



„Wingwave - Rasche Hilfe bei seelischen Blockaden“ von Annette Lübbers  
erschieden in BIO 2013/3 (Text in Auszügen original übernommen)

## Keine Lust mehr auf Süßes dank wingwave®

Ein Coaching der ganz besonderen Art

Pralinen, Eis, Nüsse, Gummibärchen, Kekse. Susanne Kühne\* (41) mag alles, was süß und fettig ist. Ganz besonders in den Abendstunden, wenn ihre Lieblingskommissare Gangster jagen. Je spannender der Krimi, desto größer die Rationen.



Kein Wunder, dass die Kauffrau aus Wuppertal im Laufe eines Jahres etwa 15 Kilogramm zunahm.

„Dabei war ich als Kind spindeldürr und musste zum Essen fast gezwungen werden“, erzählt sie. „Meine Eltern sind tatsächlich mit dem vollen Löffel hinter mir hergerannt. Zu Beginn der Pubertät hieß es dann plötzlich: ‚Susanne, iss nicht so viel!‘“ Denn schon zu dieser Zeit verspürte sie häufig einen Heißhunger auf Süßigkeiten.

Später kam noch der Arbeitsstress dazu. Vor allem das Fernstudium verlangte ihr viel ab. War dann doch mal Zeit für einen gemütlichen Fernsehabend, genoss die Kauffrau nicht nur den Film, sondern auch die süßen Beigaben. Die hatte sie sich schließlich hart verdient!

Bis sie irgendwann im Freundeskreis Sätze wie diesen hörte: „Susanne, das bist ja nicht mehr du!“

„Schluss damit“, sagte ihr Verstand. „Ich will aber nicht“, entgegnete ihr Belohnungssystem im Kopf. „Ich fühlte mich hin- und hergerissen. Dazu kamen dann noch das schlechte Gewissen und die ewigen Vorwürfe.“

Verzweifelt wandte sich Susanne Kühne an wingwave-Coach Georgios Pacos. Bekannte hatten ihn ihr empfohlen. In einem ersten Gespräch berichtet Susanne von ihren abendlichen Essanfällen, den Schuldgefühlen, dem Ärger über ihre mangelnde Disziplin. Vor allem aber von der fremd anmutenden Silhouette im Spiegel.

Georgios Pacos lässt die Klientin erzählen, hört zu, fragt nach: Was bedeutet Ihnen Essen? Welche Gefühle verbinden sich mit den Süßigkeiten? Dann geht er an einen Schrank und beginnt, wahllos Süßigkeiten auf einem Tisch aufzuhäufen: Nutella, Kekse, Schokolade.



„Ist das so Ihre Menge?“, fragt er seine Klientin. Susanne schüttelt den Kopf. Es darf noch etwas mehr sein. Endlich nickt sie. „Das schaffe ich an einem Abend.“

Er zieht an Susanne Kühnes Fingern, macht den so genannten O-Ring-Test. Keine Reaktion, die Finger bleiben fest geschlossen.



„Mit dieser Aussage ist Ihr limbisches System – das Gefühlszentrum im Gehirn – wohl einverstanden“, sagt der Coach lächelnd. Nun räumt Georgios Pacos die Hälfte der Leckereien vom Tisch, dann trifft er dieselbe Aussage noch einmal. Und – Susanne Kühnes Finger lösen sich plötzlich. Überrascht blickt die Wuppertalerin auf. Georgios Pacos lächelt: „Die halbierte Menge findet Ihr limbisches System anscheinend völlig unzureichend.“ Susanne sucht nach einer Erklärung: Sie hatte doch die Finger ganz fest zusammen gedrückt und trotzdem gelang es ihr nicht, sie zusammenzuhalten.

Dazu Georgios Pacos:  
„Tatsächlich ist das kein Trick.“



Dieser so genannte O-Ring-Test, der aus der Kinesiologie stammt, lässt sich vom Intellekt nicht beeinflussen. Stress löst im menschlichen Körper nun einmal eine kurzfristige muskuläre Schwäche aus. Susanne Kühne kann ihre Finger mit aller Kraft zusammendrücken – ihre Finger lösen sich, sobald das limbische System erkennt: Mit dieser Aussage habe ich ein Problem oder dieser Satz ist nicht stimmig.“



Nach dem Winken macht der Coach den O-Ring-Test noch einmal. Nun hat Susanne Kühne gar kein Problem mehr damit, dass Georgios Pacos ihre Süßigkeiten auf dem Tisch auf eine kleine Menge reduziert.

„Eigentlich kann ich es kaum glauben, aber die Sucht nach Süßem war einfach weg“, erinnert sie sich.

„Heute kann ich locker einen Krimi gucken – ohne ein einziges Stück Schokolade.“



Danach winkt Georgios Pacos mit den Fingern. Susanne Kühne muss dabei an den Satz „Das schaffe ich an einem Abend“ denken und dabei den schnellen Handbewegungen des Coaches mit den Augen folgen – rechts, links, rechts, links, rechts, links.

Ein Vorteil der **wingwave**-Methode besteht unter anderem darin, dass die meisten Klienten in nur ein bis drei Sitzungen ihre Blockaden lösen.

In Fällen, wo ein Problem klar eingegrenzt werden kann, führt die **wingwave**-Methode tatsächlich sehr schnell zum Erfolg“, erklärt der Coach. „Immer vorausgesetzt, der Klient ist körperlich gesund.“



**wingwave**®

Ein **wingwave**-Coaching bietet zudem den Vorteil, dass die oft quälenden Ausflüge in die Tiefen der eigenen Biografie selten notwendig sind. Manchmal muss ich gar nicht wissen, warum ich ein Problem habe, um es loszuwerden.“

\*Namen von der Redaktion geändert