

Unternehmerin in der Havanna Lounge

Stefanie Jastram-Blume

Expertin für emotionale Gesundheit!



Stefanie Jastram-Blume ist seit März 2005 selbstständig. 2006 hat sie sich als eine der ersten Coaches in Bremen auf die Methode wingwave® spezialisiert.

Bevor es zu dieser Spezialisierung kam, hatte sie im Jahr 2001 ein Studium im Studiengang „NLP-Resonanz-Coach mit Diplom Kutschera Kommunikation (ÖVNLP)“ begonnen und erfolgreich absolviert. In diesem Studiengang werden u.a. die aktuell wirksamsten Methoden aus verschiedenen Psychologie-Richtungen gelehrt.

Eine dieser Methoden überzeugte Stefanie Jastram-Blume dabei ganz besonders, die sogenannte „Scheibenwischer-Methode“, in der Fachsprache auch EMDR-Methode (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) genannt. Diese Methode ermöglicht es in kürzester Zeit negative Emotionen (Traumata, Stress, Blockaden) hinter sich zu lassen. Weiterhin haben Stefanie Jastram-Blume insbesondere die Erkenntnisse aus der Psychologie, Hirn-, Schlaf- und Traumforschung sehr interessiert und dazu veranlasst, sich genau in diesem Bereich einer Spezialisierung zu unterziehen. Neben der Ausbildung / Zertifizierung zum wingwave Coach hat sie seit 2010 die Heilerlaubnis zur berufsmäßigen Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie (Heilpraktiker Psychotherapie).

Ihre Methode: wingwave® Kurzzeit Coaching!



INTERVIEW

Liebe Frau Jastram-Blume, „Expertin für emotionale Gesundheit“ das habe ich vorher noch nie gehört? Was kann man sich darunter vorstellen?

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert sich das Wort Gesundheit als einen Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens, dass wiederum erreichen wir nur, wenn wir alle Emotionen / Gefühle in uns in Balance halten. Als Beispiel, Freude, Spaß, Ärger, Angst, Stolz, Zuversicht, Macht, Wohlgefühl, Zusammengehörigkeit, um nur einige zu nennen, sollten im stetigen Wechsel sein? In Bewegung sein. Manche Menschen bleiben jedoch in Ihren Emotionen stecken, dass wirkt sich destruktiv auf Physe und Psyche aus und hinterlässt nicht nur seine Spuren in der Arbeitsleistung und Produktivität sondern auch allzu oft in körperlich Form von beispielsweise immer wiederkehrenden Schmerzen und oder Schlafstörungen.

Wieso arbeiten Sie mit wingwave?

wingwave® ist die Abkürzung zu neuen und schnellen Erfolgen! Das schnelle (Business) Coaching sozusagen, denn weniger Stress bedeutet mehr Leistungsvermögen, höhere Produktivität und wirtschaftlichen Erfolg!

Was genau verbirgt sich hinter der Methode wingwave®?

Die Methode ist schon seit 2001 als schnell und effektiv wirksamer sogenannter „Anti-Stress-Booster“ im Einzelcoaching bekannt. Es ist die einzige Coaching-Methode weltweit, die mehrfach wissenschaftlich beforscht wurde und auf seine Wirksamkeit überprüft wurde. Außerdem ist sie vom TÜV Nord nach DIN ISO 299931 zertifiziert worden! wingwave® wurde aus der Traumatherapie von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund weiterentwickelt, um eine Anwendung im Coaching Bereich zu ermöglichen. Die Methode besteht aus drei Bestandteilen. 1. Bilaterale Hemisphärenstimulation zur Synchronisation der rechten und linken Hirnhälften, durch beispielsweise Simulierung der REM-Phase im Wachzustand, 2. Neurolinguistisches Coaching, als Kommunikationsmodell und 3. Myostatiktest, für das punktgenaue Identifizieren von

Stressauslösern und Blockaden als leistungsmindernde Faktoren.

Wissen Sie, wir Menschen sind grundsätzlich schon gut konstruiert! Jeder Mensch mit einem organischen gesunden Gehirn verarbeitet seinen täglich erlebten Stress selbst. Und zwar in der Nacht. Circa alle 1,5 Stunden haben wir die sogenannte REM-Phase (Rapid Eye Movement Phase – schnelle Augenbewegungen). In dieser Phase verarbeiten wir physisch und psychisch unsere negativen Erlebnisse. Doch oft genug haben wir mit so vielen Einwirkungen zu tun und schleppen viele verborgene und nicht verarbeitete Erlebnisse im Unterbewusstsein aus der Vergangenheit mit uns herum, dass die REM-Phase es nicht mehr alleine schafft. Der Mensch wacht auf, kann oft nicht weiterschlafen, es stellen sich Schmerzen und Unausgeglichenheit ein. Unproduktives Arbeiten, Unzufriedenheit und vermehrter Konsum von „Suchtmitteln“ (u.a. Alkohol, Medikamente und Süßigkeiten) sind oft die Folge, um nur einige Folgewirkungen zu nennen. Und genau hier setzt die Methode an. Wir simulieren die nächtliche REM-Phase bei Tag und das verschafft dann oft in kürzester Zeit die emotionale Entlastung, die sich auch auf das Körper-Erleben und unsere Stimmung auswirkt.

Die Methode nutzen wir aber nicht nur, um Leistungsstress und negative Glaubenssätze (was denken und glauben wir über uns selbst, was uns blockiert oder hindert unser volles Leistungspotenzial auszuschöpfen?) zu lösen, sondern auch zur Leistungsstärkung, um die eigenen Ressourcen, d.h. das eigene Leistungsvermögen noch weiter auszubauen (zum Beispiel zur effektiveren Ziel-Visualisierung, Selbstbild-Stärkung, positiven Selbstmotivation, zur Vorbereitung auf entscheidende Auftritte, Verhandlungen, Sportwettkämpfe oder einer generellen Performance-Erhöhung). Eine Top Methode, die dem Klienten eine Menge Zeit spart und schnell auf „den Punkt kommt“!

Inzwischen gibt es weltweit mehrere tausend wingwave – Coaches und sogar immer mehr Ärzte wenden diese Methode an.

Wie ist die spezielle Methodik bei der Behandlung?

In der Hirnforschung wurde festgestellt, dass bei Blockaden / größerem Stress das Sprachzentrum teilweise oder ganz blockiert ist. Deshalb nutzen wir den Myostatiktest. Dieser ermöglicht das punktgenaue Herausfinden von Stressauslösern und zeigt außerdem an, wie gut das gelernte Stressmanagement seine Wirkung entfaltet. Die Homunculus-Brücke im Gehirn ist überdurchschnittlich mit unserer Hand verknüpft. Kleinste Reize können innerhalb von einer Viertel-Sekunde den Körper und die Psyche aus der Balance bringen und zwar bevor unser Verstand, (Bewusstsein) es wahrnimmt. Deshalb ist es auch so schwierig, das genaue Thema durch bewusstes Nachdenken oder Sprechen zu identifizieren. Die Treffsicherheit des Myostatik-Tests wurde durch Forschungsprojekte im Rahmen einer Dissertation objektiv bestätigt. Bei dieser Methode muss der Klient nicht viel sprechen: also auch interessant für Menschen (Männer), die nicht gerne über ihre Emotionen sprechen.

Können Sie mir beschreiben, wie so eine Sitzung abläuft?

In der ersten Sitzung eruieren wir wofür es geht, definieren das Ziel oder die Ziele und ich kläre im Vorfeld ausführlich über die Methode und dessen wissenschaftlichen Background auf. Stellen Sie sich vor, niemand hätte Ihnen erzählt, dass ein Schluckauf nicht schlimm ist. Wie würde es sich anfühlen, wenn Sie dann einen Schluckauf bekämen, nicht sprechen, nicht richtig atmen zu können und wild anfangen zu husten? Nicht so gut, sicherlich. Aber dadurch, dass wir wissen, dass es nichts Schlimmes ist, ist es halt nur ein Schluckauf und nicht mehr! Genau so ist es mit der wingwave® Methode. Wir kommen in kürzester Zeit genau an die Stellen, die nicht verarbeitet wurden und das kann im ersten Moment unangenehm sein. Mit dem Einsetzen der wachen REM-Phase bilateralen Hemisphärenstimulation findet dann jedoch rasch eine emotionale Entlastung statt, auf die dann oft auch ein besseres körperliches Wohlbefinden direkt folgt, wie zum Beispiel: bessere Schlafqualität und Regeneration in der Nacht und allzu oft deutlich weniger Schmerzen.

Mit welchen Themen kommen die Menschen zu Ihnen?

Das ist sehr, sehr unterschiedlich. Um Ihnen ein Gefühl für die Anwendungsbereiche zu geben, nachfolgend ein paar Beispiele: Hohe Belastungssituationen, Burnout-Prophylaxe, Wunsch nach mehr Entspannung, Ängsten aller Art (Auftritts- / Präsentationängste, Flugangst,), Prozess vom Jobverlust bis zum neuen Job / Change Prozesse Trennungen, Trauer, Schmerzen Unterstützung bei der eigenen Standortbestimmung und Persönlichkeitsentwicklung, Mobbing-situationen, Wunsch nach mehr emotionaler Stabilität, z.B. in Konflikten, Lernblockaden Leistungssteigerung für Beruf und Sport- Aufbau und Verstärkung der eigenen leistungsfördernden Ressourcen, Reduzierung von „Süchten“ (Alkohol, Süßigkeiten, Medienkonsum, Aktienhandel)

Oder aber Kooperationspartner kommen auf mich zu, die im Kontext Ihrer Dienstleistungen flankierend meine Expertise wünschen. Ein gutes Beispiel hierfür sind Vertragsverhandlungen die zum Stillstand gekommen

sind. Oben genannte Aspekte können bei einzelnen Beteiligten die Abwicklung zum Stillstand bringen und dann werde ich im Hintergrund agierend hinzugezogen, um eine schnelle und konstruktive Lösung im Prozess weiter zu ermöglichen.

Auf welche Effekte zielt Ihr Coaching?

Ich entwickle mit meinen Klienten/ in maßgeschneiderte, ganzheitliche Lösungen auf Basis der individuellen Stärken des jeweiligen Kunden. Potenziale und Ressourcen zu entwickeln, Stress abzubauen sowie Kreativität und Lebensfreude zu steigern ist das oberste Ziel in unserem Arbeitsprozess. Die wingwave Methode bietet dabei das „Arbeitswerkzeug“, die Inhalte sind auf jeden Klienten persönlich und individuell abgestimmt.

Mein persönliches Anliegen, ist es Menschen auf ihrem ganz persönlichen Lebensweg zielgerichtet, diskret, unterstützend und stärkend zu begleiten!

Welchen besonderen Vorteil hat Ihr Coaching mit der wingwave Methode für Firmen?

Mithilfe der wingwave Methode hat sich gezeigt, dass man in der Regel schnell zum Ziel kommt, das spart Zeit. Wie schon gesagt, bietet diese Methode das „Arbeitswerkzeug“, in das sich die individuellen Anforderungen und Wünsche auch bezogen auf den Business-Kontext anwenden lassen, d.h. es werden keinen „Patentrezepte“ übergestülpt. Jede Person, jedes Team und die damit verbundenen Herausforderungen sind entsprechend anders ausgestaltet und müssen somit auch entsprechend behandelt werden. Wenn z.B. Stresselemente aus Teams „herausgenommen“ werden können und die Beteiligten dadurch emotional stabiler werden, dann hat das entsprechend positive Auswirkungen auf die Arbeitsergebnisse. Wenn Führungskräfte ausgeglichener und stabiler agieren, werden Sie ihre Mitarbeiter zu besseren Leistungen motivieren können. Wenn man fit für die „Big Points“ ist, kann das entscheidend positive Auswirkungen auf das Unternehmen als Ganzes haben. Zusätzlich neu im



Work Health-Balance & Business Coaching für Unternehmer, Manager & Teams

&

Kurzzeit-Coaching bei

Ängsten ● Burnout ● zu viel Drinks & Essen ● Flugangst

Konflikten ● Schlafstörungen ● Schmerzen ● Mobbing

Allgemeinem Stress ● Trauer ● Trennungen

Der
kurze Weg
zu Ihrer
Lösung!

Stefanie Jastram-Blume
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Gesundheitspädagogin für Stressregulation
wingwave® Coach
Trainer- & Lehrtrainerin



Programm sind Seminare für das Top Management - individuell und nachhaltig auf Führungskräfte und Unternehmen ausgerichtet.

Wie lange hält der Effekt eines Coachings an? Wie oft muss man kommen und einen Effekt zu haben?

Wenn die tatsächlichen Ursachen gefunden und bearbeitet wurden, sind die Klienten nicht wieder mit demselben Thema zu mir in die Praxis gekommen, was für einen dauerhaften Effekt spricht. Zudem ist nicht zu unterschätzen, dass man durch die Verarbeitung von negativen Emotionen seinem geistigen und körperlichen Ich sehr viel Gutes tut. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass nicht verarbeitete negative Emotionen und Stresselemente dem menschlichen Organismus eine Art permanenten und messbaren „Giftcocktail“ verabreichen und auf Dauer zu körperlichen Beschwerden und sogar physischen Krankheiten führen können.

Wen würden Sie gerne einmal in Ihrem Coaching haben?

Da gibt es natürlich einige! Als erstes natürlich George Clooney, er soll laut Medien starke Rückenschmerzen und vor kurzem einen Motorradunfall gehabt haben. Ebenso soll er angeblich zu viel Alkohol trinken, da könnte ich natürlich mit der Methode einiges bewirken. Und Jenifer Aniston. Sie hat -aus meiner Sicht- mich und meinen Kompetenzschatz dringend nötig! Warum, ... weil es tolle Schauspieler sind, es mir eine große Freude ist, Menschen zu stärken und es wunderbare Referenzen für mich wären!

Geben Sie uns ein Lebensmotto mit auf den Weg.

Werfe Deinen (emotionalen) Ballast von Bord und liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst. Und handle nach dieser Maxime!

Vielen Dank für das Interview!
Olaf Janotta