



WINGWAVE UND FORSCHUNG

wingwave ist aktuell in zwei universitären Studien beforscht worden. Weitere Forschungsarbeiten sind in Vorbereitung. wingwave nutzt drei Methodenbestandteile, über die als Mono-Disziplinen bereits signifikante wissenschaftliche Effektivitätsnachweise existieren:

- NLP
- Myostatiktest
- EMDR

An der Universität Hamburg führte Nadia Fritsche im Rahmen ihrer Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie im Jahr 2005 die erste Forschungsarbeit zur Methodenkombination wingwave beim Einsatz gegen Prüfungssängste durch. Teilnehmer der Studie waren 13 Studenten und Schauspieler. Sie wurden zunächst „ungecoacht“ 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.

Die Bedeutung der Messpunkte

Messzeitpunkt 1: Erhebung des Angstzustandes einen Tag kurz vor und kurz nach der ersten Prüfungssituation, ungecoacht, TAI 1

Messzeitpunkt 2: Erhebung des Angstzustandes einen Tag kurz vor und kurz nach der 2. Prüfungssituation nach der wingwave-Coaching-Erfahrung, TAI 2

Messzeitpunkt 3: Ca. 3 Wochen nach der zweiten Prüfungssituation, Erhebung des Angstzustandes im Hinblick auf künftig bevorstehende Prüfungssituationen unter Berücksichtigung eventueller Veränderungen, die durch das wingwave-Coaching eingetreten sind, TAI 3

Statistisch signifikante Ergebnisse: Die Angst nimmt ab

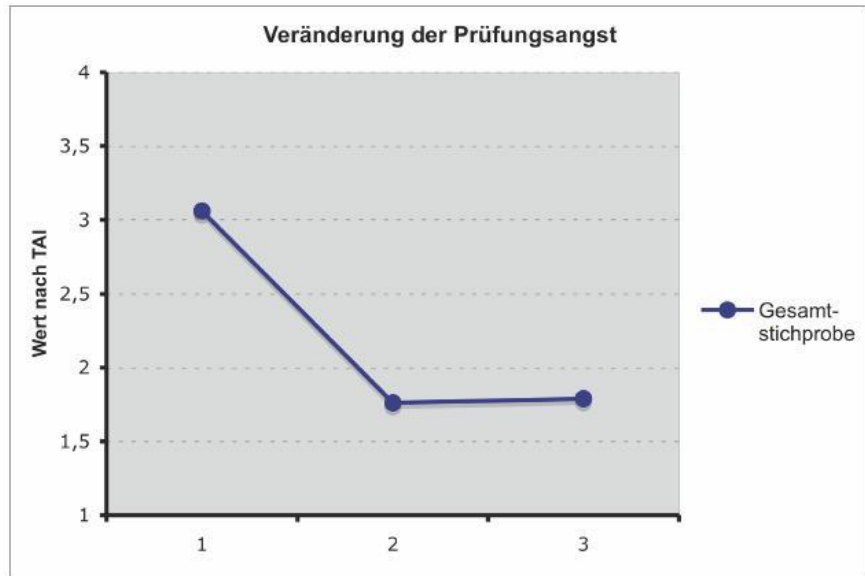


Abbildung 2: Rückgang der Prüfungsangst in der Gesamtstichprobe; wingwave®-Coaching zwischen 1 und 2

Statistisch signifikante Ergebnisse: Selbstzweifel und Angst nehmen ab, Zuversicht nimmt zu

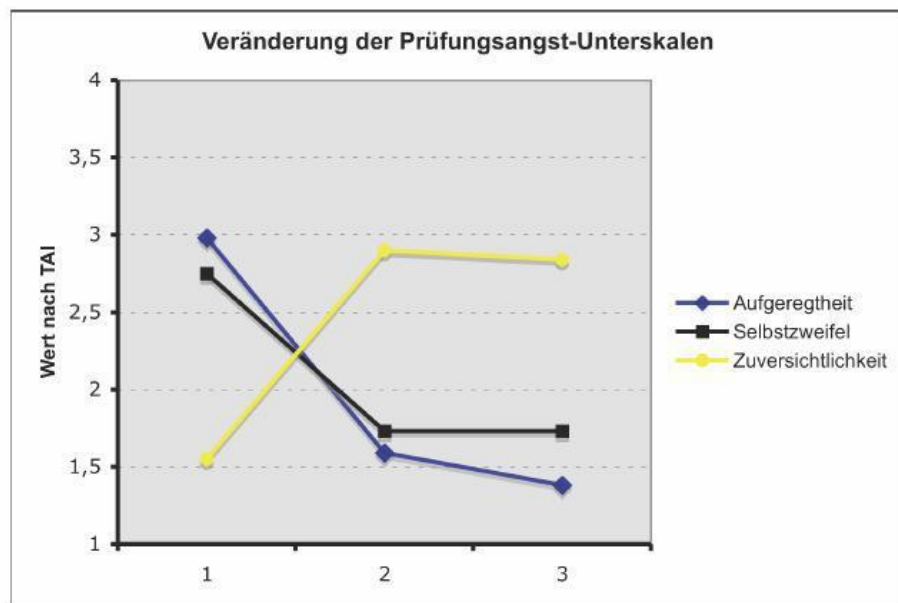


Abbildung 3: Änderungen in den TAI-Unterskalen in der Gesamtstichprobe; wingwave®-Coaching zwischen 1 und 2

Statistisch signifikante Ergebnisse: Veränderung der Ursachen der Prüfungsangst

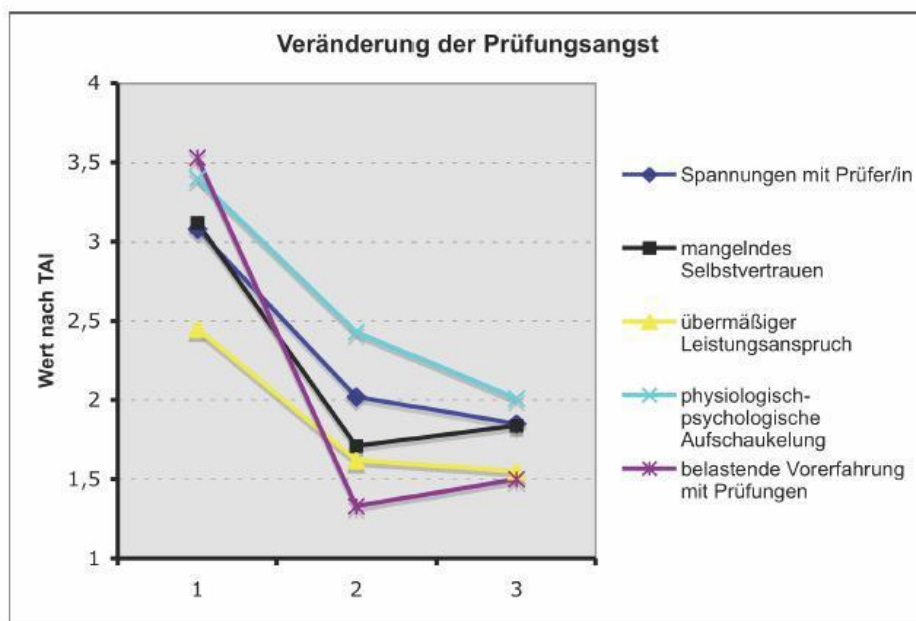


Abbildung 5: Rückgang der Prüfungsangst in der Gesamtstichprobe in Abhängigkeit von der Ursache der Prüfungsangst; wingwave®-Coaching zwischen 1 und 2

Im Herbst 2006 wurde 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, untersucht.

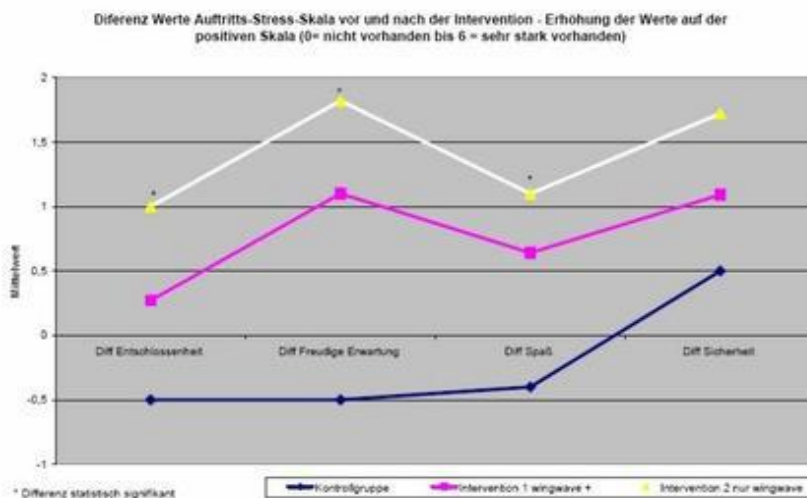
Die Kontrollgruppe erhielt ein hochwertiges, „klassisches“ Verhaltenstraining, bei der ersten Interventionsgruppe wurde für die Teilnehmer drei Stunden wingwave-Coaching in den Ablauf des ansonsten gleichen Trainings integriert. Es sollte untersucht werden, ob wingwave-Elemente in einer solchen Maßnahme 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)



wingwave-Forschungsstudie: Zunahme der Freude



5 Monate nach einem Auftrittscoaching mit verschiedenen Trainings /Die "reine" wingwave-Gruppe wurde 2 Stunden mit wingwave ge-coacht.

Quelle: Prof. Dr. Marie-Luise Dierks, Medizinische Hochschule Hannover, 2008

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 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 der Medizinischen Hochschule Hannover stimmen auch mit der Studie von Nadia Fritsche überein: 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% länger als ein halbes Jahr an.

(Quelle Besser-Siegmund Institut: wingwave® 2011 – ist eine Coaching-Methode des Besser-Siegmund Instituts)

Weitere Informationen finden Sie unter www.wingwave.com

Christina Weigl, cert. wingwave Coach®, Supervisorin/Coach BSO