



Karlsruher Wissenschaftsforum Coaching

Wirkfaktoren im Coaching

Es geht ums Ganze



Coachingdefinition

Coaching dient der Reflexion von Themen und Klärung von Veränderungsanliegen, um in einem systematischen, strukturieren Begleitprozess selbstkongruente Ziele zu finden und Maßnahmen zur Zielerreichung mit einer größtmöglichen Transferwahrscheinlichkeit zu planen bzw. umzusetzen.



Es geht ums Ganze



Coachingforschung

- Wissenschaftliche Theoriebildung
- Empirische Überprüfung der Modelle und ihrer Annahmen
- Praxiswissen



Professionalisierung
der sozialen Praxis und der Ausbildung

Es geht ums Ganze



Herausforderungen

- **Neue Profession** (ist Coaching kondensiertes Praxiswissen? Auf welchen vorhandenen Forschungsmodellen kann aufgebaut werden? Wie gestaltet sich der Dialog zwischen Praxis und Forschung?)
- **Interdisziplinarität** (z.B. Sozial- und Verhaltenswissenschaften, Wirtschaftswissenschaften, Sportwissenschaften)
- **Interferenz** (der Forschungsgegenstand hat als Beziehungsgeschehen keine Objektform; es gibt eine Wechselwirkung zwischen dem was erforscht wird und dem Forschen selbst)
- **Heterogenität** bisheriger Studien bezüglich Design, Kriterien und Ergebniserfassung

Es geht ums Ganze



generisches Modell

(nach Künzli & Seiger, 2011, Greif, 2008)

Kontextvariablen

Kultur, Unterstützung,
Kontrakt

Prozessvariablen

Beziehung, Prozesssteuerung
Methoden

Inputvariablen

Klient (Erwartungen)
Coach (Kompetenzen)

ergibt ums Ganze



Metaanalyse von Grawe (2000)

Unspezifische Wirkfaktoren in der Psychotherapie

(in allen Therapieformen in ähnlicher Weise vorhanden)

- Beziehungsgestaltung
- Motivationale Klärung
- Problemaktualisierung
- Ressourcenaktivierung
- Problembewältigung

Es geht ums Ganze



Wirkfaktor Wertschätzung

Wertschätzung

und

emotionale Unterstützung

durch den Coach

sind die

entscheidenden

Beziehungsfaktoren

(Künzli & Seiger 2011)

Es geht ums Ganze



Wirkfaktoren

- Beziehungsgestaltung
Wertschätzung, emotionale Unterstützung
- Motivationale Klärung
- Problemaktualisierung
- Ressourcenaktivierung
- Problembewältigung

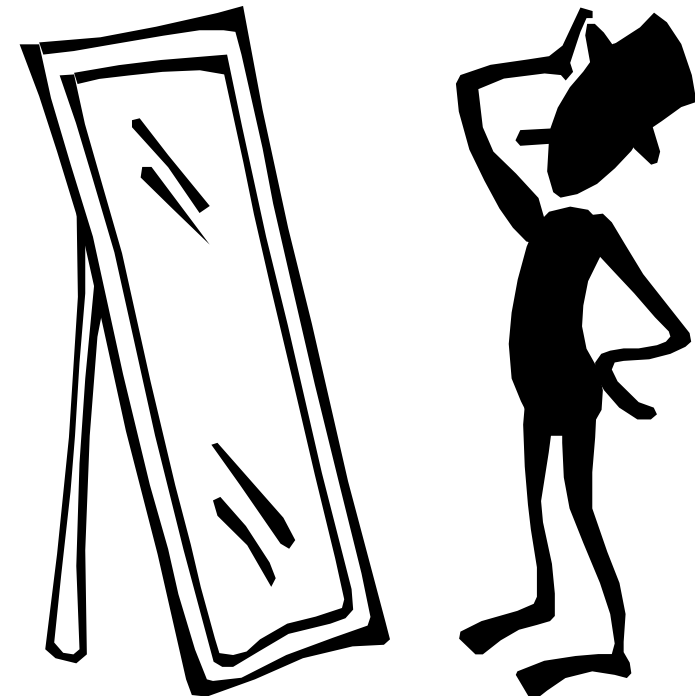


Es geht ums Ganze



Wirkfaktor motivationale Klärung

Die motivationale
Klärung geschieht
durch eine
**ergebnisorientierte
Selbstreflexion**



Es geht ums Ganze



Wirkfaktoren

- Beziehungsgestaltung
Wertschätzung, emotionale Unterstützung
- Motivationale Klärung
ergebnisorientierte Selbstreflexion
- Problemaktualisierung
- Ressourcenaktivierung
- Problembewältigung



Es geht ums Ganze



Wirkfaktor Selbstwirksamkeit =

die subjektive Überzeugung, ein gewünschtes
Zielverhalten umsetzen zu können

Wesentlicher Aspekt der
Motivation bei der

- ✓ **Verfolgung von Zielen**
- ✓ **Verhaltensänderung**

(Bandura 1977, Greif 2014)

Es geht ums Ganze



Wirkfaktoren

- Beziehungsgestaltung
Wertschätzung, emotionale Unterstützung
- Motivationale Klärung
ergebnisorientierte Selbstreflexion
Selbstwirksamkeit
- Problemaktualisierung
- Ressourcenaktivierung
- Problembewältigung



Es geht ums Ganze



Wirkfaktoren + und -

Ressourcenaktivierung

und

Problembewältigung

korrelieren negativ

mit

Problemaktualisierung



Es geht ums Ganze



Wirkfaktoren

- Beziehungsgestaltung
Wertschätzung, emotionale Unterstützung
- Motivationale Klärung
ergebnisorientierte Selbstreflexion
Selbstwirksamkeit



Problemaktualisierung

- Ressourcenaktivierung
- Problembewältigung

Es geht ums Ganze



Wirkfaktor Ressourcenaktivierung

Stärkste Auswirkung
auf Zielerreichung
(Greif 2008)

Es geht ums Ganze



Wirkfaktor Aufmerksamkeitsfokus

Studie von Grant (2012):

Gruppe I: **lösungsfokussierende Fragen**

Gruppe II: problemfokussierende Fragen

Gruppe I ist Gruppe überlegen in:

- ✓ **Zielerreichung**
- ✓ **Positivem Affekt**
- ✓ **Selbstwirksamkeit**



Es geht ums Ganze



Wirkfaktoren

- Beziehungsgestaltung
Wertschätzung, emotionale Unterstützung
- Motivationale Klärung
ergebnisorientierte Selbstreflexion
Selbstwirksamkeit
- Ressourcenaktivierung
Aufmerksamkeitsfokus
- Problembewältigung



Es geht ums Ganze



Wirkfaktor Zielklärung

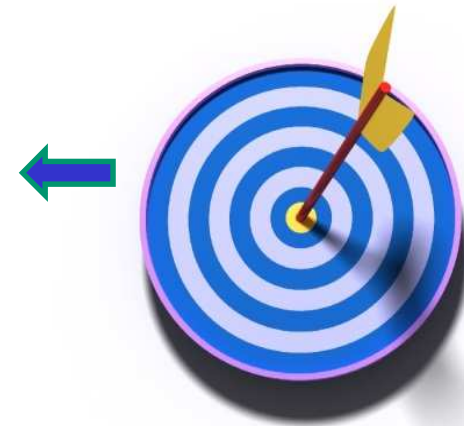
Die genaue **Zieldefinition**

➡ zu Beginn des Coachings und
während einzelner Prozessschritte

erhöht den

Grad der Zielerreichung

Empirisch gut abgesichert (z.B. Mäthner 2004)



Annäherungsziele statt Vermeidungsziele

(z.B. Storch, 2010)

Es geht ums Ganze



Wirkfaktor positiver Affekt

➤ Zielfindung

➤ Verhaltensänderung

Entscheidungsforschung

(Heckhausen & Heckhausen 2010, Gigerenzer 2007, Storch 2005, Storch & Krause, 2007)

Es geht ums Ganze



Wirkfaktor Ganzheitlichkeit

Die Handlungsabsicht, die
dazugehörenden
Gefühlslagen und Denkstile
und der dazu gehörende
Körperausdruck
gehören zu demselben
neuronalen Netzwerk

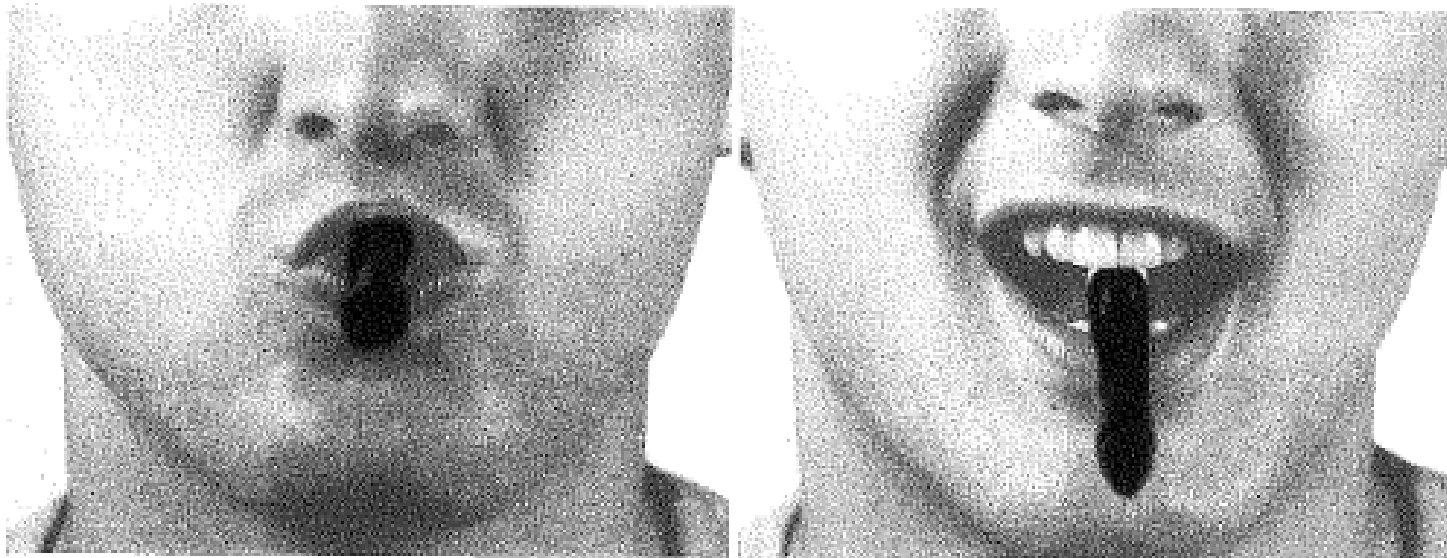
(Storch, Hüther, 2010)

Einheit von Soma und
Psyche

Es geht ums Ganze



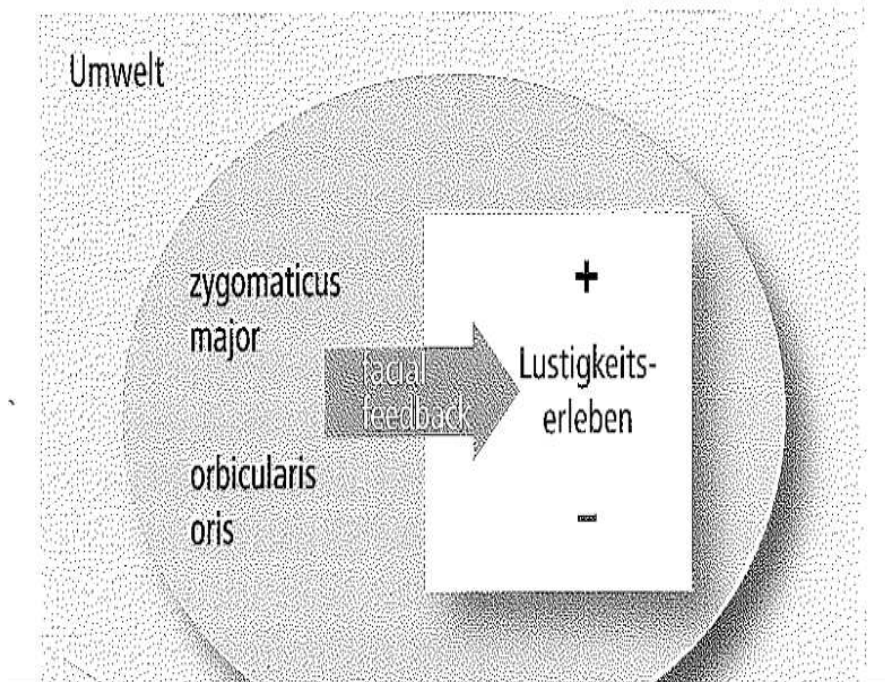
- **Ein Experiment** (Strack, Marin & Stepper, 1988, nach Storch u.a.2010)



Es geht ums Ganze



Ergebnisse



Lustigkeitsfaktor

Lachmuskelgruppe: 5,14

Gruppe mit Stift in der Hand: 4,77

Lachverhinderte Gruppe: 4,32

Es geht ums Ganze



Wirkfaktor körperliche Verankerung

Menschliche Selbstorganisation erfolgt auf Basis von bewussten und unbewussten, sprachlichen und nichtsprachlichen Prozessen, die sich über gedankliche, gefühlsmäßige und physiologische Vorgänge ausdrücken.

Es geht ums Ganze



Wirkfaktor körperliche Verankerung

Body-feedback muß in
Zielformulierungen und
Verhaltensvorsätzen
mit einbezogen werden

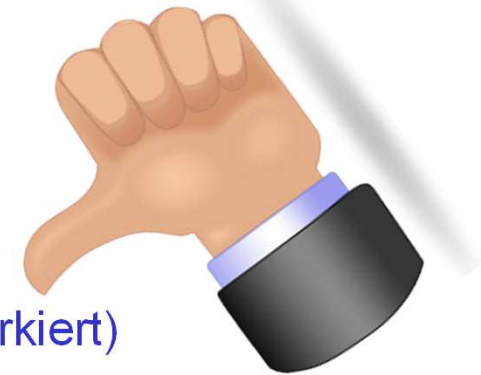
Embodiment (somatische Marker)

Es geht ums Ganze



Wirkfaktoren

- Beziehungsgestaltung
Wertschätzung, emotionale Unterstützung
- Motivationale Klärung
ergebnisorientierte Selbstreflexion
Selbstwirksamkeit
- Ressourcenaktivierung
Aufmerksamkeitsfokus
Positiv besetzter Zielzustand (somatisch markiert)
- Problembewältigung



Es geht ums Ganze



Wirkfaktor Evaluation

Die Bewusstmachung des
Coachingfortschritts,
die Rückbindung zum
Anliegen und zur Zielerreichung
dienen der ergebnisorientierten
Selbstreflexion



(Greif, 2008)

Es geht ums Ganze



Wirkfaktoren

- Beziehungsgestaltung
Wertschätzung, emotionale Unterstützung
- Motivationale Klärung
ergebnisorientierte Selbstreflexion
Selbstwirksamkeit
- Ressourcenaktivierung
Aufmerksamkeitsfokus
Positiv besetzter Zielzustand (somatisch markiert)
- Problembewältigung
Auswertung



Es geht ums Ganze



Wirkfaktor Prozesssteuerung

Klienten benennen
den **Coachingprozess**
signifikant stärker
sowohl als Erfolgsfaktor
als auch als
Misserfolgswirkfaktor
als Coaches (R. Zöllner, 2008)

Es geht ums Ganze



Fazit

Ein professionell arbeitender Coach steuert einen lösungsorientierten Prozess, richtet die Aufmerksamkeit auf Ressourcen, stärkt die Selbstwirksamkeit, nutzt somatische Marker für positive Zielzustände, ermöglicht Transfer und evaluiert sein Tun!

Maßgeschneidert!



Es geht ums Ganze



Coaching Zentrum

Modulare und zertifizierte Coaching Weiterbildungen in

- **Businesscoaching**
- **Gesundheitscoaching**
- **Coaching für den Schulbereich**
- **Coaching im Kontext Kirche**

Coaching Lehrgänge und Coaching Pool anerkannt durch den



Kontakt und Masterstudiengang Coaching im Verbund mit der



Kooperationen mit Partnern aus Wissenschaft, Wirtschaft und Verwaltung

Es geht ums Ganze



Das Systemisch lösungsorientierte Coachingkonzept der **Karlsruher Schule**

klientenzentriert

hypnosystemisch

Neurowissenschaftlich fundiert



Es geht ums Ganze



Coachingablauf Karlsruher Schule

Anliegenklärung

- **Motivationale Klärung**

Situationsbeschreibung

- **Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit**

Ressourcenaktivierung

- **Aufmerksamkeitsfokus**

Musterzustandsänderung

- **Ganzheitlichkeit, somatische Marker**

Es geht ums Ganze



Zielfindung

- Klärung von positiv besetzten Zielen

Lösungssuche

- Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit

Maßnahmenplanung

- Problembewältigung, Umsetzungsunterstützung

Auswertung

- Evaluation, Anliegenklärung und Zielerreichung

Grundhaltung:

Wertschätzung und emotionale Unterstützung

Es geht ums Ganze



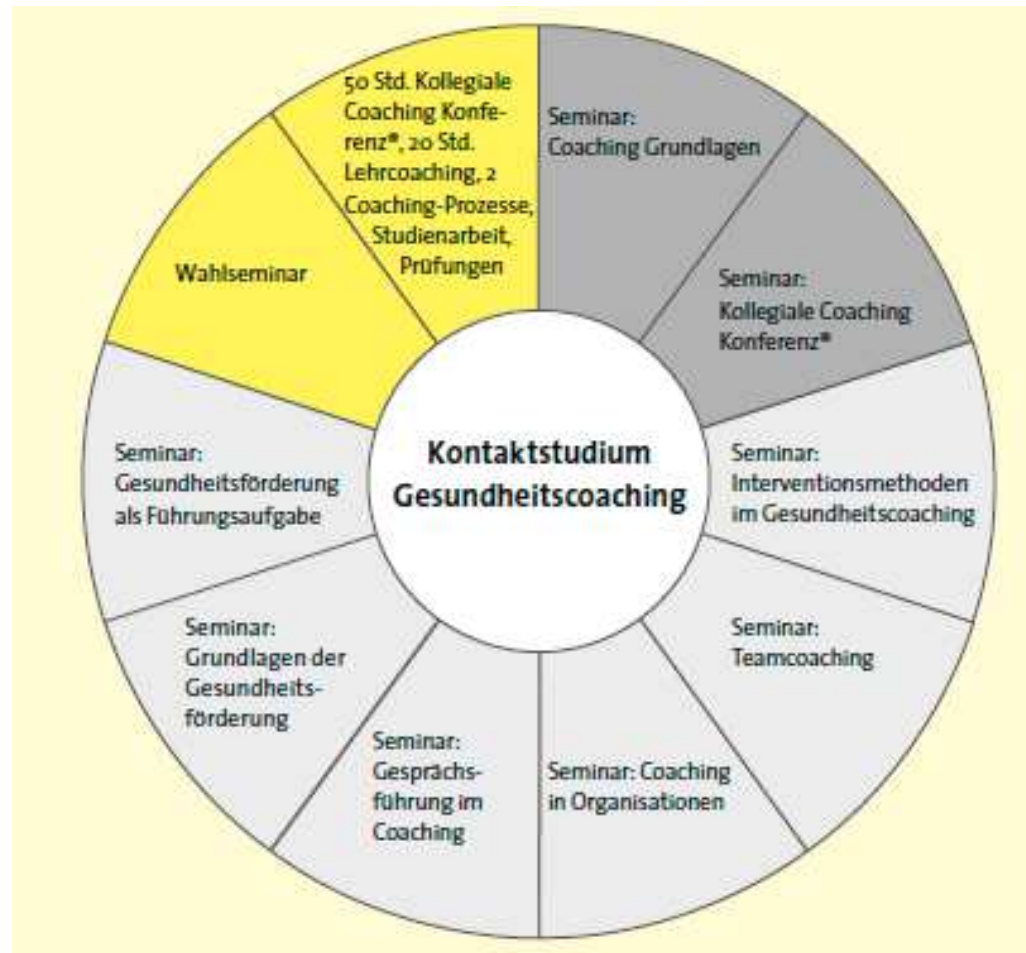
Lehrgänge des Coaching Zentrums



ES geht ums Ganze



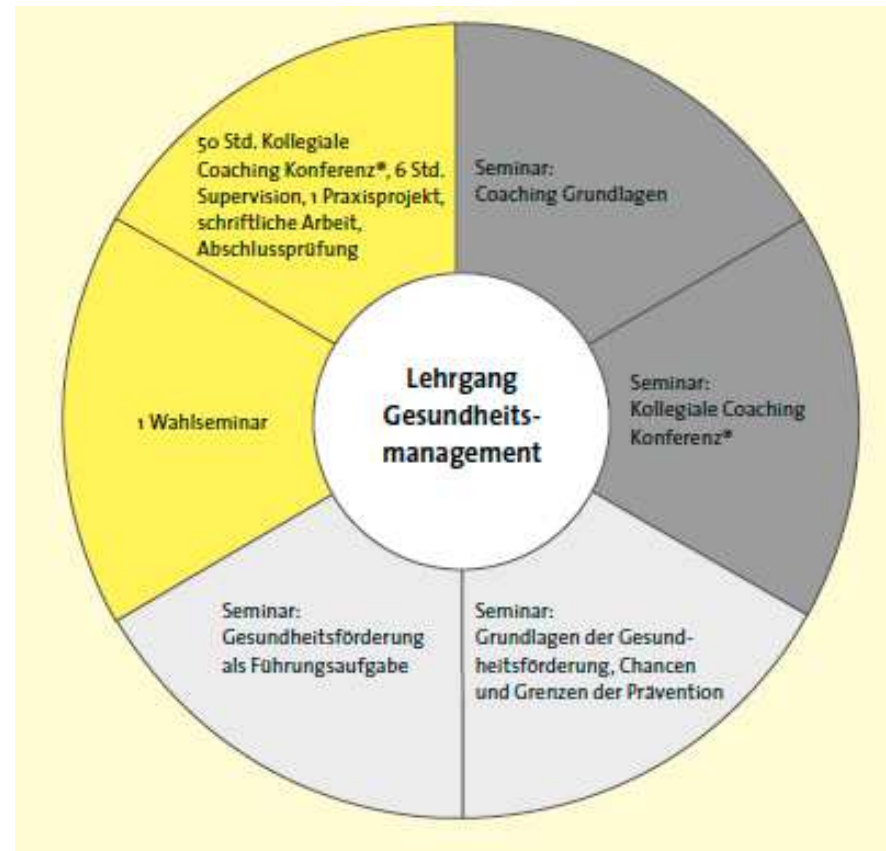
Lehrgänge des Coaching Zentrums



Es geht ums Ganze



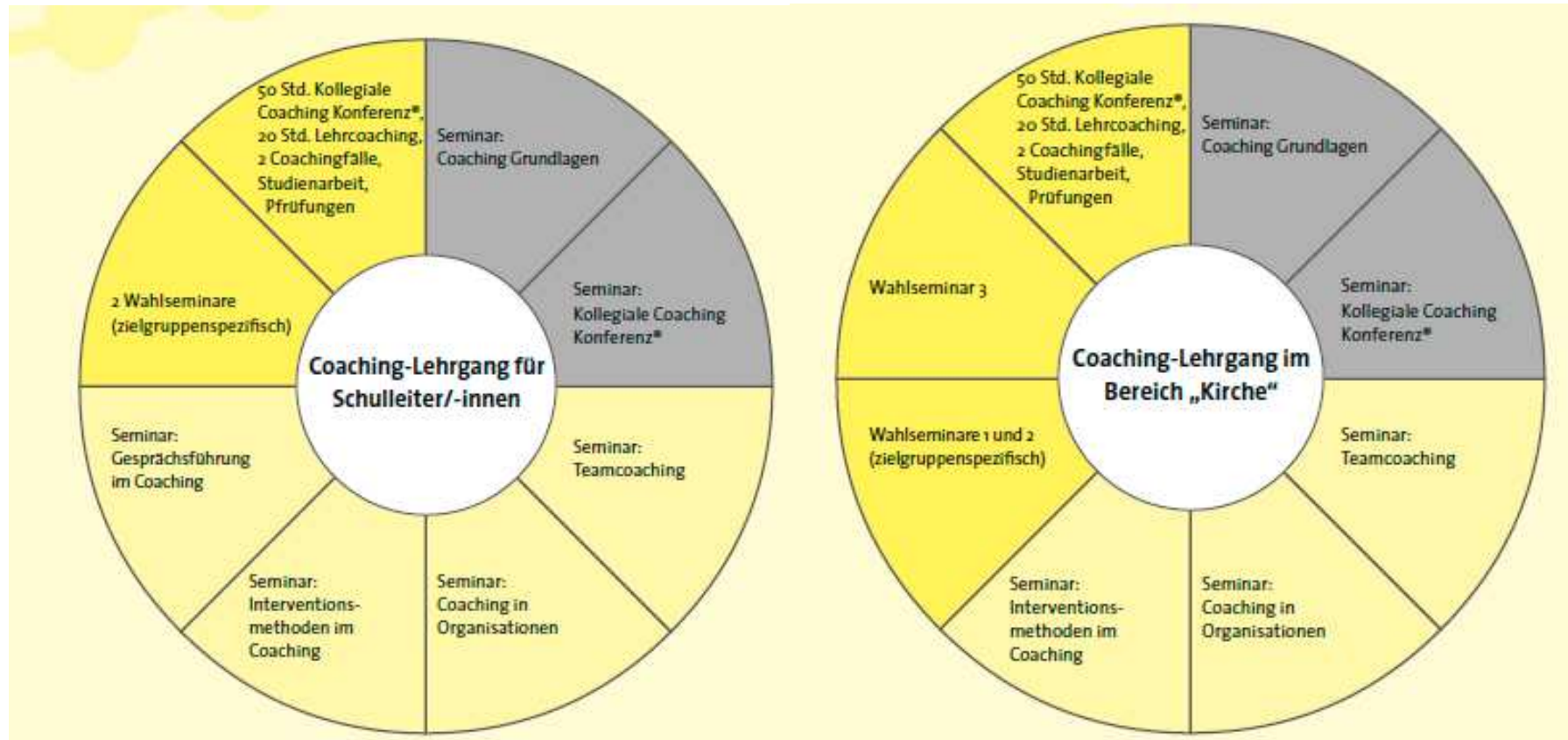
Lehrgang „Gesundheitsmanagement“



Es geht ums Ganze



Lehrgänge des Coaching Zentrums



Es geht ums Ganze



Zertifizierter bwgV Business Coach

Vier Seminarmodule

Coaching Grundlagen

Kollegiale Coaching Konferenz

Gesprächsführung im Coaching

Coaching in Organisationen

Kompetenznachweis

KCK Teilnahme 25 Stunden

Lehrcoaching 10 Stunden

Ein Coachingfall

Prüfung (Falldokumentation
Kolloquium)

Es geht ums Ganze



Coaching Aufbaufortbildung

- Teilnahme an den noch fehlenden Modulen des Coaching Lehrganges des Coaching Zentrums
=
 - Eine vom DBVC anerkannte Weiterbildung (associate Coach DBVC)
- Mit Hochschulzertifikat (SRH Hochschule Heidelberg) abschließbar
- Als Teil des Masterstudienganges Management und Leadership – Coaching anrechenbar

Es geht ums Ganze



Die Meisterschaft des Coachings

Meisterschaft = Kunst + Wissen + Evidenz

(D.Drake, 2011)

Meisterschaft = die Fähigkeit
von Menschen, außerordentlich
Komplexe Aufgaben mit Anmut
und Leichtigkeit zu erfüllen

(Senge, 1990)

Es geht ums Ganze