



Myostatiktest und wingwave Coaching an einem Praxisbeispiel zum Thema „Höhenangst“:

Person	Aussage	Myostatiktest	Anmerkung
Julia:	„Ich heiße Julia.“	testet stabil	<i>Zwei weitere Durchläufe zur Kalibrierung für den Myostatiktest folgen. Diese Tests dienen dazu festzustellen wie die Reaktionen bei Julia heute sind, wenn sie auf der einen Seite mit Aussagen konfrontiert ist, die emotional neutral sind und solchen, die zu Irritation führen und damit emotionale Schwächung anzeigen.</i>
Ich (Anke):	„Dann sag mal ich heiße Kunigunde“		
Julia:	„Ich heiße Kunigunde“	testet schwach	
Ich:	„Die Höhenangst macht emotionalen Stress“	testet stabil	<i>Julia beschreibt, dass sie etwas irritiert ist, da sie davon ausgegangen ist, dass ihre Angst bei ihr zu emotionalem Stress führt. Einen körperlichen Stress Trigger hatte sie nicht erwartet.</i>
Ich:	„Die Höhenangst macht körperlichen Stress.“	testet schwach	
Julia:	„Ach, was mir dabei einfällt – es ist vor allem Höhenangst wenn ich mit Holzbrücken oder anderen Holzkonstruktionen konfrontiert bin.“		

Person	Aussage	Myostatiktest	Anmerkung
Ich:	„Ok, das testen wir gleich – Holz.“	testet schwach	
Ich:	„Es ist ein aktueller körperlicher Stress im Zusammenhang mit Höhe und Holz.“	testet stabil	
Ich:	„Es ist körperlicher Stress aus der Vergangenheit.“	testet schwach	
Ich:	„Es ist körperlicher Stress aus dem erwachsenen Alter.“	testet stabil	
Ich:	„Es ist körperlicher Stress aus der Kindheit.“	testet schwach	
Ich:	„Der körperliche Stress liegt im Alter zwischen 0 und 4 Jahren.“	testet stabil	
Ich:	„Der körperliche Stress liegt im Alter zwischen 5 und 10 Jahren.“	testet schwach	
Ich:	„Mit 5 Jahren.“	testet stabil	
Ich:	„Mit 6 Jahren.“	testet schwach	
Ich:	„Das Ereignis hat etwas mit der Schule zu tun.“	testet stabil	
Ich:	„Das Ereignis hat etwas mit der Familie zu tun.“	testet schwach	
Ich:	„Das Ereignis hat etwas mit einem Wanderurlaub mit der Familie zu tun“	testet schwach	

Person	Aussage	Myostatiktest	Anmerkung
Ich:	„Ok, Julia, kannst du dich an eine Situation im Alter von 6 Jahren erinnern, die dir bei einem Wanderurlaub körperlichen Stress im Zusammenhang mit Höhe und Holz gemacht hat?“		
Julia:	„Mh, ich kann mich gerade dazu an nichts erinnern.“		
Ich:	„Das macht nichts, dann starten wir mit dem „Winken“. Denke einfach zunächst an die letzte Erfahrung, als du das Gefühl von Höhenangst im Zusammenhang mit Holz hattest. Wo kannst du das Gefühl an deinem Körper spüren?“		
Julia:	„Ich habe ein flaes Gefühl im Bauch, ein unangenehmes Gefühl hier (zeigt auf den Bereich direkt oberhalb des Bauchnabels).“		

Person	Aussage	Myostatiktest	Anmerkung
Ich:	„Ok, bleib in der Situation und dem Gefühl und folge meinen Fingern.“		<i>Ich bewege Zeige- und Mittelfinger, in einer Entfernung von ca. 30 cm, vor ihren Augen horizontal hin und her (EMDR zur Generierung von wachen REM-Phasen; siehe Beitrag). Die Sequenz dauert ca. 20 Sekunden.</i>
Ich:	„Wie ist es jetzt?“		
Julia:	„Oh, das Gefühl im Bauch löst sich auf, aber jetzt habe ich Schmerzen an der rechten Schulter.“		
Ich:	„Ok, bleib da drin.“		<i>Erneute EMDR Sequenz</i>
Ich:	„Wie ist es jetzt?“		
Julia:	„Jetzt habe ich Schmerzen am Hinterkopf.“		
Ich:	„Bleib da drin und wir machen sofort weiter.“		<i>Erneute EMDR Sequenz</i>
Ich:	„Wie ist es jetzt?“		
Julia:	„Oh wow, jetzt fühlt sich alles ganz locker und weich an. Kein Schmerz und keinerlei Druck.“		
Ich:	„Das ist sehr gut! Dann testen wir noch einmal ob das Thema erledigt ist. Höhenangst in Verbindung mit Holz.“	testet stabil	



Person	Aussage	Myostatiktest	Anmerkung
Ich:	„Das Thema ist für heute erledigt.“	testet stabil	<i>Diese gedoppelten Fragestellungen stellen sicher, dass für Julia tatsächlich das Thema für heute erfolgreich bearbeitet ist und auch kein weiterer Termin hierzu nötig ist.</i>
Ich:	„Wir müssen heute noch an dem Thema arbeiten.“	testet schwach	
Ich:	„Wir müssen zu einem anderen Zeitpunkt erneut an dem Thema arbeiten.“	testet schwach	
Julia:	„Oh, toll ich bin sehr gespannt, wie mein Wanderurlaub verlaufen wird.“		
Ich:	„Ja, sag gerne Bescheid, wie es dir ergangen ist, ich bin sehr gespannt auf deine neuen Erlebnisse mit Brücken und Plattformen in der Höhe. Ich wünsche dir einen ganz tollen Urlaub!“		

Julia hat im Nachgang zum Coaching mit ihrer Mutter gesprochen, ob dieser etwas zu einem Ereignis bei einem Wanderurlaub einfällt, als Julia 6 Jahre alt war. Die Mutter konnte sich an ein Ereignis erinnern, was zeitlich und inhaltlich passt. Es war ein Wanderurlaub in Österreich. Die Familie war dort in einem Hotel und Julia hat mit ihrer kleinen Schwester getobt. Das Lieblingsspiel bei dieser Toberei war, auf den Kleiderschrank zu klettern und von dort herunter auf das Bett zu hüpfen. Solange bis Julia das Bett nicht getroffen hat und mit voller Wucht mit dem Rücken und Hinterkopf auf dem Boden gelandet ist...