



Winken vor dem großen Auftritt

Von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund

In den zurückliegenden Jahren entstand mit **wingwave** ein effektives Werkzeug für das Emotionsmanagement vor Prüfungen, Präsentationen, Wettkämpfen. Unsere Autoren schreiben über Grundlagen und Wirkungen dieser Methode.

Was haben eine Weltmeisterschaft, ein Vorstellungsgespräch und eine Liebeserklärung gemeinsam? Es sind Bahnungsmomente, die in einem Menschenleben minuten- oder sekundenschnell Gewinn oder Verlust bedeuten und entscheidende Weichen für die Qualität des weiteren Lebenslaufs stellen können. Immer häufiger treten diese Bahnungsmomente im Lebenslauf des modernen Menschen auf: Konnte sich so mancher im letzten Jahrhundert nach bestandenen Examen jahrzehntelang auf einen sicheren Arbeitsplatz verlassen, so müssen sich heute viele erfahrene Berufstätige in ihrem Unternehmen sogar um den eigenen Job mehrfach neu bewerben, um ihre Leistungsqualität zu demonstrieren. Viele erleben diese immer wiederkehrenden Prüfungssituationen als Stress oder gar als Bedrohung ihrer Perspektive und Lebensqualität.

„Öffentliches Sprechen induziert, wie wir aus zahlreichen Studien wissen, soziale Ängste bei den Vortragenden. Durch die Beteiligung einer wie auch immer zusammengesetzten

Öffentlichkeit und dem nicht genau bekannten Leistungsstandard des Publikums kann es zu einer Selbstwertbedrohung und einem hohen Maß an Situationsunsicherheit kommen, die vom leichten Lampenfieber bis hin zu extremen Ängsten und einer Vermeidung von Auftrittssituationen führen“, schreibt Marie-Luise Dierks, Professorin an der Medizinischen Hochschule Hannover im Bereich Public Health. Ähnliches gilt auch für den nicht-sprachlichen Auftrittskontext: Es ist bekannt, dass viele Sportler im Training bessere Leistungen zeigen als im öffentlich beachteten Wettkampf. Die folgende Liste zeigt, in wie vielen – oft auch alltäglichen – Leistungsbereichen unserer Gesellschaft Auftritts-Probleme entstehen können. Dies macht deutlich, wie wichtig und nützlich eine schnell durchführbare und wirksame Kurzzeit-Intervention für Lebensqualität und Chancen-Reichtum vieler Menschen sein kann.

Auftritts-Situationen mit potenziellem Stress-Faktor können sein:

- Reden und Vorträge
- Präsentationen
- Vorstellungsgespräche
- Assessment-Center
- Konfliktgespräche
- Prüfungen und Examen in Schule, Berufsausbildung und Studium
- Auftritte im künstlerischen Kontext
- Sport-Wettkämpfe

In den letzten Jahren haben wir anhand vieler praktischer Beispiele festgestellt, dass die **wingwave**-Methode ein geeignetes und schnell wirksames Kurzzeit-Coaching für die Überwindung von Ängsten und Vermeidungsverhalten bei verschiedenen Auftrittskontexten sein kann. Die Methode wurde vielfach von Studenten, Schülern und Berufstätigen genutzt, um individuelle Karriereschritte zu erreichen.

Um die häufig geschilderten positiven und schnellen Effekte wissenschaftlich zu überprüfen, untersuchte die Hamburger Diplom-Psychologin Nadia Fritsche für ihre Diplomarbeit den Einfluss von **wingwave**-Coaching auf Prüfungsangst von Studenten sowie auf Lampenfieber bei professionellen Schauspielern. Vor Beginn der Studie wurde mit einer Reihe von Testverfahren einen Tag vor einer offiziellen Prüfung bzw. vor einem professionellen Auftritt festgestellt, dass alle 13 Teilnehmer nachweisbar unter Ängsten und Lampenfieber litten. Alle Personen standen dann eine Prüfungs- bzw. Auftrittssituation „ungecoacht“ durch, wobei zum Beispiel deren Redeangst das gleiche Ausmaß wie vorher erreichte, wie eine sofortige Nachbefragung zeigte. Danach erhielten alle Studienteilnehmer durchschnittlich zwei Stunden **wingwave**-Coaching, dafür hatten sich insgesamt sechs verschiedene Coaches zur Verfügung gestellt. Nun gingen die Testpersonen in eine weitere Prüfung bzw. einen weiteren Auftritt und unterzogen sich kurz zuvor und danach wieder dem Testverfahren. Dieses wurde drei Wochen später nochmals wiederholt, um die Nachhaltigkeit des Effekts zu erfassen. Überprüft wurden mit diesem Vorgehen drei Hypothesen:

1. Die **wingwave**-Methode trägt zum Abbau von Prüfungsangst bei. Hier zeigt sich eine hochsignifikante Veränderung zwischen dem Test vor und dem Test nach dem Coaching. Die Angst, Aufgeregtheit und Selbstzweifel nahmen deutlich ab. Zuversichtlichkeit stieg ebenso deutlich an.
2. Die Methode wirkt unabhängig von der Person des Anwenders. Das Ergebnis zeigt bei hochsignifikantem Haupteffekt keine Wechselwirkung mit dem Faktor „Coach“, der Effekt wird demnach der **wingwave**-Methode zugeschrieben.
3. Ausreichende Prüfungsvorbereitung vorausgesetzt, wirkt die Methode unabhängig von der Ursache der Prüfungsangst. Zwölf von 13 Versuchspersonen gaben an, auf die

Selbstzweifel und Angst nehmen ab, Zuversicht nimmt zu

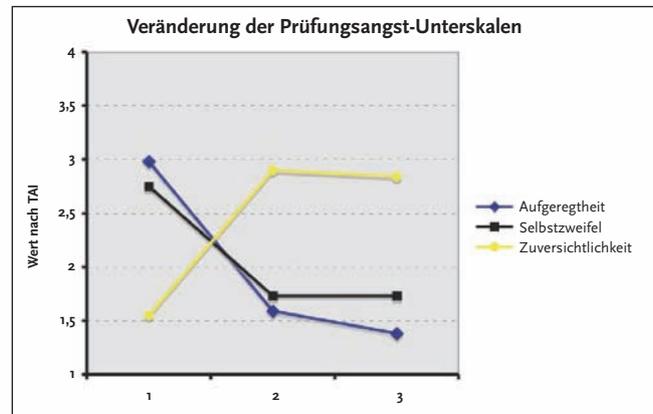


Abb.: Angst nimmt ab, Zuversicht nimmt zu

Prüfungen gut oder sehr gut vorbereitet gewesen zu sein. Demnach bezieht sich der positive Effekt allein auf die verbesserte mentale Verfassung der untersuchten Kandidaten. Obwohl die Personen unterschiedliche Angstursachen angaben, konnten sie gleichermaßen vom Coaching profitieren, was für die individuelle und punktgenaue Vorgehensweise von **wingwave**-Coaching spricht.

Veränderung der Ursachen der Prüfungsangst

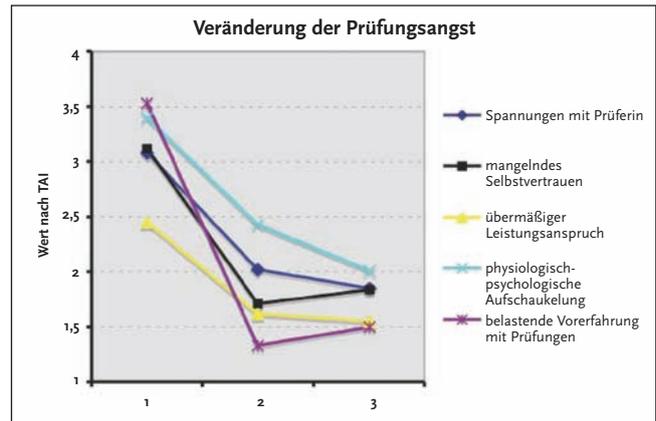


Abb.: Abnahme der Angstursachen

Im Herbst 2006 untersuchten wir zudem unter der wissenschaftlichen Leitung der Public-Health-Professorin Marie-Luise Dierks die Wirkung von Präsentationstrainings für die Auftrittssicherheit der Teilnehmer. Die Kontrollgruppe erhielt ein hochwertiges, „klassisches“ Verhaltenstraining, bei der Interventionsgruppe wurde für die Teilnehmer drei Stunden **wingwave**-Coaching in den Ablauf des ansonsten gleichen Trainings integriert. Es sollte untersucht werden, ob **wingwave**-Elemente in einer solchen Maßnahme den Trainingserfolg verbessern, oder ob allein nur die Tatsache, dass Menschen ein Präsentationstraining absolvieren, schon zu messbaren Verbesserungen führt. Überprüft wurde der Er-



Abb.: Sicheres Auftreten, Illustr. von Lola Siegmund

folg einerseits durch Blutdruckmessungen und andererseits durch relevante psychologische Testverfahren. Vor und nach dem Training wurde von den Versuchspersonen jeweils eine Präsentation vor fremdem Publikum gehalten.

Durch die Blutdruckmessungen konnten bei keiner der beiden Gruppen signifikante Ergebnisse festgestellt werden – interessanterweise auch nicht bei Personen, die sich während ihrer Präsentation im zweiten Durchgang subjektiv sicher fühlten, was vielleicht für die Existenz von so genanntem „positivem Lampenfieber“ spricht. Die psychologischen Tests ergaben, dass beide Gruppen messbar vom Präsentationstraining profitierten, vom Trend her schnitt die „wingwave-Gruppe“ bei der Senkung der Angstwerte etwas besser ab. Deutliche und signifikante Unterschiede zugunsten der „wingwave-Gruppe“ zeigten sich bei der Messung positiver Gefühle angesichts einer bevorstehenden Auftrittssituation: freudige Erwartung, Spaß, Ruhe und Sicherheit. Dieses Ergebnis deckt sich auch mit der Untersuchung von Nadia Fritsche.

Marie-Luise Dierks: „Die Kontrollgruppe war deutlich positiver zu Beginn, hat aber offenbar durch das Verhaltenstraining sogar an freudiger Erwartung und Spaß verloren, während über alle positiven Emotionen bei der Interventionsgruppe eine Zunahme zu verzeichnen ist. Menschen, die zusätzlich zu einem Verhaltenstraining ein wingwave-Coaching erhalten haben, gehen im Vergleich zu Menschen, die nur an einem Verhaltenstraining teilnehmen, nach den Interventionen mit mehr Spaß, freudiger Erwartung, Ruhe und einem Gefühl der Sicherheit in einen Vortrag, ihre Ängste und körperlichen Anzeichen für Stress sind reduziert. Zudem haben sie, so die Ergebnisse der qualitativen Abschlussbefragung

nach vier Monaten, durch das Seminar einen Zuwachs an Lebenskraft, Offenheit und Fröhlichkeit erfahren, mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erlangt und auch für andere Lebensbereiche positive Impulse bekommen.“

Auch eine Befragung im Jahre 2004 konnte zeigen, dass positive Effekte von wingwave-Coachings bei über 70 Prozent der Klienten sechs Monate später noch bewusst wahrgenommen werden. Interessant ist die Angabe vieler Personen, dass sie die Methode regelmäßig als Selbstcoaching mit der wingwave-CD pflegen.

Auch im Spitzenleistungsbereich erwies sich wingwave als wirksames Emotions-Coaching. So setzte beispielsweise der wingwave-Coach und Sportdozent Günter Klein die Methode für die deutsche Handballmannschaft im Rahmen der Vorbereitung auf das Weltmeisterschafts-Finale ein (siehe auch K&S, Heft 4/2007). Und im Volkswagen-Konzern wird die Methode seit vier Jahren regelmäßig im „Group Executive Program“ für die Performance-Vorbereitung genutzt. Dies ist ein international angelegtes einjähriges Entwicklungsprogramm für die besten Führungskräfte mit Top-Management-Potenzial aus allen Marken, Regionen und Gesellschaften des Konzerns, an dem jährlich rund 30 Personen neben ihrem Tagesgeschäft teilnehmen. Ein herausragendes Ereignis ist für die Teilnehmer die letzte Präsenzphase in Deutschland, bei der die Teams ihre konzernrelevanten Projekte in englischer Sprache einem hochkarätigen konzern-internen Publikum präsentieren, zu dem Vorstandsmitglieder und manchmal sogar der Vorstandsvorsitzende gehören. Viele Vortragende sehen diese bedeutenden Personen hier das erste Mal „live“, und für etliche ist Englisch nicht die Muttersprache. Diese Faktoren und die Besonderheit des Veranstaltungsrahmens bewirken bei einigen Teilnehmern Reaktionen von leichtem bis deutlichem Lampenfieber. Daher erhalten alle Vortragenden zwei Tage lang vor dieser wichtigen Performance neben inhaltlicher Vorbereitung und auftrittsbezogenem Coaching auch die Gelegenheit, durch wingwave-Coaching eine optimale emotionale Stabilität bei der „Final Presentation“ zu erreichen.

Als Einstieg in ein solches Coaching überprüft der Coach mit dem jeweiligen Klienten anhand einer „Check-Liste für Stressfaktoren“ mit dem bi-digitalen O-Ringtest – das ist ein spezieller kinesiologischer Muskeltest – die individuellen Stress-Auslöser im Auftrittskontext. Gleichzeitig zeigt dieses Testen auch, welche Faktoren der Coachee mit seinen individuellen Ressourcen gut verkraften kann. Eine schwache Testung bedeutet schlichtweg, dass die Ressourcen nicht ausreichen, eine starke Muskelantwort zeigt, dass der Klient den thematisierten Auftrittsfaktor im wahrsten Sinne des Wortes gut verkraften kann. Der geschilderte O-Ringtest gilt übrigens als sehr gut erforscht und daher auch als besonders zuverlässig.

Check-Liste für mögliche Stressfaktoren:

- bestimmte Personen im Publikum/
bestimmte Kommunikationspartner
- Publikumsgröße (auch: „zu wenig Publikum“,
z.B. leere Stühle)
- die eigene emotionale Resonanz auf
Publikumsreaktionen
- die emotionale Resonanz des Gegenübers
- das eigene Verhalten und Befinden
- das eigene Erscheinungsbild
- Räumlichkeiten (Größe, Lichtverhältnisse,
Bestuhlung etc.)
- Utensilien/Technik (bei Sportlern z.B. auch Ball,
Schläger etc.)
- Unterlagen/Charts' bei Schülern und Studenten:
Lernmaterial
- bestimmte Themen
- Fremdsprachen und Stresswörter
- Zeitfaktoren (z.B. Aufregung fünf Minuten zuvor,
hier wird der Anblick der Uhrzeit getestet)
- körperliche Konstitution inklusive Kleidung
- Körperbeherrschung und Gestenspiel
(vor allem bei Sportlern)
- Umgang mit unvorhergesehenen Überraschungen
- Katastrophenfantasien
- einschränkende Glaubenssätze
- Unglaubwürdigkeit von positiven Glaubenssätzen
- die Wirkung der eigenen Stimme im internalen Dialog

Das weitere Verfahren ist inzwischen vielen Lesern geläufig: **wingwave** ist eine Methodenkombination aus besagtem „bi-digitalem O-Ring-Muskeltest“, Elementen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), und Interventionen zur bilateralen Hemisphärenstimulation mit dem Ziel, die optimale Zusammenarbeit der Gehirnhälften zu koordinieren. Überwiegend arbeiten die Coaches mit so genannten „wachen REM-Phasen“ (REM: Rapid Eye Movement), wo-

bei sie in mehreren Durchgängen vor den Augen der Coachees schnell hin- und herwinken. Diese folgen mit dem Blick den Bewegungen und geraten so wach in genau jenen lösungsorientierten Kreativ-Zustand, den unser Gehirn sonst überwiegend nachts in den Traumphasen initiiert. Gleichzeitig fokussieren sich die Klienten auf die gefundenen leistungsblockierenden Stress-Faktoren oder auf wichtige Zielbilder, die dann durch die Intervention offensichtlich mit emotionaler Sicherheit und dem subjektiven Gefühl von Handlungsfreiheit vernetzt werden.

wingwave-Coaches haben im Laufe der letzten Jahre durch die vielen Testungen immer wieder festgestellt, dass es den Stressfaktor für Auftritts- oder Prüfungsängste gar nicht gibt. Vielmehr sind die Auslöser so vielfältig und individuell wie Persönlichkeit und Lerngeschichte der unterschiedlichen Klienten: Der eine hat Probleme mit der Publikumsgröße, der nächste hadert mit seiner PowerPoint-Präsentation, wieder ein anderer erlebt besonders großen Stress bei Räumen mit hohen Decken und der nächste ist blockiert bei bestimmten Themen, Fachwörtern oder einer Fremdsprache. Meistens reicht es für ein gelungenes Ergebnis völlig aus, ein oder zwei Stress-Trigger zu identifizieren und ohne Erforschung einer etwaigen persönlichen Entstehungs-Geschichte zu „bewinken“. Scheinbar wird die Tiefenstruktur einer Stressproblematik bereits ausreichend mitbehandelt, wenn nur die Reaktion auf den äußeren Trigger ausbalanciert werden kann. Nur wenn der O-Ringtest dann immer noch Schwächen meldet, geht der Coach weiter und stärkt auch den Hintergrund der Reaktion, wie das Beispiel der Jura-Studentin Barbara demonstriert.

Im Unterschied zu vielen anderen Coachees war Barbara bereits bewusst, welcher Stress-Trigger sie letztendlich in die Unsicherheit kickt: „Wenn ich an der Uni im Hörsaal etwas vortragen soll, bin ich selbstsicher und ideenreich, aber sobald ich in einem normalen Seminarraum einen Vortrag

halte, zittern mir gleich die Knie – auch bei bester Vorbereitung“, berichtete Barbara. Mit Hilfe des Muskeltests fanden wir innerhalb von zehn Minuten heraus, dass der Stress durch eine so genannte Deck-Erinnerung aus der Schulzeit der Klientin getriggert wurde.

Viele kennen noch folgendes Mathe-Spiel aus der Grundschule: alle Schüler stellen sich hin, der Lehrer stellt Aufgaben im Grundrechnen und jeder Schüler, der eine Aufgabe richtig beantwortet, darf sich setzen. Das ist ein tolles Gefühl für die Kinder, die schon sitzen – aber äußerst peinlich für jene, die bis zum Schluss stehen bleiben. Das aufsteigende Unbehagen macht leider einen derartigen Stress, dass die „Stehenbleiber“ sich immer schlechter konzentrieren und entsprechend auch weniger gut rechnen können. Das Ganze mündet in einer mentalen Sackgasse, wenn das Spiel mehrere Male wiederholt wird.

Wie kann sich aus einem peinlichen Mathe-Spiel in der Grundschule eine Auftritts-Unsicherheit des Erwachsenen entwickeln? Um dies zu verstehen, muss man sich mit der Logik der Psyche befassen, die sich aus der Arbeitsweise unseres Gehirns erschließt. Hierbei spielt das limbische System im menschlichen Gehirn eine wichtige Rolle, denn dort landen alle hereinkommenden Informationen und emotionalen Erlebnisse zuerst – und zwar auf dem Hippocampus. Der Gehirnforscher Manfred Spitzer vergleicht den Hippocampus sehr anschaulich mit einem eMail-Server: hier „parkt“ die hereinkommende Nachricht, bis wir sie auf unseren „Computer“, den Cortex, also das Denk-Hirn, „downloaden“.

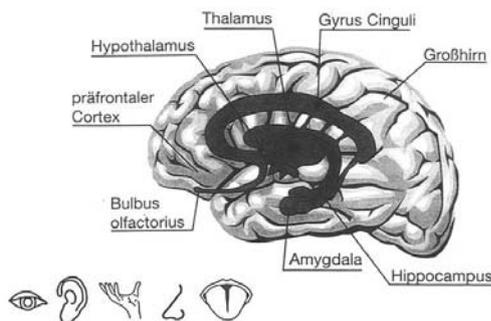


Abb.: Gehirn und limbisches System

Dabei bauen sich kleine grüne Kästchen wie Perlen im Download-Anzeiger, dem so genannten „Ladebalken“ auf. Ist der Balken damit durchgehend gefüllt, wurde die Nach-

Physiologischer und kognitiver Wechsel unter der Intervention innerhalb von 6 Minuten: „Das Mathe-Spiel“

Scham	Schuldgefühl	Wut	Befreiung, Erleichterung
„Es ist peinlich“	„Ich bin ein Versager“	„Der Lehrer spinnt wohl“	„Es ist ja lange her!“
Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion
Test Bodyscan "weiche Knie"	2 Sets Test Bodyscan "schwere Schultern"	2 Sets Test Bodyscan: "Power in Armen und Beinen"	3 Sets „Alles fließt, wird leicht“ Abschlusstest: „Es ist jetzt OK.“
Ein „Set“ bedeuten ca. 20 „Winke-Bewegungen“, die Sets erfolgen immer bis zum nächsten physiologischen Wechsel, dann wird wieder der emotionale Status getestet.			

Abb.: Die verschiedenen Emotionen im Interventionsverlauf (Mathe-Spiel). „Emotions-Manekins“ von Lola Siegmund

richtig erfolgreich „vom Server abgeholt“ und kann nun nach Wunsch bearbeitet werden: entweder speichern wir sie ab, bearbeiten die Anhänge oder löschen die Botschaft, weil sie für uns nicht so wichtig ist.

Download



Abb.: Ladebalken

Nun kann es aber passieren, dass jemand eine Nachricht mit einer zu großen Datenmenge auf den Server schickt, was zu einer Stagnation beim Downloaden führt. Die kleinen grünen Vierecke im Ladebalken vermehren sich nicht, der Prozess stagniert, die Nachricht verbleibt auf dem Server. Ebenso kann ein auf uns einstürzendes Erlebnis in seiner Datenmenge für ein ordnendes „Downloaden“ in unser Großhirn zu komplex und überfordernd sein. Das Erlebnis verbleibt auf dem Hippocampus im limbischen System und wird so ein dauerhafter Bestandteil des Kurzzeitgedächtnisses. Aus diesem Grund erinnern sich Menschen an unangenehme Erlebnisse auch nach Jahren so, als wenn es gestern passiert wäre: mit intensiven Bildern, Tönen und vor allem mit einem unangenehmen subjektiven Körpergefühl. Das unverarbeitete Ereignis „wurmt“, steckt noch nach Jahren „in den Knochen“, wirkt „wie ein Stachel im Fleisch“ und wird so zum „wunden Punkt“.

Als Auslöser für Barbaras Referats-Lampenfieber entpuppte sich tatsächlich der moderne Seminar-Raum mit ebenem Boden. Die Referate werden hier im Stehen gehalten, während

die Kommilitonen und der Dozent an Tischen sitzen. Auf diese Weise blickt der Vortragende auf die Köpfe der Zuschauer herab. Dieser optische Sinnesindruck ging offensichtlich bei Barbaras limbischem System „flash-artig“ mit einer Stress-Erinnerung einher: „Oh wie furchtbar – die anderen sitzen alle, die bist die einzige, die steht!!!! Das kann, wie wir vom Mathe-Spiel her wissen, nur eines bedeuten: ‚Du bist hier im Raum die einzig Dumme und wirst dich gleich furchtbar blamieren!‘“ Natürlich erfolgt dieses assoziative Wiedererkennen nicht sprachlich, sondern automatisch und emotional – eben limbisch. Der Vortragende fühlt sich plötzlich „wie ausgeschaltet“ und weiß nicht, was ihm passiert.

Bei der **wingwave**-Intervention testet nun der Coach, mit welcher Emotion die blockierende Erinnerung einhergeht. Für das punktgenaue Vorgehen ist es von entscheidender Bedeutung, dass nicht nur ein diffuses Unbehagen, sondern die individuell auftretende Reihenfolge der „festhängenden“ Emotionen mit den wachen REM-Phasen behandelt wird. Schon innerhalb einer Minute können nach kurzen „Winke-Sets“ die Emotionen wechseln, bei Barbara geschah dies in der Reihenfolge: Scham, Schuldgefühl, Wut, Befreiung und Erleichterung. Interessanterweise spielte die Emotion „Angst“ keine Rolle im blockierenden Geschehen. Die Stress-Emotionen verursachen beim so genannten „Bodyscan“-Test völlig unterschiedliche Körpersensationen, daher müssen sie genauestens getestet und punktgenau durch die wachen REM-Phasen in Bewegung gebracht werden. Gelingt es dann, diese „limbische“ Reihenfolge der blockierenden Emotionen relativ schnell in ihrem unter der Intervention rasant auftretenden Wechsel zu „bewinken“, bewirkt die **wingwave**-Methode nahezu sprunghaft deutlich spürbare Verbesserungen. Es scheint für eine hohe Wirksamkeit sehr wichtig zu sein, mit der Intervention „rapid“ – also rapide schnell – vorzugehen, um so das auch in den REM-Phasen stattfindende rasante Verarbeiten neurologischer Daten wach zu initiieren.

Das insgesamt punktgenaue Vorgehen ermöglicht schnelle und gleichzeitig anhaltende positive Effekte mit möglichst wenig Methodenaufwand, was sich auch im Namen der **wingwave**-Methode spiegelt: der Flügelschlag des Schmetterlings steht für einen geringen Einsatz, der zu großen Effekten führen kann. Wichtig ist, dass der „Wing Beat“ genau im richtigen Moment an der richtigen Stelle erfolgen muss, um die entscheidenden „Brainwaves“, also die „Geistesblitze“, hervorzurufen, welche bei den Klienten zur Lösung von Blockaden und zu gesteigerter Kreativität und Wohlbehagen führen.



Cora Besser-Siegmund und **Harry Siegmund** sind Psychotherapeuten, Lehrtrainer und Business-Coaches, sie schrieben gemeinsam mit Marie-Luise Dierks das Buch „Sicheres Auftreten mit **wingwave**-Coaching“, das im November bei Junfermann erscheint. Sie entwickelten die Methode gemeinsam an ihrem Institut in Hamburg.

www.besser-siegmund.de