

## Prof. Dr. Marie-Luise Dierks (2006): Langzeitstudie "Die Wirkung von wingwave bei Lampenfieber", Medizinische Hochschule Hannover

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 bei 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.

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 später: 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)



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 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.