

## **Laufende Forschungen zur "Experimentelle Grundlagenforschung zur Validierung der wingwave-Methode" durch den Verein Bahnungsmomente e.V. an der Deutschen Sporthochschule Köln.**

Das Wingwave-Coaching basiert auf einer Methodenkombination aus „wachen REM-Phasen“, Kurzzeit-Interventionen aus der Verhaltenstherapie und dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Bei den „wachen REM-Phasen“ führt der Coach vor den Augen des Probanden winkende Handbewegungen durch, der Proband folgt mit dem Blick und dabei sollen stressende Emotionen körperlich spürbar abgebaut werden.



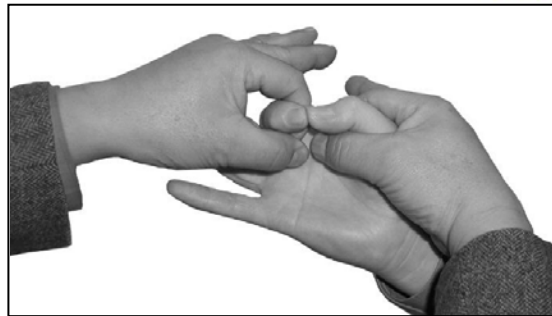
Ein weiteres Element ist ein Feedback-Muskeltest – genannt Myostatiktest - der wie in der Abbildung gezeigt mit den Händen durchgeführt wird. Ein schwaches Muskel-Feedback wird als Stress-Anzeiger, ein starker Test als Kompensations-Anzeiger verstanden im Sinne von: Der Proband kann eine Wahrnehmung, einen Gedanken, ein Thema „verkräften“, er kann selbstwirksam die damit verbundenen Emotionen managen. Der Test dient im Coachingprozess als „Themenfinder“ und als Feedback auf das Ergebnis der Coaching-Intervention. Hält der zuvor schwache Test nach der Intervention stark, gilt die Intervention als gelungen.

# Bahnungsmomente

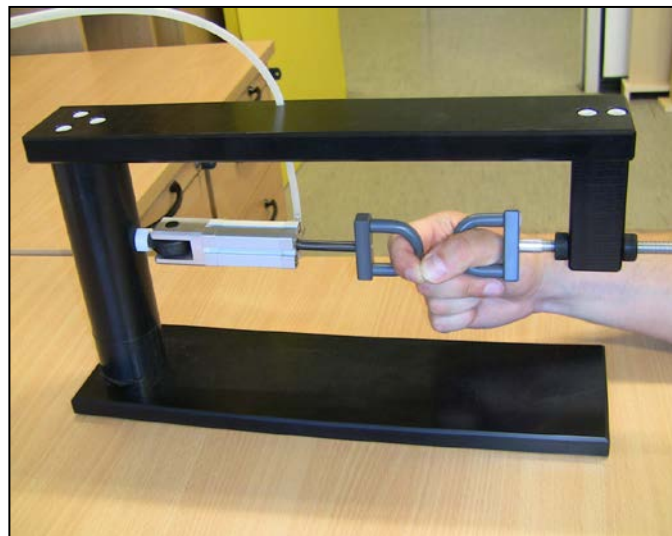
Verein zur wissenschaftlichen Erforschung von Leistungsoptimierung durch Performance-, Prüfungs- und Sportcoaching e.V.



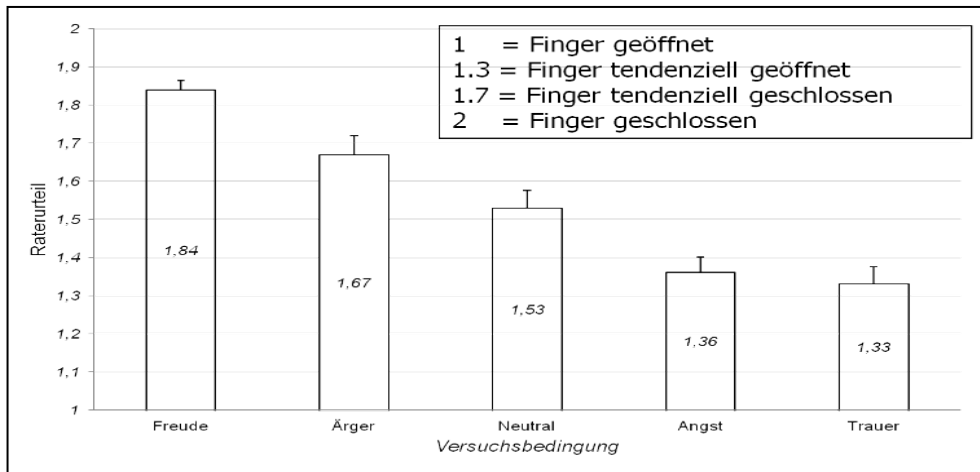
O-Ringtest



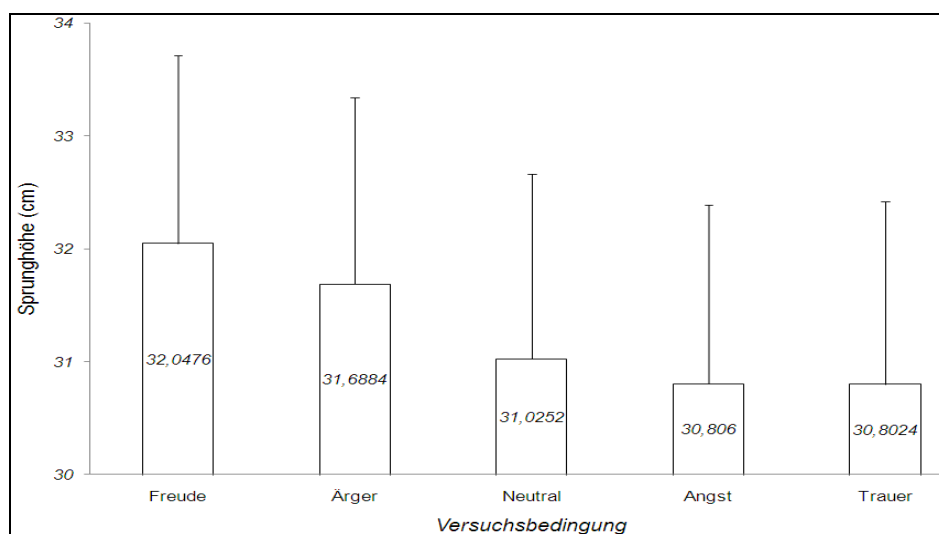
Im Rahmen seiner Doktorarbeit an der Sporthochschule Köln untersuchte der Diplom-Psychologe Marco Rathschlag den Einfluss von verschiedenen Emotionen auf die beim Myostatiktest aufgewendete Muskelkraft. Anstelle eines Menschen wurde bei der Forschung mit einer objektiven Maschine an den Fingern gezogen, was dann wie folgt aussieht:



Zunächst untersuchten er und sein Team, bei welcher Emotion die Probanden die meiste Kraft aufbringen konnten. Die Teilnehmer der Studie sollten dafür an Situationen in ihrem Leben denken, die sie mit unterschiedlichen Gefühlen in Verbindung brachten. Das Ergebnis war eindeutig: bei der Emotion Freude konnten die Probanden die größte Kraft in ihren Hand- und Fingermuskeln aufbringen. Signifikant waren die Kraftergebnisse zuerst bei der Emotion Freude und an zweiter Stelle bei der Emotion Ärger. Das schwächste Kraftergebnis zeigte sich bei den Emotionen Trauer und Angst.

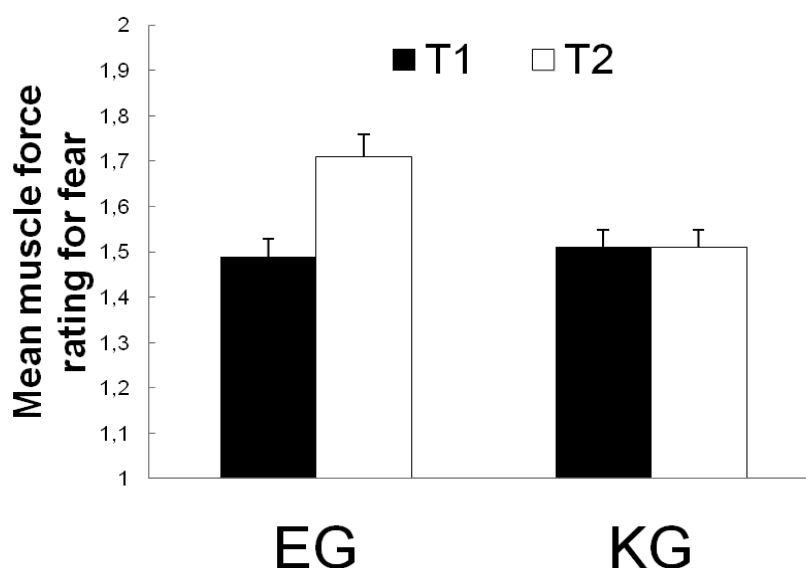


Inspiziert durch dieses Ergebnis stellte Marco Rathschlag die Frage, ob sich die untersuchten Emotionen auch unterschiedlich auf die Sprungkraft eines Menschen auswirken können und kam zum gleichen Ergebnis: bei der Emotionen Freude - sprangen die untersuchten Personen am höchsten. Diesmal war der Abstand zwischen Freude und Ärger etwas geringer und fiel somit nicht mehr signifikant aus - dennoch zeigt sich, dass Freude den größten Einfluss auf die Sprungkraft bewirkt. Gegenüber den Emotionen Angst und Trauer ist die Kraft bringende Überlegenheit der positiven Emotion wieder ganz deutlich gegeben.

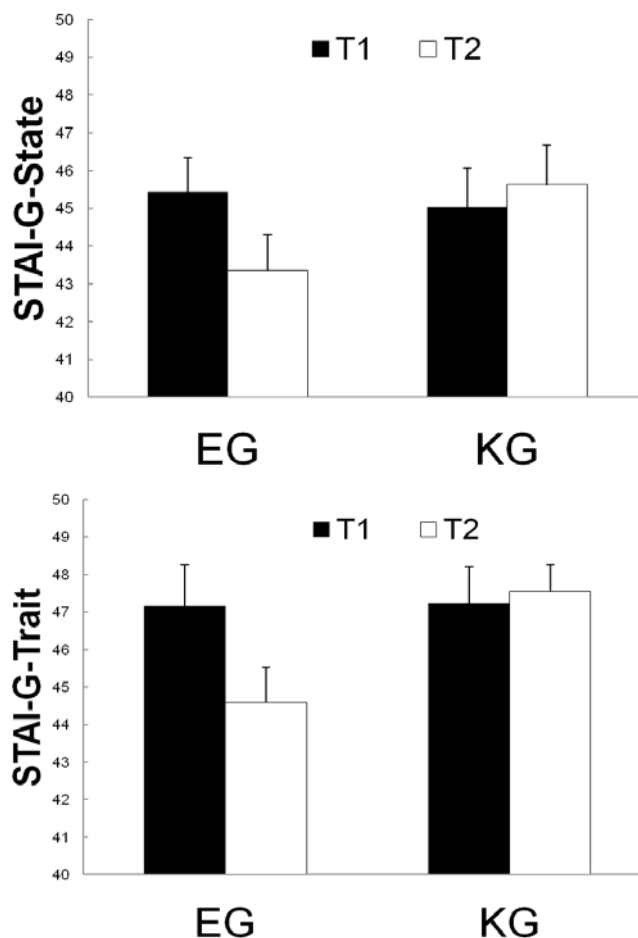


Im Folgeprojekt wurde an der Sporthochschule untersucht, welche entstressende Wirkung eine Stunde Intervention mit der Methode wingwave-Coaching auf ein Angstthema ausüben kann. Für die Studie meldeten sich 50 Studenten mit „gemischten“ Angstthemen. Darunter waren Prüfungs- und Auftrittsängste, Angst vor bestimmten Konflikten oder alltägliche Ängste wie Fahrstuhl fahren. Es handelte sich bei allen um „isolierte“ Ängste, welche die Personen nur in ganz bestimmten Situationen beeinträchtigten. Ansonsten fühlten sie die Probanden gesund, arbeitsfähig und allen wichtigen Lebenssituationen gewachsen. 25 Teilnehmer wurden mit der wingwave-Methode gecoacht und 25 kamen in eine Kontrollgruppe ohne Intervention. Bei allen Teilnehmern wurden eingangs mit dem Myostatiktest-Gerät bezüglich der Fingerkraft beim Denken an das Angstthema ähnlich schwache Werte, wie bei der Vorstudie gemessen. Weiterhin unterzogen sich alle Studienteilnehmer zwei schriftlichen psychologischen Tests, in denen Werte zum konkreten Angstthema, aber auch zum allgemeinen Ängstlichkeits-Niveau erfasst wurden.

Die folgende Grafik zeigt bei der „wingwave-Gruppe“ zwei Wochen nach der einstündigen Intervention, eine deutliche Zunahme der Fingerkraft-Reaktion beim Myostatiktest, wenn an das – nun gecoachte – Angstthema gedacht wurde. Die Kontrollgruppe testete ungecoacht nach wie vor schwach.



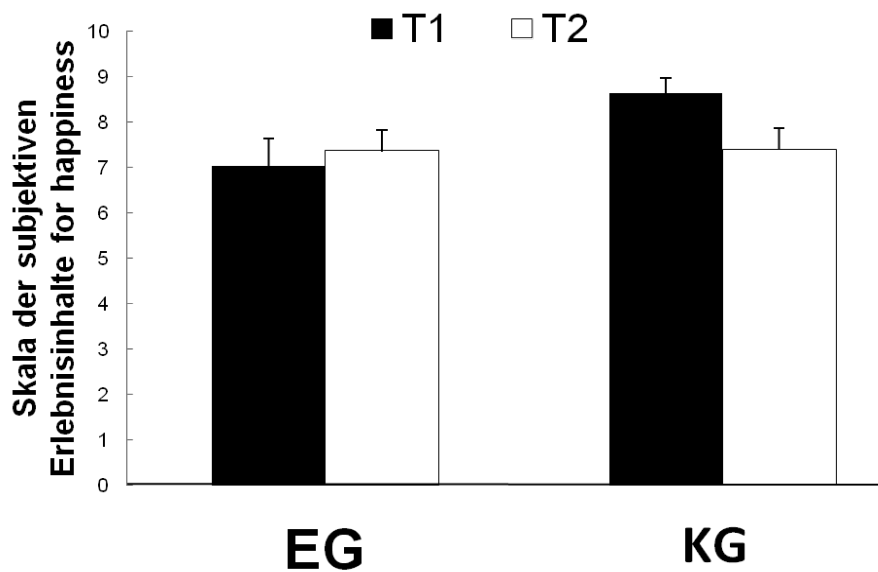
Auch bei den psychologischen Tests trat eine deutliche Verbesserung bei der „wingwave-Gruppe“ ein – die Angstwerte sanken sowohl beim konkreten Angstthema als auch bei der allgemeinen Ängstlichkeit.



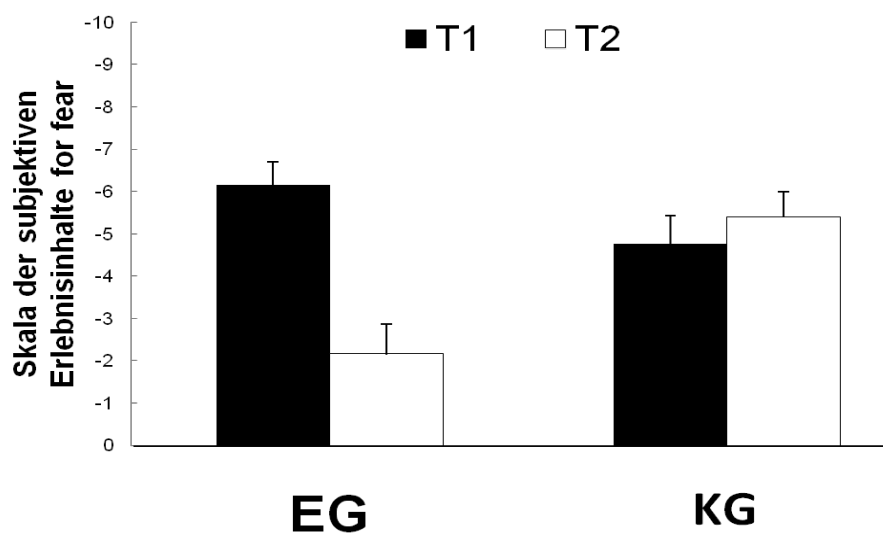
Dann gab es noch ein unerwartetes Ergebnis: die mit wingwave gecoachten Probanden erzielten auch bei Freude – also bei „Happiness“ messbar höhere Kraftwerte, als vor der Intervention. Demnach scheint sich die entstressende Wirkung der wingwave-Methode insgesamt positiv auf die Steuerung der Muskelkraft eines Menschen auszuwirken – sie erhöht sogar, die ohnehin schon starke Kraftreaktion bei einem Freude-Thema („Happiness“).

# Bahnungsmomente

Verein zur wissenschaftlichen Erforschung von Leistungsoptimierung durch Performance-, Prüfungs- und Sportcoaching e.V.



Das Gesamtergebnis spiegelt sich nochmals in der „Skala des subjektiven Erlebens“, die beim wingwave-Coaching als Befindlichkeits-Anzeige genutzt wird. Wieder sieht man eine deutlich positive Entwicklung der wingwave-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe.





Wingwave-Coaching bewirkt demnach einen signifikanten Rückgang der als körperlich negativ empfundenen Emotion Angst, senkt die generelle Ängstlichkeit und verstärkt die Wirkung von positiven Emotionen. Unabhängig von der Methoden-Betrachtung kann gesagt werden, dass Stresslinderung und positive Emotionen bei einem Menschen eine messbar gesteigerte Kraft in den Händen – und wahrscheinlich in der Muskulatur des gesamten Körper bewirken.

Im Sommer 2012 werden voraussichtlich FMRTs durchgeführt, die den jetzigen Forschungsstatus untermauern sollen.

## **Vorhergehende Forschungen im Bereich Lampenfieber und Prüfungsangst**

Im Herbst 2006 untersuchte Marie-Luise Dierks, Professorin für „Public Health“ an der Medizinischen Hochschule Hannover, die Wirkung von wingwave bei Präsentationstrainings für die Auftrittssicherheit von Personen, die unter Lampenfieber leiden.

Die Kontrollgruppe erhielt ein hochwertiges, „klassisches“ Verhaltenstraining, bei der ersten Interventionsgruppe wurde für die Teilnehmer ein dreistündiges wingwave-Coaching in den Ablauf des ansonsten identischen Trainings integriert. Es sollte untersucht werden, ob wingwave-Elemente in einer solchen Maßnahme den Trainingserfolg verbessern oder, ob allein die Tatsache, dass Menschen ein Präsentationstraining absolvieren, schon zu messbaren Verbesserungen führt. Eine dritte Gruppe erhielt 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.

Prof. Dr. Marie-Luise Dierks (2006): Langzeitstudie "Die Wirkung von wingwave bei Lampenfieber", Medizinische Hochschule Hannover  
wingwave-Coaching und positive Emotionen bei Auftritten vor Publikum (obere Linie)



## Zunahme der Freude

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

Die Werte in der Graphik spiegeln die Untersuchung eines halben Jahres nach dem Präsentations-Coaching wider. Die 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.

Die Ergebnisse des Forschungsprojektes der Medizinischen Hochschule Hannover stimmen auch mit der Studie von Nadia Fritsche (unten stehend) überein:

Nadia Fritsche befasste sich innerhalb ihrer Diplomarbeit erstmals wissenschaftlich mit diesem Themengebiet und untersuchte die Effektivität der wingwave-Methode beim Einsatz gegen Prüfungsängste. Fritsche konnte herausfinden, dass die Angst





und Selbstzweifel durch die wingwave-Methode signifikant absinken und dass die Zuversicht signifikant zunimmt. Weiterhin konnte Fritsche zeigen, dass diese Ergebnisse keine Wechselwirkung mit dem Faktor „Coach“ ergaben, d.h. die Methode unabhängig sowohl von der Person des Anwenders als auch von der angegebenen Ursache der Prüfungsangst und dass die Methode unabhängig funktioniert.

Thema: Effektivität der wingwave-Methode beim Einsatz gegen Prüfungsängste,  
Nadia Fritsche (2005)

Status: 2012-03