

# WING WAVE: DEN STRESS EINFACH WEGWISCHEN

DR. MED. MONIKA JIANG

## WING WAVE®

Schneller werden Sie weder Angst noch Trauma los...

### HABEN SIE SICH IM ALLTAG SCHON EINMAL MEHR STRESS GEMACHT ALS NÖTIG?

Oder hatten Sie Angst vor etwas, das sich im Nachhinein als völlig harmlos herausstellte? Stress macht uns das Leben meist unnötig schwer und außerdem über kurz oder lange krank. Frau Dr. Monika Jiang, Fachärztin für Allgemeinmedizin aus Weinheim,

erklärt, warum und wie sich sowohl Stress als auch Angst in wenigen Minuten „wegwischen“ lassen.

Mutter Natur hat uns mit einer großartigen Überlebensfunktion

ausgerüstet: mit der akuten Stressreaktion. Diese hat über Jahrtausende das Überleben gesichert, wenn der Säbelzahniger oder ein Feind hinter einem her war. Was im Original das Überleben sicherte durch Mobilisieren aller Ressourcen, um eben schnell fliehen oder kämpfen zu können, wirkt sich heute in der modernen Welt sehr negativ aus, wenn die „Gefahr“ nur aus Bildschirm-

Animationen, Pokémon oder Kollegen bei der Arbeit besteht und die im Original vorgesehene Reaktion (Kampf oder Flucht) fast immer fehlt. Aus der Akutsituation wird ein Stressreiz, der sich an den nächsten Akutreiz hängt, und so fort, ohne Möglichkeit, diese durch Flucht und damit Bewegung abzureagieren. Diese Ketten von einzelnen Stressauslösern ziehen sich durch unser Leben, bis wir dem

**SCHNELLER GEHT  
ES NICHT,  
EINFACHER AUCH  
NICHT: STRESS  
MINIMIEREN,  
SCHRECK; ANGST  
UND PANIK**

Dauerstress, der chronischen Stressfalle, nicht mehr entkommen. In diesem Zustand hat sich das vegetative Nervensystem sozusagen in einer Stresskaskade

„aufgehängt“, erschöpft sich so langsam und stetig weiter, bis hin zum Burn-out.

### Wenn aus Stress Krankheit wird

Erschwerend kommt dazu, dass zusätzlich zum Alltag im Stressspeicher, dem limbischen System, viele „Altlasten“ aus der Vergangenheit als Stressauslöser abgespeichert sind und eine entsprechende Stressreaktion

## GRUNDLAGE FÜR MENTALE GESUNDHEIT EINFACH BESTFORM:

Den Körper gesunderhalten ist ganz einfach: Sie tun das Richtige und erhalten damit das richtige Ergebnis.

Wählen Sie individuell, wie Sie Ihrer persönlichen Bestform näherkommen: in Vorträgen, Wochenenden und individuellem Telefon-Coaching mit persönlicher Begleitung über 12 Wochen (Mehr Information [www.einfachbestform.de](http://www.einfachbestform.de)). Sie erfahren die Grundlagen der optimalen Ernährung, der Bewegung, von Stress-Management, körperlicher Stabilisierung, Abnehmen und Idealgewicht, des problemlosen „für immer sein Wohlfühl-Gewicht Haltens“ und des „Ich fühle mich fit, vital und gesund – einfach rundum wohl“. Mit folgenden Nebenwirkungen müssen Sie rechnen: Risikosenkung für Diabetes, Krebs, Demenz und die meisten chronischen Erkrankungen, Vitalität, Rundum-Wohlbefinden und neuem Lebensgefühl.

auslösen. Dies geschieht völlig unbewusst und meist ohne offensichtlichen Grund. Dazu muss man wissen, dass die unbewusste Stressreaktion – auch wieder aus Überlebensgründen – um ein Vielfaches schneller abläuft als jegliche bewusste Entscheidung oder Reaktion. Aus diesem Grund gibt es jede Menge in der Vergangenheit nicht vollständig verarbeitete Stressauslöser, die jedes Mal, wenn sie ausgelöst (getriggert) werden, eine entsprechende vegetative Stressreaktion auslösen. Dies können Personen sein wie der Chef oder eine Arbeitskollegin, die die gleiche Stimme hatte wie die abwertende Grundschullehrerin; eine Lebenssituation wie Arbeitsplatzverlust, Trennung oder Reden vor Menschen, was an die Blamage vor der ganzen Klasse erinnert. Auch Gegenstände wie ein Brief von Finanzamt oder Rechtsanwalt oder sogar Telefonklingeln können Stress auslösen. In jedem dieser Fälle löst der Reiz solange eine unbewusste Stressreaktion aus, bis er, beispielsweise mit Wing Wave®, endgültig gelöscht wird.

### Stress verstehen

heißt noch lange nicht, mit Stress auch umgehen können, da die vegetative Stressreaktion wie bereits dargelegt um ein Vielfaches schneller ist als unser Bewusstsein. Bis wir also denken „Okay, immer mit der Ruhe ...“ ist bereits die volle Maschinerie gefahren: von Herzklopfen, Schweißausbrüchen, schnellerer Atmung bis zu

Muskelanspannung, Bauchgrimmen und so weiter.

### Stress einfach weg-wischen?

Wäre es jetzt nicht wunderbar, wir könnten den Stress-Speicher einfach leeren? Das geht und ist extrem nützlich, im Beruf, im Alltag und natürlich auch im privaten Umfeld. Wing Wave® ist so eine Technik, andere Methoden sind z. B. Hypnose oder EFT (emotional freedom techniques).



### Was passiert im Einzelnen?

Zuerst wird der Stressauslöser identifiziert, anfangs von der erfahrenen Therapeutin, später auch vom achtsamen Anwender. Und ja, Wing Wave® kann jeder in kurzer Zeit lernen und dann selbständig im Alltag für sich nutzen. Nachdem der Stressauslöser identifiziert wurde bringt man dem vegetativen Nervensystem vereinfacht gesagt bei, dass dieser Auslöser keinerlei Stress hervorruft, im Gegenteil, dass er in Zukunft eher beruhigend wirkt. Man kann sozusagen die Stressreaktion einfach „ausradieren“, indem der gespeicherte Stressauslöser über induzierte Augenbewegungen ins Archiv verschoben, also verarbeitet wird. So einfach wie es klingt ist es auch. Die große Stärke dieser Technik ist, dass es sich um eine

rein mechanische Technik handelt, ohne Psychologie, ohne Hypnose oder veränderten Bewusstseinszustand. Das bedeutet gleichzeitig, wenn Wing Wave® richtig angewendet wird, funktioniert es immer.

### Die Angst vor der Angst

Was bei Stress funktioniert, geht auch bei Ängsten „beängstigend“ schnell und einfach. Es ist wirklich faszinierend, wie mit Wing Wave® eine Angst innerhalb weniger Minuten einfach „weggewischt“ werden kann – nachvollziehbar für den Klienten und bleibend. Nach der Sitzung kann er sie nicht mehr abrufen, nicht mehr finden. Beispielsweise kam ein über 70-jähriger Patient, der vor ca. 20 Jahren nach einem Krankenhausaufenthalt wegen Schlaganfall Ängste entwickelt hatte. Seither nahm er „angstlösende“ Medikamente ein, die er aber wegen zunehmender Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen und Schwindel nicht mehr vertrug. In nur einer Sitzung konnte er von den Ängsten befreit werden, die Medikamente folglich weglassen und war somit nicht nur die Ängste, sondern auch die durch die Medikamente ausgelösten Beschwerden los.

Natürlich lassen sich auch konkrete Ängste wie Flugangst, Angst vor Hunden, vor der Zukunft, vor dem Zahnarzt oder vor Krebs lösen. Für die meisten Klienten ist es auf der einen Seite eine große Befreiung, so schnell eine Angst los zu werden, auf der anderen Seite zuerst fast unglaublich bis

schockierend. Nur: das Schöne an mechanischen Techniken ist, dass man nicht an den Erfolg glauben muss, um diesen zu genießen.



## Panik lass nach

Was für die Angst gilt, gilt natürlich auch für Panik jeder Art. Hier arbeitet man lieber vorbeugend und wartet nicht auf die nächste Panikattacke, denn: wer hat schon gerne eine Panikattacke? Während Angstbehandlung auch von Anfängern schnell erlernt werden kann, gehört die Behandlung von Panikattacken definitiv in fachlich kompetente Hände. Es gilt, den Auslöser zu finden und diesen zu neutralisieren, sowie alle darauf gestapelten weiteren Ereignisse. Manchmal sind Panikattacken auch einfach nur der Ausdruck eines gnadenlos überlasteten Systems, wie bei einem jungen Patienten, der sich selbständig gemacht hatte, gleichzeitig Vater geworden war und seither in Überlastungsphasen vorzugsweise zuhause plötzlich Panikattacken bekam – bis zum Notarzteinsatz und Fahrt in die Notaufnahme. Zwei Sitzungen, und nicht nur die Panikattacken waren erledigt, die starke Stressreaktion im Alltag durch die Selbständigkeit ebenfalls. Nebenwirkung in diesem Falle: starke berufliche Erweiterung des Unternehmens, da keine

Energie mehr von „sinnlosen“ Panikattacken gebunden war.

## Posttraumatisches Stress-Syndrom

Oft hinterlässt ein unverarbeitetes Trauma tiefe Spuren in uns und unserer Stressverarbeitung. Sobald uns entsprechende Auslöser im Leben begegnen, die daran erinnern, wird das Trauma wieder aufgewärmt. Dies bedeutet, dass eine ausführliche Stressreaktion gefahren wird, die über vegetative Symptome wie Reizdarm, Reizblase, Kopfschmerzen, Herzklopfen bis zu Alpträumen, Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Verdauungsstörungen, Ängste und Panikattacken gehen kann und so den Alltag zur Hölle werden lässt.

Doch das muss nicht sein. Sobald das entsprechende Trauma gefunden ist, kann es mit Wing Wave® und mit Unterstützung durch die erfahrene Therapeutin vollständig neutralisiert werden. Vollständig bedeutet in diesem Fall: danach wird dieses Trauma nie wieder eine vegetative Reaktion auslösen. Die Erinnerung ist noch da, die Reaktion völlig ausgeradiert. Was sich einfach anhört ist auch einfach.



Manche Traumata sind offensichtlich, wie der Tod eines geliebten Menschen, ein schwerer Unfall oder ein Arbeitsplatzverlust.

Andere sind gut verdrängt und „gehütet“ – oft über Jahrzehnte, wie Gewalt in der Kindheit, ein Schultrauma durch Abwertung durch einen Lehrer, ein Krankenhausaufenthalt in früher Kindheit. Doch in jedem Fall will die Seele ihren Frieden, das Nervensystem wieder normal funktionieren, das Unbewusste die Verarbeitung. Deshalb verursachen unbearbeitete Traumata früher oder später Symptome, als Signal für Ihr Bewusstsein, das ursächliche Problem zu lösen. Eventuell ist nur der Blutdruck erhöht, eine häufige Reaktion im posttraumatischen Stress-Syndrom. Oder das gesamte vegetative Nervensystem „spinnt“, Ihnen geht es schlecht, der Hausarzt aber sagt: „Ist doch alles in Ordnung. Sie sind gesund.“

Was sich kompliziert anhört, ist in den Händen einer erfahrenen Therapeutin ganz einfach: Auch wenn Sie sich zunächst an nichts erinnern, lassen sich die Auslöser oder das ursprüngliche Trauma mit Kinesiologie austesten und so leicht finden. Als Grundregel gilt: Ohne Beseitigen der Auslöser keine Befreiung vom ursprünglichen Trauma. Sobald man die Ursache gefunden hat, ist die Lösung mit Wing Wave® ganz einfach: das Trauma wird „endlich“ aus dem Stress-Speicher ins Archiv geschoben und verursacht keinerlei Beschwerden mehr.

Manchmal handelt es sich um uralte Traumata, wie im Beispiel eines über 70 Jahre alten Herrn, der über jahrzehntelange Alpträume klagt. Der Auslöser war

ein Kriegstrauma in der Kindheit gewesen, welches er auch noch wusste, aber bisher nicht in Zusammenhang mit den Alpträumen gebracht hatte, da es ja „schon fast 70 Jahre her war“. Nur: bis zur endgültigen Erlösung schickt das Unbewusste Botschaften, in diesem Fall Alpträume, als Aufforderung, die Problematik zu lösen.

Oder eine junge Frau Mitte 20, die seit zwei Jahren zunehmend an Depressionen litt und auf ihre Aufnahme in die Klinik wartete. Was war passiert? Die beste Freundin ihrer Mutter, eine gute Freundin der gesamten Familie, war vor zwei Jahren plötzlich gestorben. Dazu kamen massive Abwertungen bei der Arbeit, ein Konflikt mit der Chefin und die Depression nahm ihren Lauf. Auch hier hatte die junge Frau den Zusammenhang nicht selbst gesehen, da sie ja in ihrem Problem

steckte, sozusagen den Tunnelblick hatte, der sie nur noch Depression sehen lies. Nach wenigen Sitzungen war die junge Frau wieder so aufgebaut und stabil, dass sie wegen ihrer stabilen Stimmungslage die Klinik nach zwei Tagen wieder verließ. Sowohl sie als auch die Ärzte fanden keine Depression und damit keinen Grund mehr für einen Klinik-aufenthalt.



### Stress muss nicht krank machen

Wussten Sie übrigens, dass es nicht nur das Posttraumatische Stress-Syndrom (PTST) gibt, sondern auch ein

Posttraumatisches Wachstums-Syndrom? Nicht jedes Trauma muss also zwangsläufig ins Drama führen, auch wenn es trotzdem weiter Stressreaktionen und damit körperliche Beschwerden auslösen kann. Einige Menschen gehen deutlich gestärkt aus Traumen heraus. Sie verfügen offensichtlich über eine natürliche Resilienz (Erholungsfähigkeit) und brauchen außer der Beseitigung der Trigger keinerlei Behandlung.

Für alle anderen, die nicht mit solcher Resilienz gesegnet sind, lohnt es sich, Wing Wave® zu erlernen und die größeren Lebensthemen und belastenden Ereignisse gemeinsam mit einer Therapeutin einfach „wegzuwischen“. Dann ist auch Ihr Motto in Zukunft nicht „Stress lass nach“, sondern „den Stress einfach wegwischen“.

## SO LÄSST SICH DIE STRESSVERARBEITUNG UMPROGRAMMIEREN

### Wissen wie das Hirn tickt

Wer versteht, wie Stressreaktion, Verarbeitung und Gehirn funktionieren, der merkt, dass doch einiges an einen Hochleistungs-Computer erinnert. Wir können falsche Programme einfach löschen, Stress-Reaktions-

Ketten schnell unterbrechen und bleibende Veränderungen in wenigen Minuten hervorrufen.

Das Schöne: Sie merken sofort den Unterschied! Die Angst ist weg, das Trauma auch. In wenigen Minuten.



Weitere Artikel der Autorin zu den Themen Hypnose, Selbst-Coaching und Thetahealing® auf Anfrage. Buch „Chan Mi Qi Gong: durch einen gesunden Rücken zu innerer Harmonie“