

Stand der wingwave® Forschung, 2021

<u>Forschungsthema</u>	<u>Forschungseinrichtung/ Autor</u>	<u>Beforschte Gruppen</u> (Insgesamt 532 Studienteilnehmer*innen, davon 303 Proband*innen)	<u>Evidenzbasiertes Ergebnis</u>	<u>Eventuell Katamnese (Nachunter- suchung)</u>
Stressbewältigung mit wingwave® - Empirische Überprüfung der Methode an Studierenden mit Prüfungsangst und Schauspieler*innen mit Lampenfieber 2007	Universität Hamburg, FB Psychologie Nadia Fritsche (Diplom-Arbeit)	13 Studierende und Schauspieler*innen mit Prüfungsangst, die VPN waren sich selbst Kontrollgruppe (KG), sie mussten eine Prüfung „ungecoach“ absolvieren, danach eine nach dem Coaching. KG gab es aus ethischen Gründen nicht (da es sich um „echte“ Abschlüsse handelte) Proband*innen: 13	Für eine derartig kleine Gruppe hoch signifikant positiv: weniger Angst, Zunahme an Zuversicht	
Wingwave® bei Präsentationsangst, 2008	Medizinische Hochschule Hannover, Prof. Marie-Luise Dierks	3 Gruppen (N=36): - Interventionsgruppe, - Kontrollgruppe, - Alternativ-Intervention (Rhetoriktraining) Proband*innen: 12	Interventionsgruppe schneidet signifikant am besten ab: Abnahme von Lampenfieber, Zunahme Freude, Begeisterung, Entschlossenheit beim Reden vor Publikum	Katamnese nach 6 Monaten, die signifikanten Ergebnisse sind nachhaltig, immer noch signifikant
Der Einsatz der wingwave® - Methode zur psychischen Rehabilitation nach Sportverletzungen, 2010	Deutsche Sporthochschule Köln Vera Schellwald (Bachelorarbeit)	Proband*innen: 12	Die psychische Beeinträchtigung durch Sportverletzungen-erinnerungen mindert sich signifikant	6 – 8 Wochen nach der einstündigen wingwave® - Intervention blieben die Ergebnisse stabil (Dominik Kutscha, Bachelorarbeit an der DSHS, 2012)
Der Einsatz der wingwave®-Musik bei körperlicher Aktivität hinsichtlich objektiver sowie subjektiver Belastungsparameter, 2013	Deutsche Sporthochschule Köln, Alexandra Nasse (Bachelorarbeit)	Es wurde die Pulsrate beim Spinning beim Vorstart-Ruhepuls und während des Spinnings verglichen: - klassische Musik - wingwave®-Musik - keine Musik Proband*innen: 15	Beim Spinning mit der wingwave®-Musik zeigte sich signifikant die niedrigste Pulsfrequenz bei den Proband*innen bei der wingwave®-Musik	
Wingwave® zur Verbesserung der Leistung beim 5000 m Lauf, 2013	Deutsche Sporthochschule Köln, M. Grimberg (Bachelorarbeit)	2 Gruppen (N=24) - Interventionsgruppe - Kontrollgruppe (Routineversorgung, „normales“ Sporttraining) Proband*innen: 12	Die Interventionsgruppe lief signifikant schneller	

Stand der wingwave® Forschung, 2021

<u>Forschungsthema</u>	<u>Forschungs- einrichtung/ Autor</u>	<u>Beforschte Gruppen</u> (Insgesamt 532 Studienteilnehmer*innen, davon 303 Proband*innen)	<u>Evidenzbasiertes Ergebnis</u>	<u>Eventuell Katamnese (Nachunter- suchung)</u>
Verringerung von Ängsten und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Anwendung einer fortgeschrittenen Version von EMDR wingwave®): eine Pilotstudie, 2013 <i>(Reducing anxiety and enhancing physical performance by using an advanced version of EMDR wingwave): a pilot study, 2013)</i>	Deutsche Sporthochschule Köln, Marco Rathschlag (Doktorarbeit) und Prof. Daniel Memmert, Unterkapitel der Promotionsarbeit von M. Rathschlag	2 Gruppen (N=50) mit verschiedenen Angstthemen: soziale Unsicherheit, Umgebung (z.B. Höhe, Präsentationsängste usw.) Hier wurde die Korrelation zwischen der signifikanten Verbesserung des subjektiven Erlebens und der objektiven Zunahme von physisch generierbarer Kraft gemessen. Daher sind Alternativ-Intervention und Routineversorgung für die KG nicht relevant Proband*innen: 25	Die Interventionsgruppe zeigte in psychologischen Tests eine signifikante Abnahme der Ängste und konnte beim Myostatiktest signifikant mehr physische Kraft generieren. Signifikante Steigerung von positiven Emotionen	Vier Wochen nach der Intervention nachhaltig positive und signifikante Ergebnisse bei der wingwave-Interventionsgruppe
Impulsmanagement für Führungskräfte im Umgang mit Handykonsum, 2013	Fachhochschule für angewandtes Management, Lola Siegmund (Bachelorarbeit)	2 Gruppen (N=80) - Interventionsgruppe - Kontrollgruppe (bekommt Routineversorgung, Arbeitsschutz, Proband*innen nur angestellte Führungskräfte) Proband*innen: 40	Signifikante Verbesserung der Impulskontrolle bei der Interventionsgruppe: signifikant weniger Handy-Konsum bei signifikant mehr Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz	
Kein Ermüdungseffekt beim Myostatiktest? - Aufsatz im Buch "Mit Freude läuft's besser" Paderborn: Junfermann Verlag (2013). Präsentation der Studie auf dem Jahreskongress für Kurzzeit-Coaching 2012 in Hamburg	Dr. Marco Rathschlag, DSHS	Ziel der Studie war, zu überprüfen, ob beim mehrmaligen Durchführen des Myostatiktests signifikante Ermüdungseffekte auftreten, die die Reliabilität des Verfahrens beeinträchtigen würden. Proband*innen: 10	Es zeigte sich kein Ermüdungseffekt bei 60 aufeinanderfolgenden Messungen der individuellen Fingerkraft der Proband*innen	

Stand der wingwave® Forschung, 2021

<u>Forschungsthema</u>	<u>Forschungs- einrichtung/ Autor</u>	<u>Beforschte Gruppen</u> (Insgesamt 532 Studienteilnehmer*innen, davon 303 Proband*innen)	<u>Evidenzbasiertes Ergebnis</u>	<u>Eventuell Katamnese (Nachunter- suchung)</u>
wingwave® gegen Spinnenphobie - Aufsatz im Buch "Mit Freude läuft's besser" Paderborn: Junfermann Verlag (2013). Vorstellung der Studie auf dem Kongress für Kurzzeit-Coaching 2012	Dr. Marco Rathschlag, DSHS	Spinnenphobiker*innen Um einen möglichen Interventionserfolg messen zu können, wurden die Proband*innen gebeten, zu den drei Messzeitpunkten die folgenden beiden Spinnenphobie- Fragebögen auszufüllen: Den Fragebogen zur Angst vor Spinnen (FAS) und den Spinnenangst- Screening-Fragebogen (SAS) (Rinck et al., 2002). Proband*innen: 10	Signifikante Reduktion der Spinnenphobie nach 1 – 2 Stunden wingwave®-Coaching	9 Monate nach dem Coaching ein anhaltender Effekt der signifikant reduzierten Spinnenphobie
Wingwave® - Coaching bei Kindern und Jugendlichen, 2019	Deutsche Sporthochschule Köln Stefanie Klatt (Juniorprofessorin) Frank Weiland (Doktorand)	2 Gruppen (N=79) - Interventionsgruppe - Kontrollgruppe (Routineversorgung: Schule, „normale“ Lernpädagogik) Proband*innen: 39	Die Interventionsgruppe hatte weniger Prüfungsangst, besseres Konzentrations- vermögen, mehr richtige Antworten in Tests, mehr „Schul- Lust“: alles signifikant	Katamnese nach 5 Wochen ohne weitere Coachings: Die Ergebnisse blieben stabil
The effect of wingwave® - Coaching, on sport Performance, 2019 (Sprint-Lauf)	Deutsche Sporthochschule Köln, N. Zammit, Bachelorarbeit	2 Gruppen (N=43) - Interventionsgruppe - Kontrollgruppe (Routineversorgung: „normales“ Sporttraining) Proband*innen: 21	Die Interventionsgruppe lief nach einer Stunde wingwave® - Intervention signifikant schneller als die Kontrollgruppe	
wingwave®-Coaching bei Redeangst. Eine Studie über die Auswirkungen von Stressabbau auf die nonverbale Kommunikation, 2019	Universität Salzburg, Masterthesis Brigitte Grabher Master-Thesis	Analyse von Arm- und Handbewegungen nach dem Analyse-Programm „Neuroges“ von Hedda Lausberg (DSHS) Proband*innen: 19	Laut der Videoauswertung durch „Neuroges“ und durch psychologische Fragebögen zeigte sich eine signifikante Verbesserung der Auftrittssicherheit	

Stand der wingwave® Forschung, 2021

<u>Forschungsthema</u>	<u>Forschungs- einrichtung/ Autor</u>	<u>Beforschte Gruppen</u> (Insgesamt 532 Studienteilnehmer*innen, davon 303 Proband*innen)	<u>Evidenzbasiertes Ergebnis</u>	<u>Eventuell Katamnese (Nachunter- suchung)</u>
Wingwave® - Coaching bei Flugangst – eine Fallserie, 2020 <i>.Prävention und Gesundheitsförderung.</i> https://doi.org/10.1007/s11553-020-00793-x	Universität zu Lübeck, Fakultät für Allgemeinmedizin Niebuhr, F., Naumenko, K. & Steinhäuser, J. (2020).	Coaching von zehn Klienten mit Flugangst Proband*innen: 10	Signifikante Reduktion der Flugangst bei acht von zehn Klient*innen nach der Intervention (1,8 Stunden)	
Experimentelle Untersuchungen zu den Auswirkungen eines Selbstcoachings per wingwave®-App auf die Performance bei Mountainbikern, 2020	Albert-Ludwigs- Universität Freiburg im Breisgau, Hanna Klein, Master-Arbeit	3 Gruppen (N=90) - Interventionsgruppe mit wingwave-Musik - KG ohne Musik - Gruppe mit „Wartezimmermusik“ (Alternativ-Intervention) Proband*innen: 30	Die Interventionsgruppe war beim Rennen signifikant schneller am Ziel, signifikant weniger Unfälle	
Einfluss der wingwave®-Methode auf die sportliche Leistung und die Zuversicht am Beispiel der Freiwurfsituation im Basketball, 2020	Deutsche Sporthochschule Köln, N. Zammit, Bachelorarbeit	Genaue Angaben liegen noch nicht vor Proband*innen: ca. 12		