

Von Brigitte Grabher, MSc wurde 2019 folgende-Studie durchgeführt:

**wingwave®-Coaching bei Redeangst**  
**Eine Studie über die Auswirkungen von Stressabbau auf die**  
**nonverbale Kommunikation**

Masterthesis im „Universitätslehrgang für Interpersonelle Kommunikation“  
zur Erlangung des akademischen Grades  
„Master of Science in Interpersonal Communication“ (MSc) an der Kultur- und  
Gesellschaftswissenschaftlichen Fakultät  
der Universität Salzburg  
Gutachterin  
Frau Dr. Karin Stockinger

Die Masterarbeit, wingwave®-Coaching bei Redeangst, gliedert sich in zwei Abschnitte. Der theoretische Teil bildet den ersten Abschnitt und beschäftigt sich mit den Themen „Redeangst“, „Stress“, und „wingwave-Coaching“. Diese spezielle Interventionstechnik steht im Zusammenhang mit den Themen „Emotionen“ sowie „Ressourcen“, die ebenfalls beleuchtet werden. Ein weiteres Augenmerk wird auf die nonverbale Kommunikation gelegt, die ein Teilgebiet der interpersonellen Kommunikation darstellt. Besprochen werden Themen wie „Die Bedeutung der nonverbalen Signale in der interpersonellen Kommunikation“, „Kinetik“ und die „Emotionsfamilien“.

In der folgenden Zusammenfassung wird der empirische Abschnitt der Begleitstudie beschrieben. Die Grundlage dazu bildeten zwei Workshops zum Thema Rhetorik sowie zwei wingwave-Coachings. Es wird mit Hilfe von vier verschiedenen Untersuchungsinstrumenten den Fragen nachgegangen, ob sich durch diese Interventionen Redeangst reduzieren lässt und wie sich diese Veränderungen zeigen. Ebenfalls wird untersucht, welchen Stellenwert dabei die wingwave-Coachings und die Workshops einnehmen.

In dieser Studie wurden bei 19 Probandinnen, die angaben, von Redeangst geplagt zu sein und die deshalb ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern wollten, die Auswirkungen von zwei wingwave-Coachings untersucht. Die Aufgabe der Teilnehmerinnen war es, jeweils einen Vortrag vor und einen Vortrag nach den zwei Coachingsitzungen vor Publikum abzuhalten. Es wurde die subjektive Selbsteinschätzung der Veränderungen durch die zwei wingwave-Coachings, beforscht. Die nonverbale Kommunikation stand im besonderen Interesse, somit war es eine weitere Fragestellung für die Studie, inwieweit durch die Emotions- und Ressourcencoachings Veränderungen in den Körpersignalen sichtbar werden.

**Folgende vier Messinstrumente sind zum Einsatz gekommen:**

1. Fragebogen PRCA-24 nach McCroskey
2. Affektbilanz nach Maja Storch
3. Kodiersystem NEUROGES® Analysis System nach Hedda Lausberg
4. Leitfadengestütztes Interview nach Gläser und Laudel

### Ad 1. Ergebnisse aus der Datenerhebung des Fragebogens PRCA-24 nach McCroskey

Anhand von 24 Items und einer fünfstufigen Likert-Skala (stimme stark zu – stimme zu – unentschlossen – stimme nicht zu – stimme überhaupt nicht zu) als Antwortmöglichkeiten wird die Kommunikationsangst, in dieser Arbeit als Redeangst bezeichnet, in vier verschiedenen Bereichen (Gruppendiskussion, Meeting, Gespräch, öffentliches Reden) abgefragt.

Der Fragebogen wurde von Eilert (2016) erstmals in deutscher Sprache verwendet.

Die Analyse der internen Konsistenz dieses Instruments zur Datenerhebung ergibt Werte für Cronbachs-Alpha, die über den in der Literatur angegebenen Größe liegen. Nach Eilert nennen Protz & Döring einen Wert von  $\alpha = .8$  als ausreichend für eine intern konsistente Skala. Da der PRCA-24 einen Wert von  $\alpha = .96$  erreicht, ist die interne Konsistenz als hervorragend zu bewerten. (Vgl. Eilert, 2016: S. 15)

Die Auswertung erfolgt über die Berechnung eines Summencores, der sich aus den vier Subskalen – Gruppendiskussion, Meeting, Gespräch, öffentliches Reden – ergibt.

Die Ergebnisse zeigen, dass bei 17 von 19 Teilnehmerinnen zwischen Workshop 1 und Workshop 2 nach zwei wingwave-Coachings eine Reduktion der Redeangst erfolgt ist. So erreichten sieben Teilnehmerinnen eine Reduktion bis zu 10 Punkten, fünf Personen bis zu 20 Punkten, zwei Personen bis zu 30 Punkten und drei Personen über 30 Punkte. Das ergibt im arithmetischen Mittel eine Abnahme von 15 Punkten. Bei zwei Personen zeigt sich eine Zunahme von durchschnittlich 7,5 Punkten. Wie in den Abbildungen 1 und 2 zu sehen ist, sind deutliche Unterschiede nach den Coachings zu erkennen.

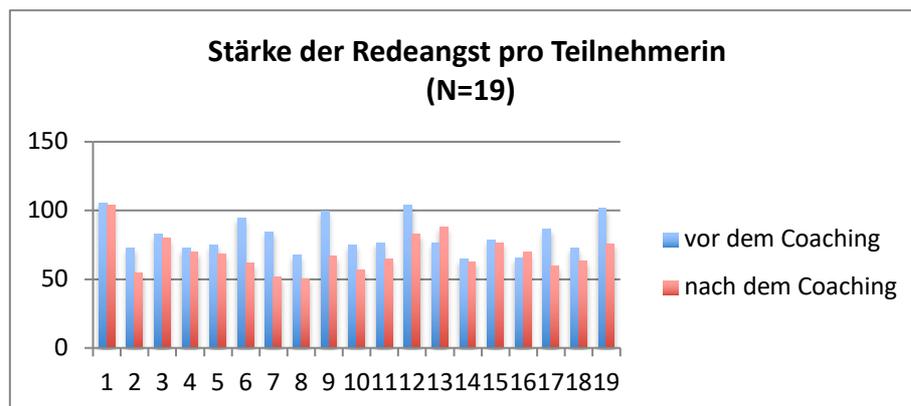


Abbildung 1: Stärke der Redeangst vor und nach den Coachings pro Teilnehmerin

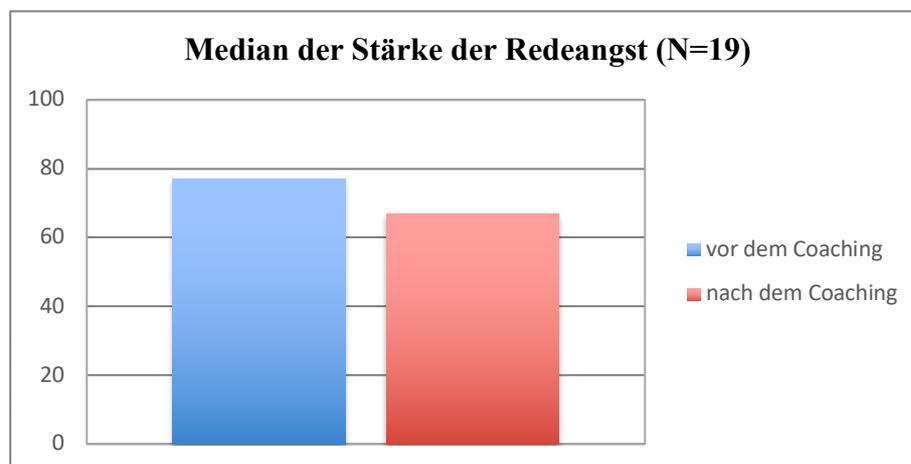


Abbildung 2: Stärke der Redeangst vor und nach den Coachings gesamt

## Ad 2. Ergebnisse aus der Datenerhebung der Affektbilanz nach Maja Storch

Mittels der Affektbilanz nach Maja Storch konnte der Frage nachgegangen werden, ob bei Personen mit Redeangst mittels zwei wingwave-Coachings eine Veränderung in ihrer subjektiven Selbsteinschätzung bewirkt werden kann und in welchem Ausmaß die Veränderung erkennbar ist.

Im Zürcher Ressourcen Modell ZRM®, (psychoedukatives Selbstmanagement-Training) wurde zur visuellen Darstellung der somatischen Marker die Affektbilanz entwickelt. Da für positive und negative Affekte unterschiedliche Schaltkreise aktiv sind, nämlich Belohnungs- und Bestrafungssystem, können sowohl negative als auch positive Affekte, „gemischte Gefühle“, gleichzeitig auftreten. Für die visuelle Darstellung stehen zwei getrennte Skalen mit einem Wertebereich von 0 bis 100 zur Verfügung. Positive und negative Empfindungen können mit einem Kreuz auf diesen Skalen markiert werden. Eine Skala steht für die positive Valenz, die andere für die negative Valenz. So konnten in dieser Studie, die lustvollen Gefühle und die abwehrenden Gefühle von den Teilnehmerinnen selbst, jeweils vor dem Halten des Vortrags auf den Skalen eingetragen werden.

Die folgenden Abbildungen 3 und 4 zeigen sowohl den negativen Affekt als auch den positiven Affekt von 0 bis 100. Der blaue Balken zeigt jeweils den Affektwert vor dem ersten Vortrag und der rote Balken zeigt die Veränderung vor dem zweiten Vortrag an. Es ist ein deutlich niedriger negativer Affekt und ein deutlich höherer positiver Affekt vor dem zweiten Vortrag zu verzeichnen. Die negativen Gefühle, die bei den Teilnehmerinnen in Bezug auf „einen Vortrag halten“ ausgelöst wurden, verringerten sich auf der negativen Skala von 64 auf 40 Punkte vom ersten zum zweiten Vortrag. Die positiven Gefühle verstärkten sich auf der positiven Skala von 40 auf 62 Punkte.

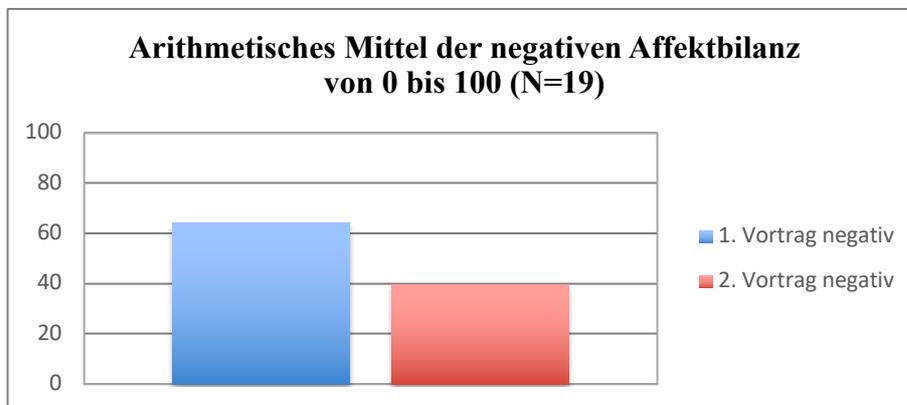


Abbildung 3: Negative Affektbilanz von 0 bis 100 vor dem 1. Vortrag und vor dem 2. Vortrag

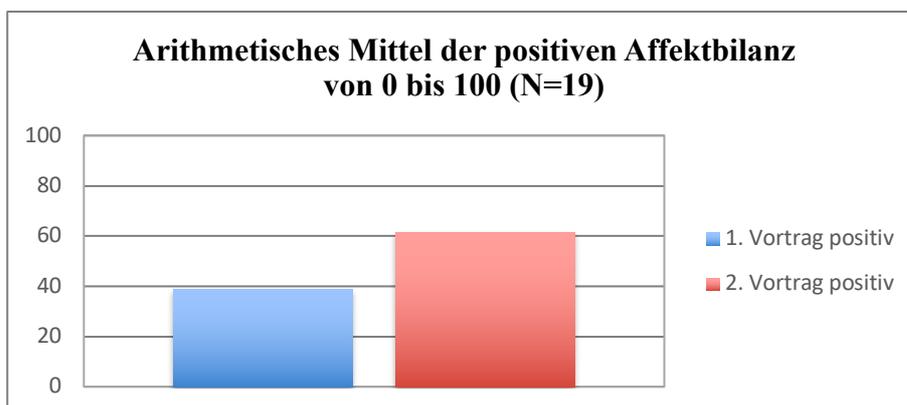


Abbildung 4: Positive Affektbilanz von 0 bis 100 vor dem 1. Vortrag und vor dem 2. Vortrag

### Ad 3. Ergebnisse aus der Datenerhebung durch das Kodiersystem NEUROGES® Analysis System nach Hedda Lausberg

Im nonverbalen Bereich wurde das Augenmerk auf das Bewegungsverhalten der Arme und Hände der Teilnehmerinnen gelegt. Als Analyseinstrument kam das von Dr. Hedda Lausberg entwickelte Codierungssystem NEUROGES® Analysis System, auch als NEUROGES-ELAN bezeichnet, zum Einsatz. Die ELAN-Software ist ein professionelles Werkzeug, das dazu verwendet wird, komplexe Anmerkungen in Video- und Audiodateien zu erstellen. Die Analyse und Auswertung der Videodateien wurde dankenswerter Weise von der Eilert-Akademie Berlin übernommen. Zwei in der Methode NEUROGES-ELAN ausgebildete Experten analysierten die Aufzeichnungen. Dabei kam eine Randomisierung zum Einsatz. Es wurde sowohl die Dauer der Bewegungen gemessen als auch die Häufigkeit der unterschiedlichen Bewegungsmuster analysiert. Die Analyse des „interrater agreement“ der beiden Rater, die als Experten die Datenerhebung durchführten, ergibt Werte von über 0,7. Damit ist die Übereinstimmung in der Analyse der Rater höher als mindestens erforderlich. Für die rechte Hand wurde ein Agreement von 0,906 und für die linke Hand ein Agreement von 0,882 erreicht. Berücksichtigt wurden sowohl Cohen's Kappa als auch das raw agreement.

Die Ergebnisse zeigen, dass Vorgänge im psychischen System in engem Zusammenhang mit den Vorgängen im Körper stehen. Denken und Fühlen wird immer auch im körperlichen Ausdruck sichtbar.

Wie in den Abbildungen 5 und 6 ersichtlich ist, hat sowohl bei der linken als auch bei der rechten Hand die Häufigkeit der phasischen Bewegungen im Raum, „phasic in space“, zugenommen.



Abbildung 5: Frequenz der raumeinnehmenden Bewegungen der linken Hand

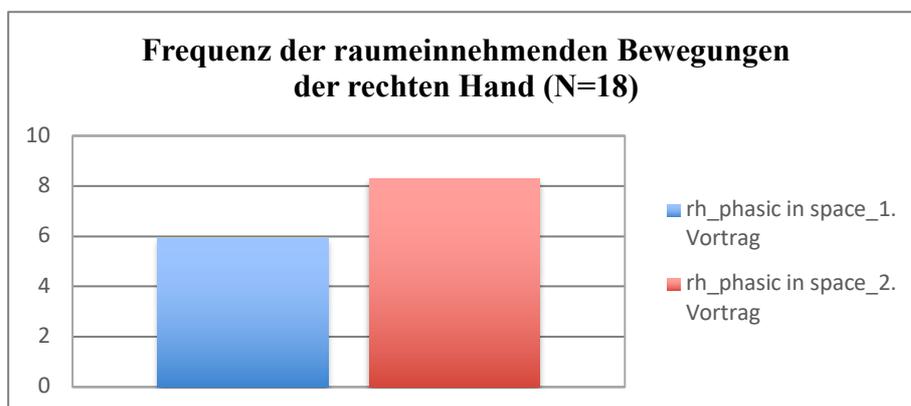


Abbildung 6: Frequenz der raumeinnehmenden Bewegungen der rechten Hand

Bei der Dauer der phasischen Bewegungen im Raum, „phasic in space“, konnten sowohl bei der linken als auch bei der rechten Hand eine Zunahme der Bewegungen festgestellt werden. Das ist in Abbildung 7 und 8 dargestellt.

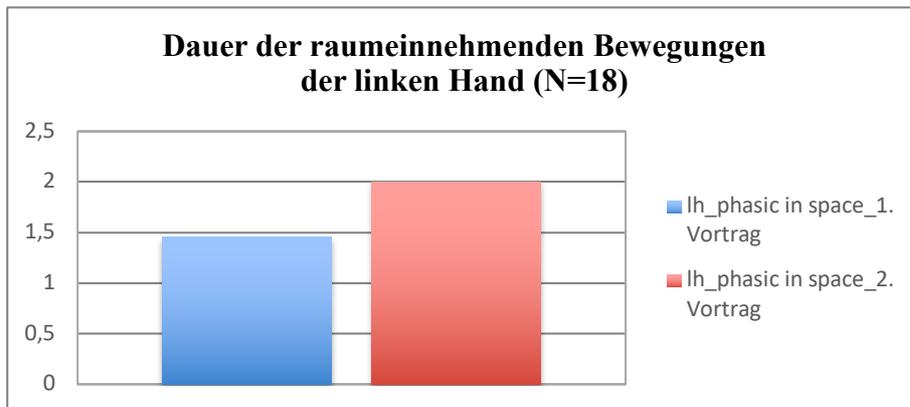


Abbildung 7: Dauer der raumeinnehmenden Bewegungen der linken Hand

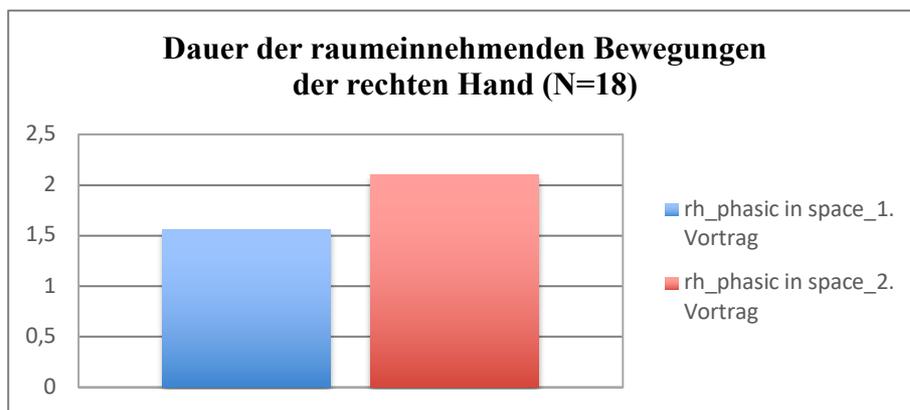


Abbildung 8: Dauer der raumeinnehmenden Bewegungen der rechten Hand

Abbildung 9 zeigt, dass die Dauer der phasischen Bewegungen am Körper, die auch Selbstberührungen genannt werden, der rechten Hand deutlich abgenommen haben.

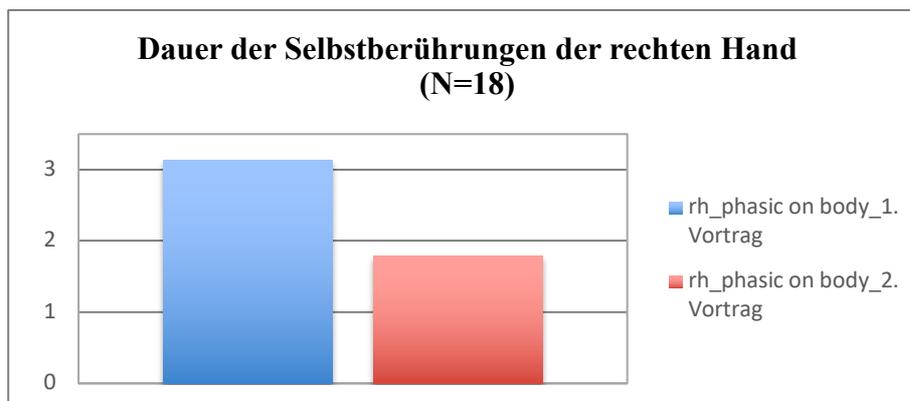


Abbildung 9: Dauer der Selbstberührungen der rechten Hand

#### Ad 4. Ergebnisse aus den Erhebungen des leitfadengestützten Interviews nach Gläser und Laudel

Alle Teilnehmerinnen haben vorab ihre persönlichen Ziele in Bezug auf Redeangst definiert. Die genannten Ziele der Teilnehmerinnen sind in 13 Kategorien eingeordnet worden, die in der Abbildung 10 dargestellt sind. Es zeigt sich, dass „Selbstsicherheit“, „Selbstvertrauen“ und „Selbstliebe“ zusammen mit „ruhig“ und „entspannt sein“ am häufigsten genannt wurden.

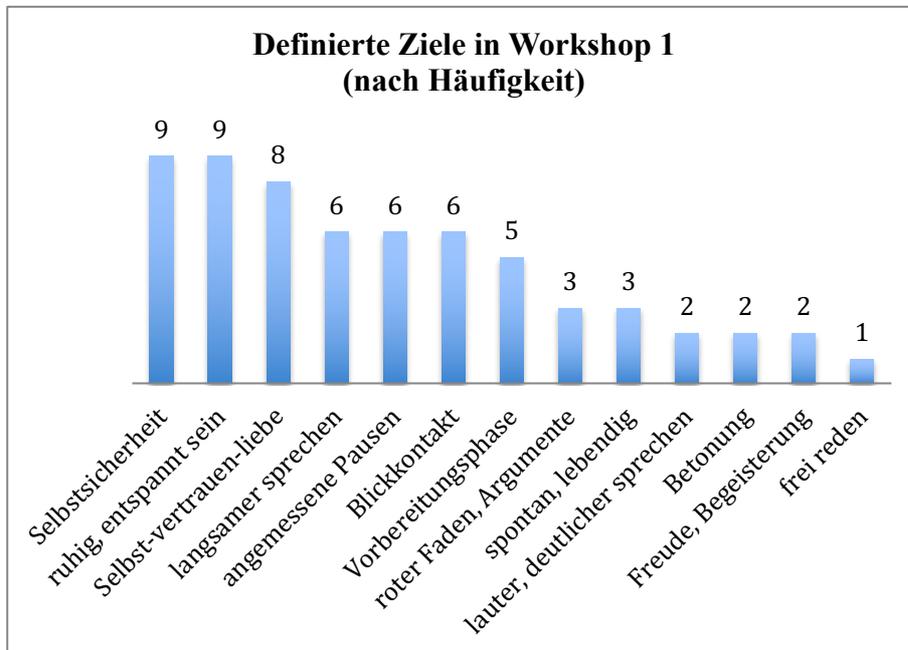


Abbildung 10: Definierte Ziele in Workshop 1 (nach Häufigkeit)

#### Ziele erreicht in Prozent

Die Frage, zu wie viel Prozent die persönlichen Ziele erreicht worden sind, gibt Aufschluss über die subjektive Einschätzung der Teilnehmerinnen. Das Ergebnis ist in Abbildung 11 dargestellt. Im Mittelwert ausgerechnet haben die Teilnehmerinnen zu 74,6% die Ziele erreicht

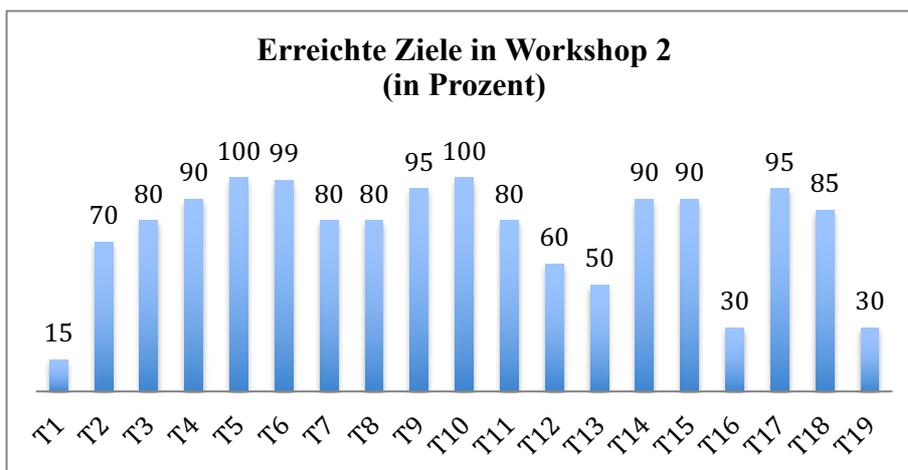


Abbildung 11: Erreichte Ziele in Workshop 2 (in Prozent)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass durch die wingwave-Coachings die Kommunikationsfähigkeit sowohl in der subjektiven Selbsteinschätzung als auch in den nonverbalen Signalen eine deutliche Veränderung erfahren hat. Neben dem Abbau von erlebten Ängsten und Unsicherheiten haben stressreduzierende Selbstberührungen, die unbewusst zur Beruhigung bei Angst, Nervosität und Unsicherheit eingesetzt werden, messbar abgenommen. Dafür haben raumeinnehmende kommunikative Gesten deutlich zugenommen. Dieses gestische Verhalten zeigt sich bei Freude und Begeisterung. Durch Befragung der Studienteilnehmerinnen konnte zusätzlich bestätigt werden, dass sie ihre gesetzten Ziele erreichen konnten und sie in der Lage waren, sich die eigenen Bedürfnisse im Kontext „Kommunikation verbessern“ erfüllen konnten.

Rund 90% der Teilnehmerinnen waren überzeugt, dass durch die wingwave-Coachings ein sehr gutes Management ihrer Ängste und Unsicherheiten beim Sprechen möglich wurde. Das wiederum hatte zur Folge, dass sie ihr Ziel, besser zu kommunizieren, mit mehr Leichtigkeit und Freude erreichen konnten.

In dieser Studie hat sich die Kombination Workshop und wingwave-Coaching sehr gut bewährt, um Stress abzubauen und dadurch die Fähigkeit zur interpersonellen Kommunikation zu verbessern. In Anbetracht dessen, dass viele Menschen von Redeangst betroffen sind, wäre es wünschenswert, wenn Angebote in der Kombination Workshop und wingwave-Coaching schon in Schulen, während Berufsausbildungen und in Studienlehrgängen angeboten werden könnten. Die Reduktion der Probleme, die durch Redeangst auftreten, könnte für viele ein Gewinn an kommunikativen Fähigkeiten bringen, was schlussendlich bessere Chancen im Beruf und mehr Lebensqualität bedeuten könnte.