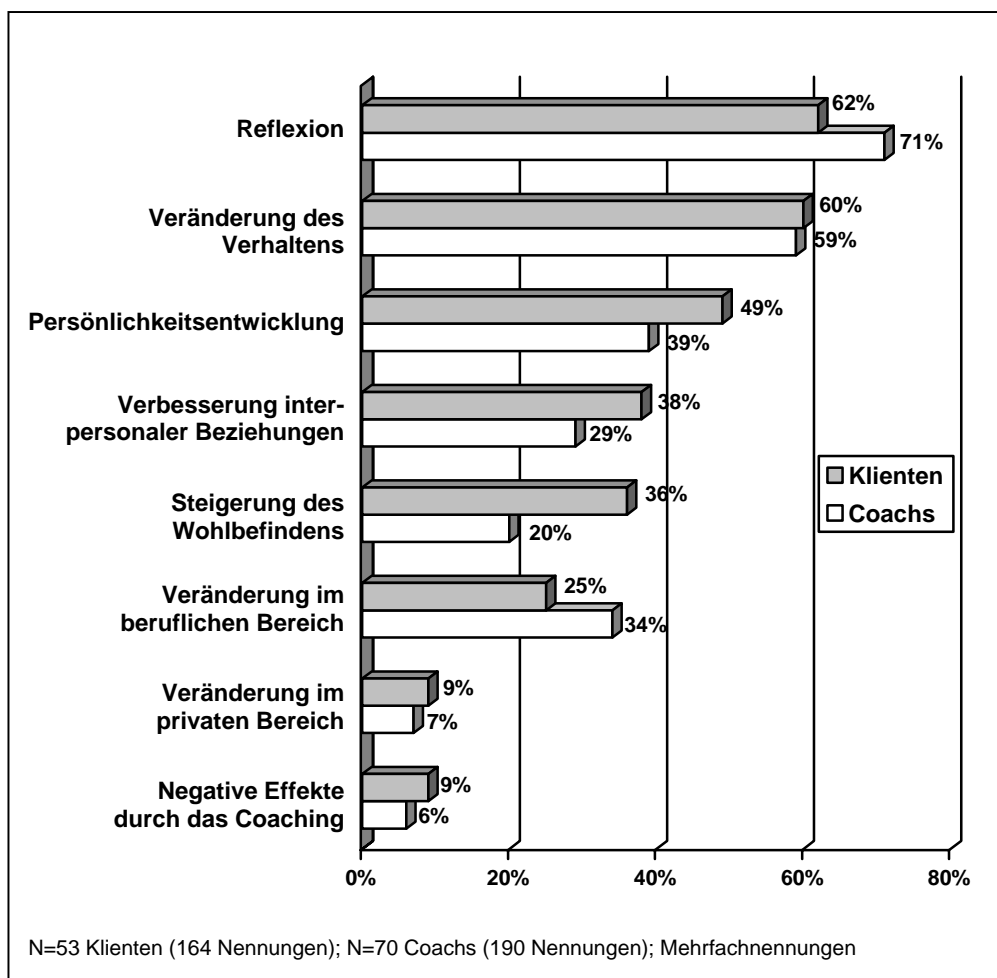


## 4 Ergebnisse

### 4.1 Wirksamkeit von Coaching

#### *Wirkungen von Coaching*

Im Folgenden werden die Wirkungen dargestellt, die durch das Coaching erzielt wurden. Auf die Frage „Was hat sich für Sie durch das Coaching verändert?“ nennen Coachs und Klienten eine Reihe von Wirkungen. Abbildung 1 zeigt die Verteilungen der Antworten der Coachs und Klienten.



**Abbildung 1: Häufigkeiten der Wirkungen**

<b>Reflexion als Ergebnis</b>	<p>Am häufigsten nennen Coachs und Klienten Reflexion als Wirkung von Coaching. Dies betrifft Äußerungen zur Selbstreflexion, zur Rollenklärung, Perspektivwechsel sowie zur Zielfindung und Prioritätensetzung. Beispiele sind „mehr Bewusstsein über die eigene Person und das Verhalten“, „Multiperspektivität: das Gute im Schlechten, das Schlechte im Guten“ sowie „work-life-balance verbessert“.</p>
<b>Verhaltensver- änderungen</b>	<p>Fast ebenso häufig werden Veränderungen des Verhaltens als Wirkung von Coaching genannt. So werden eine verbesserte Führungskompetenz, verbessertes Konfliktmanagement, verbesserte Kommunikationsfähigkeit sowie verbesserte Selbstdarstellung und Auftreten genannt. Überdies werden Aussagen über verbesserte Entscheidungsfähigkeit, verbessertes Zeitmanagement und weitere sonstige Äußerungen über verbesserte Verhaltenskompetenzen in diese Kategorie eingeordnet. Beispiele sind „Führung von mir wurde wesentlich deutlicher“, „ich kann sicherer Konflikte lösen“, „Kommunikationsstrategien aufgebaut“, „offenere Selbstdarstellung“, „höhere Sicherheit und Effizienz bei Entscheidungen“ sowie „bessere Organisation: Zeitmanagement, Unterlagen“.</p>
<b>Persönlichkeits- entwicklung</b>	<p>Fast die Hälfte der Klienten nennt Persönlichkeitsentwicklung als Wirkung von Coaching. Hierzu zählt eine Steigerung des Selbstbewusstseins bzw. der Selbstsicherheit, der Motivation oder Initiative sowie die Akzeptanz der eigenen Person bzw. Situation. Beispiele hierfür sind „verbessertes Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl“, „Stärkung der Eigeninitiative“ und „kann mit mir besser klar kommen (mit meinen Eigenschaften)“.</p>
<b>Beziehungs- verbesserung</b>	<p>Etwas mehr als ein Drittel nennt die Verbesserung interpersonalen Beziehungen, dies betrifft die Lösung von Konflikten, sowie ein verbessertes Verständnis im Umgang mit anderen. Beispiele sind hierfür „Konflikte sind angegangen und teilweise sehr erfolgreich gelöst worden“ sowie „mir gelingt es mehr, mein Gegenüber »dort abzuholen, wo er steht«“.</p>
<b>Steigerung des Wohlbefindens</b>	<p>Etwas ebenso häufig wird eine Steigerung des Wohlbefindens als Wirkung des Coachings angegeben. Hiermit assoziiert sind ein verbesserter Umgang mit Stress, der Abbau von Ängsten sowie eine Zunahme von Gelassenheit. Beispiele sind „Reduzierung von Stress“, „mehr Gelassenheit, auch in angespannten Lebenssituationen“, „Ängste nach oben und auf gleicher Ebene verloren“ sowie „ich habe sehr viel Energie“.</p>
<b>Veränderungen im beruflichen Bereich</b>	<p>Ein Viertel der Klienten gibt als Wirkung des Coachings Veränderungen im beruflichen Bereich an. Hierzu gehören berufliche Neuorientierung, verbesserte Bewältigung beruflicher Aufgaben sowie sonstige Veränderungen im beruflichen Bereich. Beispiele sind „Überlegen beruflicher Alternativen“, „Erreichung der Zielstellung aus seinem Mitarbeitergespräch“ und „Jobwechsel an anderen Standort mit neuen Mitarbeitern“.</p>