

# WINGWAVE UND FORSCHUNG



## Forschung und Erfolgskontrollen zu wingwave

wingwave ist aktuell in mehreren universitären Studien beforscht worden (Universität Hamburg, Medizinische Hochschule Hannover, Deutsche Sporthochschule Köln, Universität Lübeck ) beforscht worden. Weitere Forschungsarbeiten sind in Vorbereitung.

wingwave nutzt drei Methodenbestandteile, über die als Mono-Disziplinen bereits signifikante wissenschaftliche Effektivitätsnachweise existieren:

- Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
- Myostatiktest
- Bilaterale Hemisphärenstimulation

An der **Universität Hamburg** führte Nadia Fritsche im Rahmen ihrer Diplomarbeit am **Fachbereich Psychologie** im Jahr 2005 eine erste Forschungsarbeit zur Methodenkombination wingwave beim Einsatz gegen Prüfungsängste durch. Teilnehmer der Studie waren 13 Studenten und Schauspieler. Sie wurden zunächst „ungeoacht“ vor und nach einer Prüfung bzw. einem Auftritt getestet. Danach erhielten sie durchschnittlich zwei Stunden wingwave-Coaching. Die anschließende Erhebung konnte statistisch signifikant zeigen, dass sich die Werte in der zweiten Prüfung in die gewünschte Richtung verbessert hatten und dass die Verbesserungen auch anhielten.

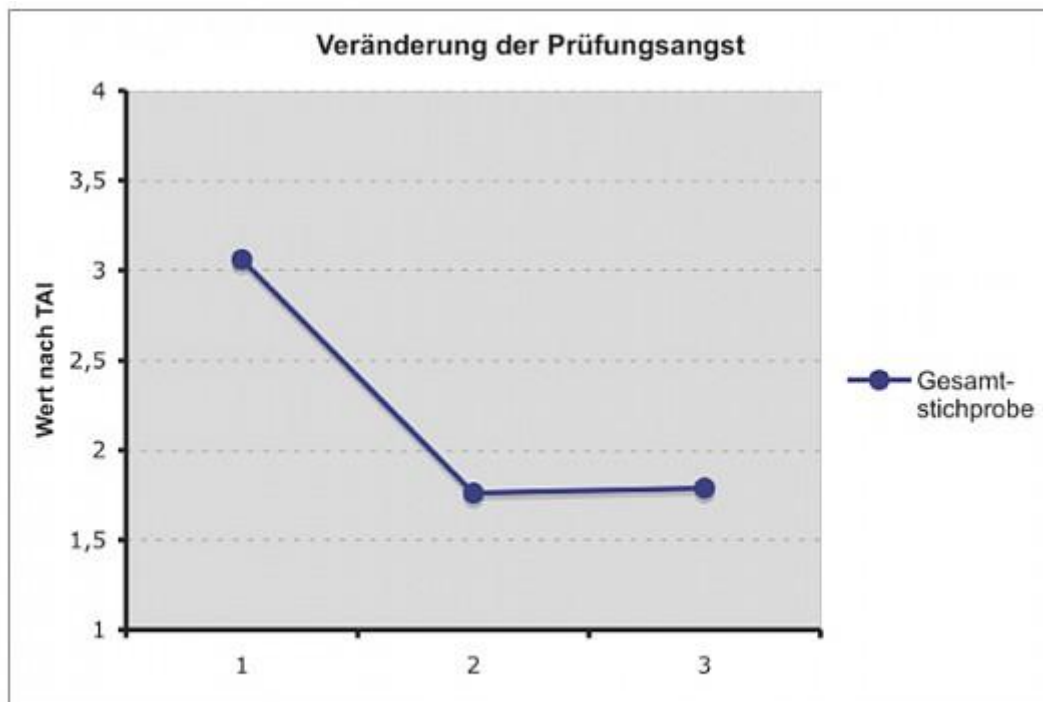
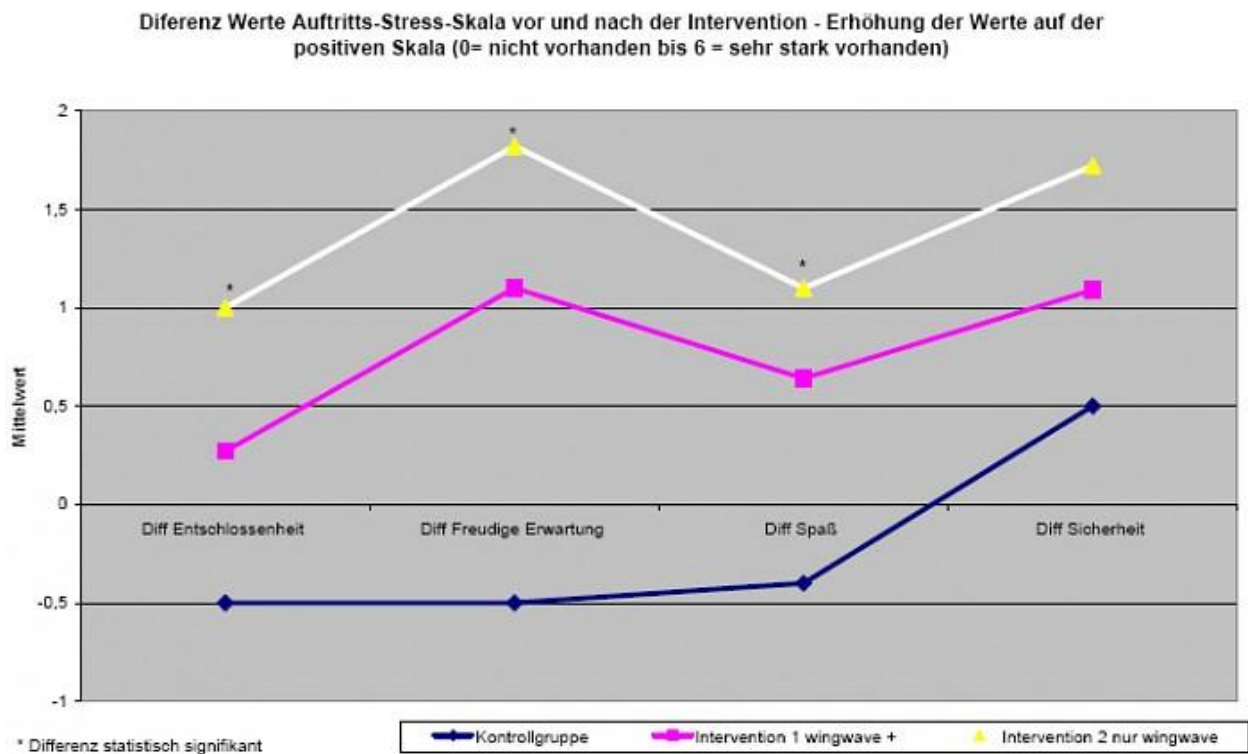


Abbildung 2: Rückgang der Prüfungsangst in der Gesamtstichprobe; wingwave®-Coaching zwischen 1 und 2

**Zusammenfassung der statistisch signifikanten Ergebnisse:** Es zeigte sich, dass in der Gesamtgruppe die Angst signifikant und nachhaltig abgenommen hat. Auch das Erleben von Aufgeregtheit und von Selbstzweifeln nahm markant ab, zugunsten eines erhöhten Gefühls von Zuversichtlichkeit in Bezug auf die Prüfungen. Die einzelnen Stressfaktoren und individuellen Komponenten der Prüfungsangst konnten nachweislich verringert werden: aktuell bestehende Spannungen mit Prüfern, belastende Vorerfahrungen mit Prüfungen, mangelndes Selbstvertrauen, übermäßiger Leistungsanspruch, physiologisch-psychologische Aufschaukelung (Schlaflosigkeit, Nervosität, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Magenschmerzen).

Von 2006 bis 2007 untersuchte das Besser-Siegmund-Institut unter der wissenschaftlichen Leitung von Marie-Luise Dierks, Professorin am Bereich „Public Health“ an der **Medizinischen Hochschule Hannover**, die Wirkung von Präsentationstrainings für die Auftrittssicherheit bei Personen, die unter Lampenfieber leiden.

Die Kontrollgruppe erhielt ein hochwertiges, „klassisches“ Verhaltenstraining, bei der ersten Interventionsgruppe wurde für die Teilnehmer drei Stunden wingwave-Coaching in den Ablauf des ansonsten gleichen Trainings integriert. Es sollte untersucht werden, ob wingwave-Elemente in einer solchen Massnahme den Trainingserfolg verbessern, oder ob allein nur die Tatsache, dass Menschen ein Präsentationstraining absolvieren, schon zu messbaren Verbesserungen führt. Eine dritte Gruppe erhielt dann ein „pures“ wingwave-Coaching von durchschnittlich drei Stunden. Überprüft wurde der Erfolg durch relevante psychologische Testverfahren. Vor und nach dem Training bzw. der Coaching-Maßnahme wurde von den Versuchspersonen jeweils eine Präsentation vor fremdem Publikum gehalten.



### Langzeit-Ergebnisse zum Thema Lampenfieber:

in allen drei Gruppen konnten die Teilnehmer ihr Lampenfieber reduzieren, wobei die „pure“ wingwave-Gruppe mit dem besten Ergebnis abschnitt. Erstaunlich war dann das Ergebnis der Nachbefragung ein halbes Jahr danach: die große Stärke von wingwave-Coaching scheint nicht nur in der Stress-Reduktion und im Überwinden des Lampenfiebers zu bestehen, sondern in der signifikanten und nachhaltigen Entfaltung von positiven Gefühlen und Zuständen wie Entschlossenheit, Spass und sogar freudige Erwartung bei einem Auftritt vor fremdem Publikum.

Die Ergebnisse des Forschungsprojektes wurden im Herbst 2007 unter dem Titel: Besser-Siegmund, Cora / Dierks, Marie-Luise, Siegmund, Harry: Sicheres Auftreten mit wingwave-Coaching, Junfermann Verlag, Paderborn veröffentlicht. Weitere Auskünfte erteilt: Prof. Dr. Marie-Luise Dierks, Medizinische Hochschule Hannover, OE 5410, Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover, Telefon: +49 (0)511-532-4458.

Die Ergebnisse des Forschungsprojektes der Medizinischen Hochschule Hannover stimmen auch mit der Studie von Nadia Fritsche überein: es wird nicht nur der Stress reduziert, sondern auch die positiven Emotionen hinsichtlich eines „Bahnungsmoments“ wie Prüfung, Auftritt oder Wettkampf steigen deutlich an.

Das Besser-Siegmund-Institut selbst führte 2004 Auswertungen von 871 Klientenergebnissen nach standardisierten Dokumentations-Unterlagen zu den Coaching-Prozessen durch. Demnach erreichen 70% der Coachees nach durchschnittlich 4 Stunden wingwave-Coaching ihre anfangs definierten Ziele, diese Wirkung hielt bei über 70% länger als ein halbes Jahr an.