Wingwave® im Reitsport

**Warum ist Wingwave® so effektiv und nützlich beim Reiten?**

Pferde spiegeln uns und unsere Gedanken. Sie merken unsere An- und Verspannungen und reagieren sensibel auf diese.

Oft nehmen wir viele "Dinge" mit aufs Pferd. Da ist der Stress auf der Arbeit, das Konfliktgespräch mit dem Chef, der nervige Spruch von der Kollegin oder dem Partner. Manchmal sind es aber auch nur Fragen wie " was koche ich zu Essen ", " du musst xy noch anrufen....."

Diese Art der Gedanken kann man mit etwas Training während der Reitstunde zur Seite schieben.

Was aber machen mit schrecklichen Gedanken wie: "Hoffentlich falle ich nicht schon wieder vom Pferd, scheut mein Pferd nicht wieder in der Ecke, geht er nicht wieder im Gelände durch, verletze ich mich nicht nochmal so schwer..." Unbewusst reagiert der Körper mit Verspannungen oder flachem Atem-das Pferd antwortet mit Anspannung und Alarmbereitschaft.

Manchmal blockieren aber auch verletzende Sprüche (du lernst es ja doch nie, das ist keine Piaffe-das ist Angst auf der Stelle; vielleicht kommst du wieder, wenn du 10 Kg abgenommen hast...), ungerechtfertigte Kritik vom Reitlehrer, Richtern oder Zuschauern unser Weiterkommen.

In all diesen Situationen kann Wingwave® sehr effektiv und schnell helfen. Mit dieser Methode können nicht nur erlebte Traumata wie Stürze, Unfälle und Verletzungen verarbeitet werden, sondern es können auch sogenannte Beliefs oder Glaubenssätze aufgelöst werden. Auch Leistungsdruck, Perfektionismus, mangelndes Selbstvertrauen und hartnäckige Sitzfehler lassen sich mit der Methode gut bewältigen. Voraussetzung, dass die Wingwave®-Intervention erfolgreich ist: Für die Probleme beim Reiten muss der Reiter ursächlich verantwortlich sein- nicht das Pferd.

Ablauf einer Wingwave®-Coaching-Sitzung

Als erstes erfolgt ein unverbindliches Vorgespräch, in dem der Klient sein Thema schildert. Zudem wird geschaut, ob die "Chemie" zwischen Coach und Klient stimmt. Dieser Punkt ist sehr wichtig, denn es braucht Vertrauen für die Arbeit an sich und seinen "Baustellen" !

Zu Beginn der Sitzung wird der Ablauf und die Methode dem Klienten erklärt. Das "Winken"-damit werden die REM-Phasen des Schlafes durch die Finger der Coaches simuliert- und der O-Ring-Test zum Auffinden des Stresstriggers werden besprochen und etabliert.

Der Klient muss die belastende Situation (z.B. Sturz) erneut durchleben, damit eine Ablösung stattfinden kann. In diesem Zusammenhang wird eine blockierende (ich habe Angst) und eine positive Ich-Aussage (ich bin ruhig und gelassen) von Klienten formuliert. Zudem wird nach der belastenden Emotion (Angst, Wut, Trauer) gesucht und diese skaliert. Als nächstes beschreibt der Klient im sogenannten Bodyscan sein (körperliches) Befinden (z.B. Enge in der Brust, Drücken hinter den Augen). Nun erfolgt die Intervention-das Winken mit den Fingern vor den Augen des Klienten. Der Klient folgt mit den Augen der Fingerbewegung des Coaches. Zwischen diesen Sets erfolgt erneut die Schilderung des Bodyscans. Es wird solange gewunken, bis der O-Ring-Test stark auf den Stresstrigger reagiert und der Klient "die Situation verkraften " kann.

Anschließend wird eine positive Ressource (ich strahle Gelassenheit und Selbstvertrauen aus ) "eingewoben und verankert ".

Der Klient sollte sich nach der Sitzung 1-2 Tage Zeit geben, damit die Verarbeitung des Erlebten stattfinden kann. Dies ist besonders wichtig, wenn Probleme schon lange bestanden haben. Eine weitere Sitzung sichert und festigt den erfolgreichen Prozess.

Bei manchen Problemen ist eine "vor-Ort"-Sitzung erforderlich, die dann direkt am Pferd stattfindet. Hier wird im Prinzip genauso vorgegangen wie bei der inhouse-Sitzung. Zwischen den einzelnen Sets reitet der Reiter einige Runden und erspürt die Veränderungen. Dies wird solange durchgeführt bis das negative Gefühl verschwunden ist. Das neue Gefühl auf dem Pferd wird dann wieder "eingewoben und verankert".