

# wingwave - Schnelle Hilfe bei Prüfungsangst

## **Effektivität der wingwave-Methode bei Prüfungsangst**

An der Universität Hamburg untersuchte Nadia Fritsche bereits im Jahre 2007 die Effektivität der wingwave-Methode beim Einsatz gegen Prüfungsangst. 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.

Weiterhin konnte gezeigt werden, dass die wingwave-Methode unabhängig von der Person des Anwenders und von der vom Teilnehmer angegebenen Ursache der Prüfungsangst wirkt.

Die Studie konnte ebenfalls belegen, dass mit der wingwave-Methode nicht nur negative Emotionen wie beispielsweise Angst und Selbstzweifel minimiert werden können, sondern auch positive Emotionen wie Zuversicht vor einem Auftritt oder einer Prüfung verstärkt werden.