiche nella scuola, nella formazione professionale e negli studi universitari
- Esibizioni in un contesto artistico
- Competizioni sportive

Negli ultimi anni, attraverso numerosi esempi pratici, abbiamo scoperto che il metodo wingwave può essere un metodo di coaching a breve termine adatto e rapidamente efficace per superare le paure e i comportamenti di evitamento in vari contesti di performance. Il metodo è stato utilizzato molte volte da studenti, allievi e professionisti per raggiungere i propri obiettivi di carriera.

Per verificare scientificamente gli effetti positivi e rapidi spesso descritti, Nadia Fritsche, psicologa laureata di Amburgo, ha studiato l'influenza del **wingwave** coaching sull'ansia da esame negli studenti e sulla paura del palcoscenico negli attori professionisti per la sua tesi di diploma. Prima dell'inizio dello studio, sono stati effettuati una serie di test un giorno prima di un esame ufficiale o di uno spettacolo professionale per determinare che tutti i 13 partecipanti soffrissero in modo dimostrabile di ansia e paura del palcoscenico. Tutti i partecipanti hanno poi affrontato un esame o una performance "non allenati", dove la loro ansia da parola, ad esempio, ha raggiunto lo stesso livello di prima, come ha dimostrato un questionario di follow-up immediato. In seguito, tutti i partecipanti allo studio hanno ricevuto una media di due ore di coaching **ad onde d'ala**, per il quale si sono resi disponibili in totale sei diversi coach. A questo punto le persone sottoposte al test si sono recate a un altro test o a un'altra performance e sono state sottoposte nuovamente alla procedura di test poco prima e poco dopo. Questa procedura è stata ripetuta tre settimane dopo per determinare la sostenibilità dell'effetto. Con questa procedura sono state testate tre ipotesi:

1. Il metodo wingwave aiuta a ridurre l'ansia da test. Si è registrato un cambiamento altamente significativo tra il test prima e dopo il coaching. La paura, l'eccitazione e i dubbi su se stessi sono diminuiti in modo significativo. Anche la fiducia in se stessi è aumentata in modo significativo.
2. Il metodo funziona indipendentemente dall'utente. Il risultato non mostra alcuna interazione con il fattore "personale" con un effetto principale altamente significativo. "allenatore", l'effetto è quindi attribuito all'onda alare

me-
thode.

3. Presupponendo una preparazione sufficiente all'esame, il metodo funziona indipendentemente dalla causa dell'ansia da esame. Dodici soggetti su 13 hanno dichiarato di aver reagito al metodo

I dubbi e le paure diminuiscono, la fiducia aumenta.

della formazione, o se il semplice fatto di sottoporsi a una

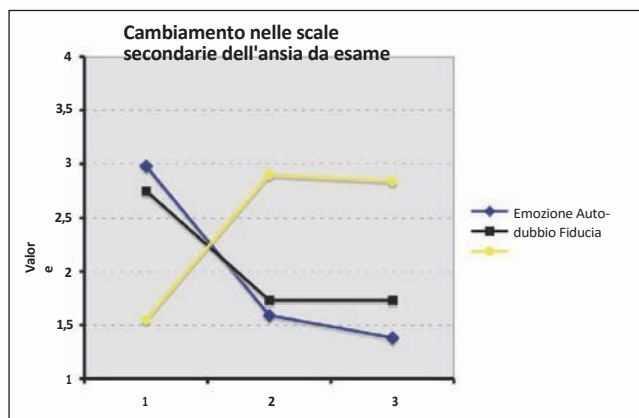


Fig: La paura diminuisce, la fiducia aumenta

di essere stati ben o molto ben preparati per gli esami. Di conseguenza, l'effetto positivo si riferisce esclusivamente al miglioramento dello stato mentale dei candidati studiati. Sebbene i soggetti abbiano dichiarato diverse cause di ansia, sono stati tutti in grado di beneficiare allo stesso modo del coaching, a riprova dell'approccio individuale e preciso del wingwave coaching.

Cambiare le cause dell'ansia da test

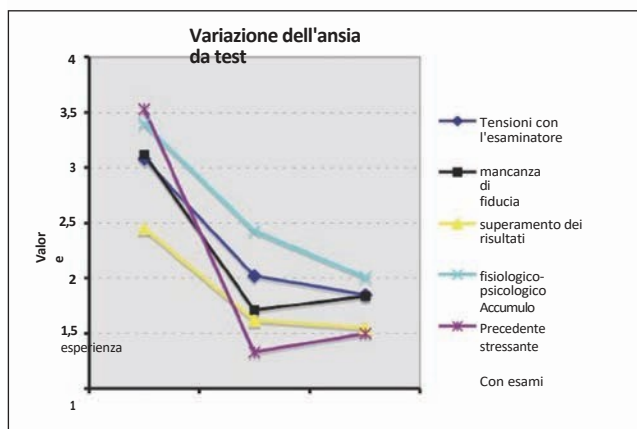


Fig: Diminuzione delle cause di ansia

Nell'autunno 2006, sotto la direzione scientifica della professoressa di salute pubblica Marie-Luise Dierks, abbiamo anche studiato l'effetto di un training di presentazione sulle capacità di presentazione dei partecipanti. Il gruppo di controllo ha ricevuto una formazione comportamentale "classica" di alta qualità, mentre il gruppo di intervento ha ricevuto tre ore di wingwave coaching integrate nel corso di una formazione altrimenti identica. L'obiettivo era quello di verificare se gli elementi di wingwave in una misura di questo tipo migliorano il successo



Fig: Aspetto sicuro, illustrazione di Lola Siegmund

I risultati dell'addestramento sono stati valutati da un lato con la misurazione della pressione sanguigna e dall'altro con test psicologici pertinenti. Prima e dopo l'allenamento, i soggetti hanno tenuto una presentazione di fronte a un pubblico di sconosciuti.

Le misurazioni della pressione sanguigna non hanno mostrato alcun risultato significativo in nessuno dei due gruppi - curiosamente, nemmeno in quelli che si sono sentiti soggettivamente meglio durante la loro presentazione nel secondo turno, il che forse dimostra l'esistenza della cosiddetta "paura da palcoscenico positiva". I test psicologici hanno dimostrato che entrambi i gruppi hanno tratto benefici misurabili dal training di presentazione.

Il "**gruppo wingwave**" ha ottenuto risultati leggermente migliori nella riduzione dei livelli di ansia. Differenze chiare e significative a favore del "**gruppo wingwave**" sono state riscontrate nella misurazione dei sentimenti positivi in vista di una situazione di performance imminente: anticipazione gioiosa, divertimento, calma e sicurezza. Questo risultato è coerente anche con lo studio di Nadia Fritsche.

Marie-Luise Dierks: "Il gruppo di controllo era chiaramente più positivo all'inizio, ma apparentemente ha perso anche l'anticipazione gioiosa e il divertimento a causa del training comportamentale, mentre è stato registrato un aumento di tutte le emozioni positive nel gruppo di intervento. Le persone che hanno ricevuto il wingwave coaching in aggiunta all'addestramento comportamentale, dopo gli interventi, si presentano alla conferenza con più divertimento, attesa gioiosa, calma e sensazione di sicurezza rispetto alle persone che

partecipano solo all'addestramento comportamentale; le loro paure e i segni fisici di stress si riducono. Inoltre, secondo i risultati dell'indagine qualitativa finale, hanno

Dopo quattro mesi, ho sperimentato un aumento della vitalità, dell'apertura e dell'allegria, ho acquisito maggiore fiducia nelle mie capacità e ho ricevuto impulsi positivi anche in altri ambiti della vita.

Un'indagine condotta nel 2004 ha inoltre dimostrato che gli effetti positivi del wingwave coaching erano ancora percepiti consapevolmente da oltre il 70% dei clienti sei mesi dopo. È interessante notare che molte persone dichiarano di utilizzare regolarmente il metodo come auto-coaching con il **CD** wingwave.

Il Wingwave ha dimostrato di essere un metodo di emotion coaching efficace anche nel campo delle prestazioni di alto livello. Ad esempio, l'**allenatore** e istruttore sportivo Günter Klein ha utilizzato il metodo per la squadra tedesca di pallamano in preparazione alla finale del Campionato del Mondo (vedi anche K&S, numero 4/2007). Nel Gruppo Volkswagen, il metodo viene utilizzato regolarmente da quattro anni nel "Group Executive Programme" per la preparazione delle prestazioni. Si tratta di un programma internazionale di sviluppo della durata di un anno per i migliori dirigenti con potenziale di top management di tutti i marchi, le regioni e le società del Gruppo, al quale partecipano ogni anno circa 30 persone in aggiunta al loro lavoro quotidiano. Un evento eccezionale per i partecipanti è la fase finale di partecipazione in Germania, in cui i team presentano i loro progetti rilevanti per il gruppo in inglese a un pubblico di alto livello all'interno del gruppo, compresi i membri del consiglio di amministrazione e talvolta anche il CEO. Per molti presentatori è la prima volta che vedono queste persone importanti "dal vivo" e per molti di loro l'inglese non è la loro lingua madre. Questi fattori e la natura particolare del contesto dell'evento provocano in alcuni partecipanti reazioni che vanno da un lieve a un forte timore del palcoscenico. Per questo motivo, tutti i relatori ricevono due giorni di preparazione ai contenuti e di coaching sulla performance prima di questa importante esibizione, oltre all'opportunità di raggiungere una stabilità emotiva ottimale durante la "presentazione finale" attraverso il coaching **wingwave**.

Come introduzione a questo tipo di coaching, il coach verifica con il cliente i fattori di stress individuali nel contesto della performance, sulla base di una "check list dei fattori di stress", utilizzando l'O-ring test bi-digitale - uno speciale test muscolare kinesiologico. Allo stesso tempo, questo test mostra anche quali sono i fattori che il coachee è in grado di affrontare bene utilizzando le sue risorse individuali. Un test debole significa semplicemente che le risorse non sono sufficienti, mentre una risposta muscolare forte indica che il cliente può letteralmente affrontare bene il fattore di prestazione in questione. Per inciso, il test O-ring descritto è considerato molto ben studiato e quindi anche particolarmente affidabile.

Lista di controllo dei possibili fattori di stress:

- | persone specifiche del pubblico/partner di comunicazione specifici
- | Dimensione del pubblico (anche: "pubblico insufficiente", ad esempio sedie vuote)
- | la propria risposta emotiva alle reazioni del pubblico
- | la risposta emotiva della controparte
- | il proprio comportamento e il proprio stato di salute
- | **il proprio aspetto**
- | Locali (dimensioni, condizioni di illuminazione, posti a sedere ecc.)
- | utensili/tecniche (per gli atleti, ad es. palla, racchetta, ecc.)
- | Documenti/Carte" agli alunni e agli studenti:
 - Materiale didattico
 - Alcuni argomenti
- | Lingue straniere e parole di stress
- | Fattori temporali (ad es. eccitazione cinque minuti prima, qui viene testata la vista del tempo).
- | costituzione fisica, compreso l'abbigliamento
- | Controllo del corpo e gioco gestuale (soprattutto per gli atleti)
- | Gestire gli imprevisti
 - Fantasie di disastro
- | convinzioni limitanti
- | Inaffidabilità delle credenze positive
- | l'effetto della propria voce nel dialogo interno

Molti lettori conoscono ormai l'altra procedura: il wingwave è un metodo che combina il già citato "test muscolare O-ring bi-digitale", elementi di programmazione neuro-linguistica (PNL) e interventi di stimolazione bilaterale degli emisferi con l'obiettivo di coordinare la cooperazione ottimale degli emisferi cerebrali. Gli allenatori lavorano prevalentemente con i cosiddetti

"fasi REM sveglie" (REM: Rapid Eye Movement), dove-

Si agitano velocemente avanti e indietro davanti agli occhi del coach in più riprese. Questi seguono i movimenti con gli occhi e si svegliano esattamente in quello stato creativo orientato alla soluzione che il nostro cervello solitamente avvia di notte nelle fasi di sogno. Allo stesso tempo, i clienti si concentrano sui fattori di stress che bloccano le prestazioni o su immagini importanti, che sono poi ovviamente collegate alla sicurezza emotiva e alla sensazione soggettiva di libertà di azione attraverso l'intervento.

Negli ultimi anni, i coach wingwave hanno ripetutamente scoperto, attraverso i loro numerosi test, che non esiste un fattore di stress per le prestazioni o i nervi da esame. Piuttosto, i fattori scatenanti sono vari e individuali come la personalità e la storia di apprendimento dei diversi clienti: Una persona ha problemi con le dimensioni del pubblico, un'altra ha difficoltà con la sua presentazione in PowerPoint, un'altra ancora prova uno stress particolarmente forte in stanze con soffitti alti e un'altra ancora è bloccata da certi argomenti, da parole tecniche o da una lingua straniera. Nella maggior parte dei casi, per ottenere un risultato positivo è sufficiente identificare uno o due fattori scatenanti dello stress e "sventarli" senza ricercare una possibile storia personale della loro origine. A quanto pare, la struttura profonda di un problema di stress è già sufficientemente trattata se solo si riesce a bilanciare la reazione all'innescò esterno. Solo se il test dell'O-ring segnala ancora dei punti deboli, il coach va oltre e rafforza anche lo sfondo della reazione, come dimostra l'esempio di Barbara, una studentessa di legge.

A differenza di molti altri coach, Barbara era già consapevole del fattore di stress che l'avrebbe portata all'insicurezza: "Quando devo presentare qualcosa in un'aula universitaria, sono sicura di me e piena di idee, ma non appena tengo una lezione in una normale aula di



seminario, non sono più così sicura.

mi tremano subito le ginocchia, anche con la migliore preparazione", ha riferito Bar- bara. Con l'aiuto del test muscolare, nel giro di dieci minuti abbiamo scoperto che lo stress era innescato da una cosiddetta memoria di ponte dei tempi della scuola del cliente.

Molti conoscono ancora il seguente gioco matematico della scuola elementare: tutti gli alunni stanno in piedi, l'insegnante chiede loro di fare l'aritmetica di base e ogni alunno che risponde correttamente a un compito può sedersi. Questa è una sensazione fantastica per i bambini già seduti, ma estremamente imbarazzante per quelli che rimangono in piedi fino alla fine. Purtroppo, l'aumento del disagio provoca un tale stress che gli "standisti" si concentrano sempre meno e di conseguenza calcolano meno bene. può. Il tutto si conclude con un'impasse mentale quando il gioco viene ripetuto più volte.

Come può un imbarazzante gioco di matematica alle elementari trasformarsi in insicurezza di rendimento da adulti? Per capirlo, bisogna guardare alla logica della psiche, che può essere dedotta dal modo in cui funziona il nostro cervello. Il sistema limbico del cervello umano svolge un ruolo importante, perché è qui che tutte le informazioni in entrata e le esperienze emotive arrivano per prime, nell'ippocampo. Lo studioso del cervello Manfred Spitzer paragona l'ippocampo in modo molto vivace a un server di posta elettronica: qui "parcheggia" il messaggio in arrivo fino a trasferirlo al nostro "computer", la corteccia, cioè il cervello pensante, "scarica".

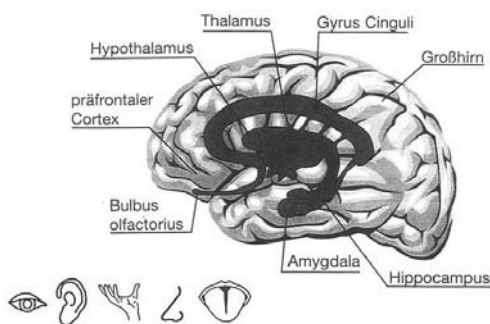


Fig: Cervello e sistema limbico

Durante il processo, piccole caselle verdi si formano come perle nell'indicatore di download, la cosiddetta "barra di caricamento". Se la barra è piena, il download è stato completato.

Physiologischer und kognitiver Wechsel unter der Intervention innerhalb von 6 Minuten: „Das Mathe-Spiel“

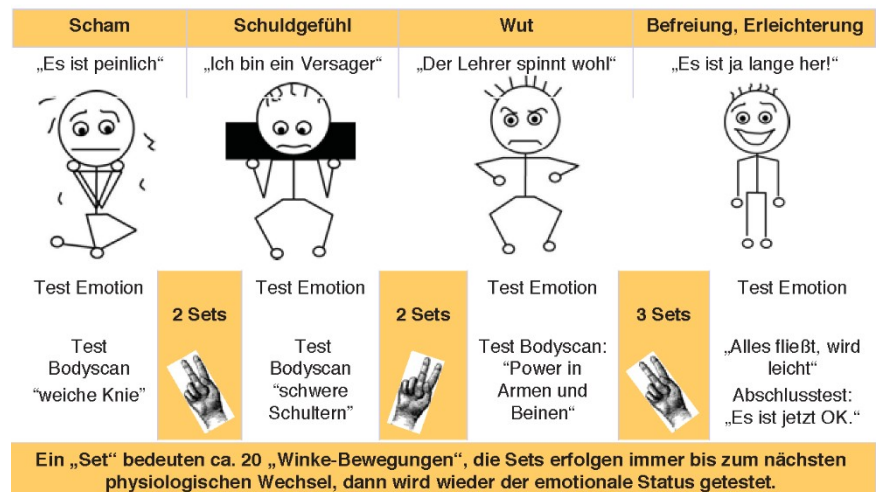


Fig: Le diverse emozioni nel processo di intervento (gioco matematico). "Emozioni-Manekins" di Lola Siegmund

Il messaggio è stato "prelevato dal server" con successo e ora può essere modificato a piacimento: o lo si salva, o si modificano gli allegati o si cancella il messaggio perché non è così importante per noi.

Scaricare



Fig: Barra di carico

Tuttavia, può accadere che qualcuno invii al server un messaggio con troppi dati, il che porta a una stagnazione del download. I quadratini verdi nella barra di caricamento non aumentano, il processo ristagna e il messaggio rimane sul server. Allo stesso modo, la quantità di dati di un'esperienza che ci viene incontro può essere troppo complessa e travolgente per un "download" ordinato nel nostro cervello. L'esperienza rimane nell'ippocampo del sistema limbico e diventa così parte permanente della memoria a breve termine. Per questo motivo, le persone ricordano le esperienze spiacevoli anche a distanza di anni come se fossero accadute ieri: con immagini intense, suoni e soprattutto con una sensazione corporea soggettiva spiacevole. L'evento non elaborato "preoccupa", è ancora "nelle ossa" dopo anni, agisce "come una spina nella carne" e diventa così un "punto dolente".

La moderna sala per seminari con pavimento piatto si è rivelata la causa scatenante della febbre da conferenza di Barbara. Le presentazioni si tengono qui in piedi, mentre i

i compagni di corso e il docente siedono ai tavoli. In questo modo, il docente guarda dall'alto verso il basso le teste del pubblico. Questa impressione ottica sensoriale è stata ovviamente accompagnata da un "flash-around" nel sistema limbico di Barbara con un richiamo allo stress: "Oh, che schifo: tutti gli altri sono seduti, tu sei l'unica in piedi". Come sappiamo dal gioco della matematica, questo può significare solo una cosa: 'Sei l'unica stupida nella stanza e stai per fare una figuraccia'. Naturalmente, questo riconoscimento associativo non è linguistico, ma automatico ed emotivo, limbico. L'interlocutore si sente improvvisamente "spento" e non sa cosa gli stia succedendo.

Durante l'intervento di wingwave, il coach verifica quale emozione è associata alla memoria bloccante. Per una procedura precisa è fondamentale trattare non solo un disagio diffuso, ma anche la sequenza individuale di emozioni "bloccate" con le fasi REM di veglia. Anche nel giro di un minuto, dopo brevi "set di richiamo", le emozioni possono cambiare. Nel caso di Barbara, ciò è avvenuto nell'ordine: vergogna, colpa, rabbia, liberazione e sollievo. È interessante notare che l'emozione "paura" non ha avuto alcun ruolo nel processo di blocco. Le emozioni di stress provocano sensazioni corporee completamente diverse nel cosiddetto test "body scan", quindi devono essere testate con precisione e messe in moto con precisione millimetrica attraverso le fasi REM di veglia. Se questa sequenza "limbica" di emozioni bloccanti può essere "risvegliata" in tempi relativamente brevi nel loro rapido cambiamento sotto l'intervento, il metodo delle onde alari porta a miglioramenti chiaramente percepibili quasi a passi da gigante. Per un'elevata efficacia sembra essere molto importante procedere "rapidamente" con l'intervento, in modo da avviare la rapida elaborazione dei dati neurologici, che avviene anche nelle fasi REM.

L'approccio globale di tipo "pinpoint" consente di ottenere effetti positivi rapidi e simultaneamente duraturi con il minimo sforzo metodologico possibile, il che si riflette anche nel nome del metodo wingwave: il battito d'ali della farfalla è sinonimo di un piccolo sforzo che può portare a grandi effetti. L'importante è che il "battito d'ali" sia applicato esattamente al momento e nel posto giusto per ottenere gli effetti decisivi.

Evocare le "onde cerebrali", cioè i "lampi di ispirazione", che portano a sciogliere i blocchi e ad aumentare la creatività e il benessere dei clienti.



Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund sono psicoterapeuti, formatori didattici e business coach. Insieme a Marie Luise Dierks, hanno scritto il libro "Si- cheres Auftreten mit **wingwave-Coaching**", che sarà pubblicato da Junfermann a novembre. Hanno sviluppato il metodo insieme nel loro istituto di Amburgo.

www.besser-siegmund.de