

## wingwave und Forschung

Um die häufig geschilderten positiven und schnellen Effekte von wingwave wissenschaftlich zu überprüfen, untersuchte die Hamburger Diplom-Psychologin Nadia Fritsche für ihre Diplomarbeit den Einfluss von wingwave-Coaching auf Prüfungsangst von Studenten und Lampenfieber bei professionellen Schauspielern. Alle untersuchten Personen mussten eine Prüfungs- bzw. Auftrittssituation „ungeoacht“ durchstehen, wodurch sich die Ergebnisse der Angst-Ausprägung nicht veränderten, wie eine sofortige Nachbefragung zeigte. Danach erhielten alle Studienteilnehmer durchschnittlich zwei Stunden wingwave-Coaching und konnten dadurch ihr Lampenfieber und ihre Prüfungsangst überwinden. Vor allem gingen sie mit deutlich gesteigerter Zuversicht – also mit positiven Emotionen – in die nächste Prüfung. Dieses erfreuliche Ergebnis war auch nach einem Monat noch stabil.

Veränderung nach zwei Stunden wingwave-Coaching: Aufgeregtheit und Selbstzweifel haben abgenommen, Zuversichtlichkeit hat zugenommen/ Ergebnisse der Diplom-Arbeit von Nadia Fritsche, Universität Hamburg

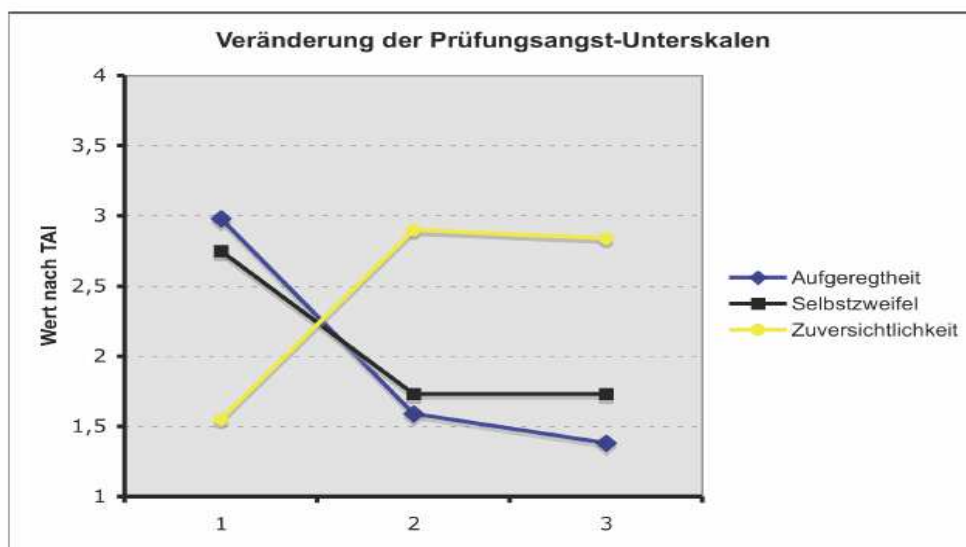


Abbildung 3: Änderungen in den TAI-Unterskalen in der Gesamtstichprobe; wingwave®-Coaching zwischen 1 und 2

Der erste Messpunkt zeigt den „ungeoachten“ Zustand in der ersten Prüfung, der zweite den „gecoachten“ Zustand nach zwei Stunden wingwave-Coaching und der dritte Messpunkt spiegelt den Nachtest einen Monat nach der erfolgreichen Prüfung.

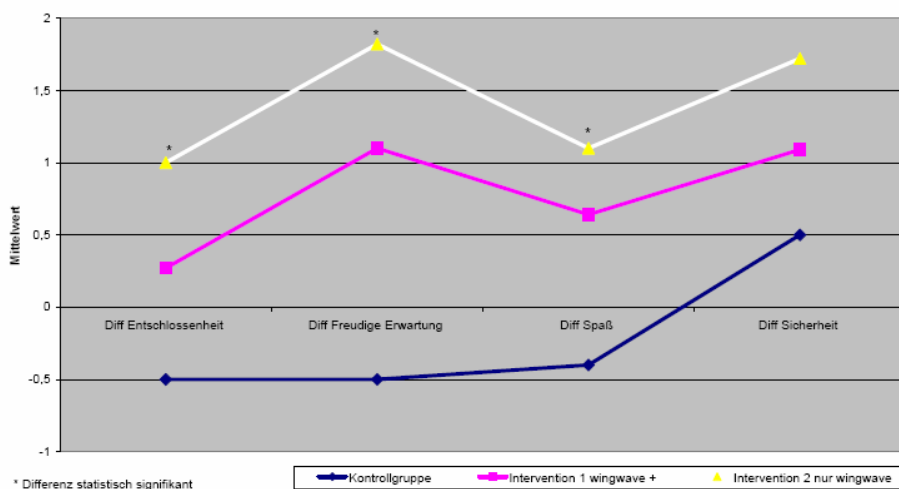
Im Herbst 2006 untersuchten wir weiterhin unter der wissenschaftlichen Leitung von Marie-Luise Dierks, Professorin am Bereich „Public Health“ an der Medizinischen Hochschule Hannover, die Wirkung von Präsentationstrainings für die Auftrittssicherheit bei Personen, die unter Lampenfieber leiden. Die Kontrollgruppe 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.

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 zu bestehen, sondern in der nachhaltigen Entfaltung von positiven Gefühlen und Zuständen wie Entschlossenheit, Spaß und sogar freudige Erwartung bei einem Auftritt vor fremdem Publikum.

Langzeit-Ergebnisse zum Thema Lampenfieber:

wingwave-Coaching und positive Emotionen bei Auftritten vor Publikum (obere Linie)

Differenz Werte Auftritts-Stress-Skala vor und nach der Intervention - Erhöhung der Werte auf der positiven Skala (0= nicht vorhanden bis 6 = sehr stark vorhanden)



Die Werte in der Graphik spiegeln die Nachuntersuchung ein halbes Jahr nach dem Präsentations-Coaching. Die „pure wingwave-Gruppe“ (weiße Linie oben) überwindet nicht nur das Lampenfieber, sondern zeigt signifikante und anhaltende und Werte im Bereich „positive Emotionen“ bei Auftritten vor fremdem Publikum.

Grafik erstellt von Marie Luise Dierks, Professorin für „Public Health“ an der Medizinischen Hochschule Hannover

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 durch die medizinische Hochschule Hannover stimmen auch mit der Studie von Nadia Fritsche überein: es wird nicht nur der Stress wird reduziert, sondern auch die positiven Emotionen hinsichtlich eines „Bahnungsmoments“ wie Prüfung, Auftritt etc. steigen deutlich an.

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