



Sachen an. Das kann natürlich ein Zufall sein. Aber ich glaube, dass er seine Traurigkeit über die Trauer der Mutter in diesem Moment – zusammen mit der Mutter – ablegte.

Wie verhält es sich mit Eltern, die zu große Erwartungen an ihre Kinder haben?

Tanja Klein: Tatsächlich lösen Eltern bei ihren Kindern oft Stress aus. Das ist aber keine bewusste Entscheidung. Sie wollen halt das Beste für ihr Kind, mit all den Erwartungen und Leistungsprofilen, die damit verknüpft sind. Nach einem Coaching können etwa 90 Prozent der Eltern den Gedanken zulassen, dass sie ihrem Kind mehr Freiheiten lassen müssen, beziehungsweise dass sie selbst mit ihrem Verhalten zum Stress des Kindes beitragen. Auch wenn die Gewöhnung an den Gedanken schwerfällt, dass ihr Kind vielleicht als Dachdecker glücklich wird – und nicht als Oberarzt oder Studienrat.

Auch für „coole Typen“ geeignet

Wie nehmen Sie Kindern und Jugendliche die Hemmschwellen, die so mancher bei Ihnen empfinden mag?

Tanja Klein: Da hilft oft der Hinweis darauf, dass viele Sportlerinnen und Sportler,



Mitunter sind es auch die Eltern, die zum Stressfaktor für Kinder werden



Kinder lassen sich meist schnell vom Funktionieren der wingwave-Methode überzeugen – mit dem Vergleich von App und Smartphone

Managerinnen und Manager auch meine Hilfe in Anspruch nehmen. Das sind in den Augen der Heranwachsenden ja oft coole Typen. Und wenn die das auch machen, dann wird der Gang zum Coach selbst zu einem coolen Event. Und das Kind lernt: Ich bin nicht dumm oder krank. Ich habe nur eine Blockade – und die haben andere auch. Sogar Sportler. Und meine Eltern.

Wie erklären Sie Kindern und Jugendlichen, wie wingwave funktioniert?

Tanja Klein: Ich erkläre ihnen, dass das Gehirn wie ein App für ihr Smartphone funktioniert. Da gibt es ein Unterprogramm, das ist

das limbische System. Der Sitz ihrer Gefühle. Und ein zweites Unterprogramm, das ist der Neocortex. Dort sitzen Sprache und Verstand. Wenn der Coach seine Hand von rechts nach links bewegt und die Augen ihm folgen, dann verbinden sich die beiden Unterprogramme – und die App funktioniert. Und das Winken sorgt für eine Art „Großreinemachen“ im Gehirn. Das verstehen alle Kinder.

Sind die Probleme bereits in einer Sitzung zu beheben?

Tanja Klein: Es gibt nur wenige Fälle, wo ein bis zwei Sitzungen bei mir nicht ausreichen.

Ist es gerade bei Jugendlichen und Kindern ein Vorteil, dass wingwave keine langfristige Therapiemethode ist?

Tanja Klein: Aber sicher. Wenn Kinder oder Jugendliche eine lang anhaltende Therapie machen, dann haben sie schnell das Gefühl: Mit mir stimmt etwas nicht. Ich bin krank. Aber natürlich gibt es auch schwer verhaltensauffällige Kinder – etwa solche mit massiven Gewalterfahrungen –, bei denen die wingwave-Methode nicht ausreichend ist. Dann empfehle ich eine Psychotherapie.

Vielen Dank für das Gespräch!



Buchtipps & Infos

- Cora Besser-Siegmund/Harry Siegmund: „Wingwave-Coaching: wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“, m. Audio-CD, ISBN 978-3-87387-758-0, € 24,00
- Cora Besser-Siegmund/Marie-Luise Dierks/Harry Siegmund: „Sicheres Auftreten mit wingwave-Coaching: Punktgenaues Emotionsmanagement bei Auftrittsangst und Lampenfieber“, ISBN 978-3-87387-683-5, € 22,90. Beide Bücher Junfermann Verlag

Kontakte

Einen Wingwave-Coach in Wohnortnähe findet man unter: Besser-Siegmund-Institut für praxisbezogene psychologische Programme GmbH, Mönckebergstr. 11, 20095 Hamburg. Tel. 040-3252 849-0, www.besser-siegmund.de

PACOS | Coaching & Psychologische Beratung, Gennebrecker Str. 87, 42279 Wuppertal, Tel. 0202-253 97 70, www.pacos.eu

Tanja Klein, Athener Straße 1, 53117 Bonn, Tel. 0228-243 906 67, www.kleincoaching.de

