

"Experimentelle Grundlagenforschung zur Validierung der wingwave-Methode", Dr. Marco Rathschlag, Forschungen an der Deutschen Sporthochschule Köln von 2010 bis 2013.

wingwave nutzt drei Methodenbestandteile, über die als Mono-Disziplinen bereits signifikante wissenschaftliche Effektivitätsnachweise existieren. Die Coaching-Methode basiert auf einer Kombination aus „wachen REM-Phasen“, dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren)



Quelle: Besser-Siegmund-Institut

und dem Myostatiktest. 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, die mithilfe des Myostatiktests im Voraus körperlich erörtert werden, spürbar abgebaut werden. Der Myostatiktest dient als Themenfinder und Stress-Anzeiger, weil er mittels Muskel-Feedback funktioniert. Wie in der Abbildung gezeigt, wird er

mit den Händen durchgeführt. Ein schwacher Test zeigt Coaching-Bedarf, ein starker Test wird als Kompensations-Anzeiger verstanden. Hält der Test, kann der Proband eine Wahrnehmung, einen Gedanken, ein Thema „verkräften“, er kann selbstwirksam die damit verbundenen Emotionen managen. Weiterhin sichert er das Feedback des Ergebnisses der Coaching-Intervention. Hält der zuvor schwache Test nach der Intervention stark, gilt die Intervention als gelungen.



Quelle: Besser-Siegmund-Institut

In Kooperation mit der Abteilung für Biomechanik und Orthopädie der Deutschen



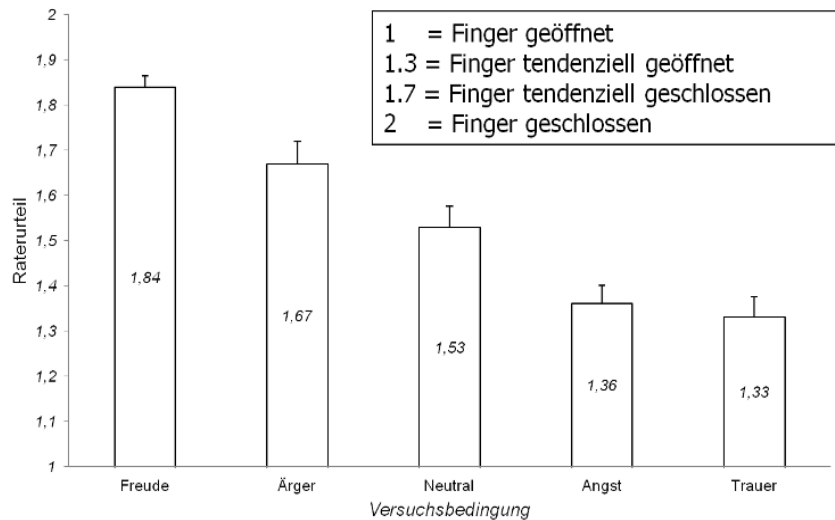
Quelle: Besser-Siegmund-Institut

Sporthochschule in Köln wurde eine Maschine entwickelt, die den Myostatiktest objektiviert. Unter anderem konnte signifikant belegt werden, dass kein

Ermüdungseffekt bezüglich der individuellen Fingerkraft bei Probanden bei mehrfacher Durchführung des Myostatiktests auftritt.

Im Juni 2013 wurde die Doktorarbeit des Diplom-Psychologen Marco Rathschlag zum Thema "Self-generated emotions and their influence on physical performance" fertiggestellt. Für diese Dissertation wurde der Einfluss verschiedener Emotionen auf die beim Myostatiktest aufgewendete Muskelkraft beforscht. Anstelle eines Menschen wurde mithilfe der objektiven Maschine an den Fingern gezogen. Zunächst war untersucht worden, 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 Finger-muskeln aufbringen. Signifikant waren die



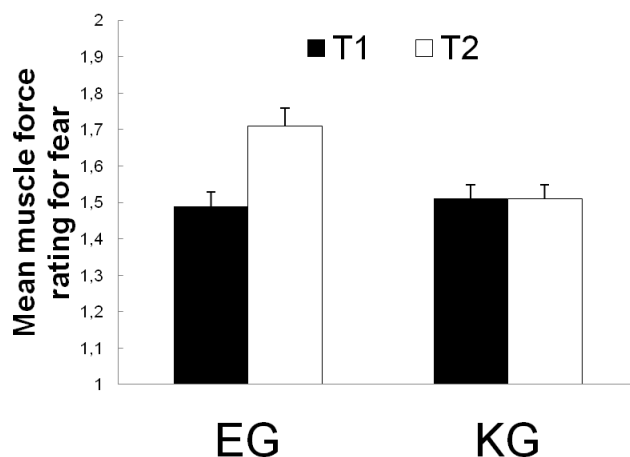
Quelle: Grafik erstellt von Marco Rathschlag

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.

Durch dieses Ergebnis wurde der Frage nachgegangen, ob sich die untersuchten Emotionen auch unterschiedlich auf die Sprungkraft eines Menschen auswirken können. Es 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 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 Studien-Teilnehmer 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



Quelle: Grafik erstellt von Marco Rathschlag

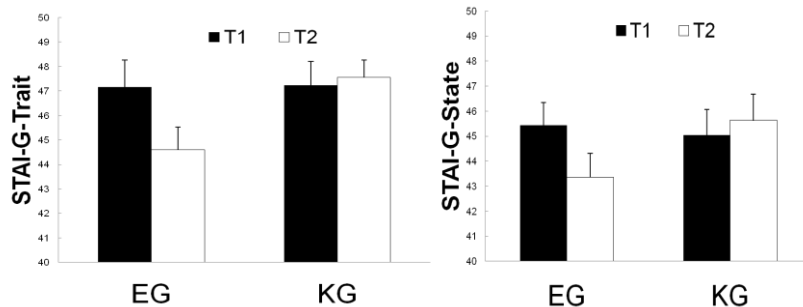
nach wie vor schwach.

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.

Es gab ein unerwartetes Ergebnis: die mit wingwave gecoachten Probanden erzielten auch bei Freude – also bei „Happyness“ 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 („Happyness“).

Bahnungsmomente

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

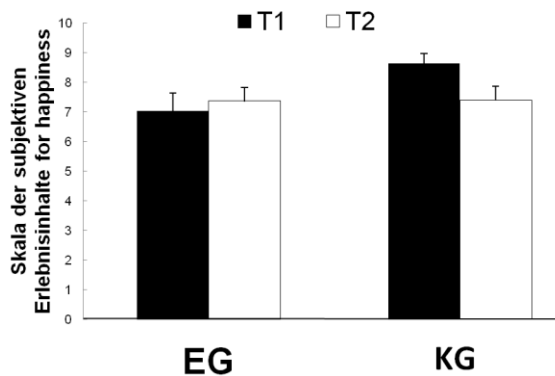


Quelle: Grafiken erstellt von Marco Rathschlag

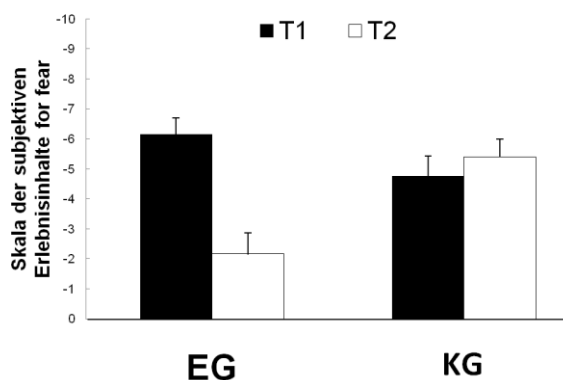
Das Gesamtergebnis spiegelt sich nochmals in der „Skala des subjektiven Erlebens“, die beim wingwave-Coaching als Befindlichkeits-Anzeige genutzt wird. Wieder sieht man eine deutlich

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.



Quelle: Grafiken erstellt von Marco Rathschlag

Eine weitere Studie hat ebenfalls die Wirksamkeit von wingwave wissenschaftlich belegt. Im Jahr 2012 wurde eine Studie zum Thema Spinnenangst durchgeführt. Hierbei gaben alle Probanden an, eine subjektiv überdurchschnittlich starke Angst vor Spinnen zu haben und Einschränkungen in ihrer Lebensgestaltung aufgrund dessen in Kauf nehmen zu müssen. Es

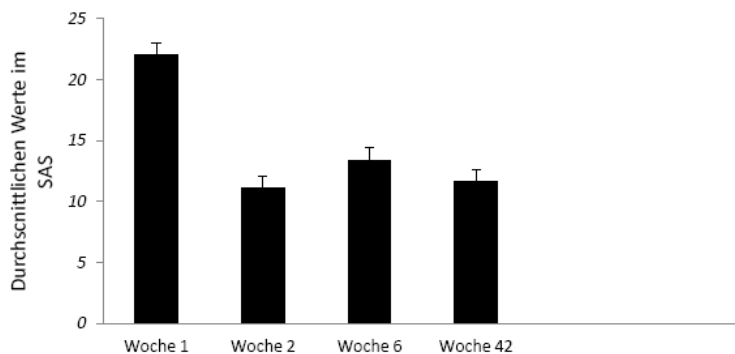


Abbildung 3: SAS-Werte zu den verschiedenen Testzeitpunkten

Quelle: Grafiken erstellt von Marco Rathschlag

wurde mit allen Studienteilnehmern ein einmaliges wingwave-Coaching von 1-1,5 Stunden von einem erfahrenen wingwave-Coach durchgeführt. Es konnte belegt werden, dass die wingwave-Methode die Angstwerte bei Personen mit Angst vor Spinnen unmittelbar

signifikant reduzieren kann und diese Reduktion auch nach 6 Wochen und selbst 42 Wochen noch stabil ist.

Zur Doktorarbeit des Diplom-Psychologen Marco Rathschlag zum Thema "Self-generated emotions and their influence on physical performance" erschien in der Brain & Behavior ein Artikel, der die vielversprechende Hilfe zur schnellen Angst- und Stressreduktion mithilfe der wingwave-Methode belegt.

Hier gelangen Sie zum Artikel ["Reducing anxiety and enhancing physical performance by using an advanced version of EMDR: a pilot study"](#)