



## Masterlehrgang „COACHING & ORGANISATIONSENTWICKLUNG“

Abschluss im Juni 2010

### Kann durch Coaching die Einstellung zu sich selbst verändert werden?

Andreas Rohrer

rohrer@mentalcoach.at

#### **Zusammenfassung:**

Ziel dieser Studie war es herauszufinden, ob durch Coaching die Einstellung zu sich selbst verändert werden kann. Das Ziel eines Coachings liegt in der Festlegung und der Erreichung von persönlichen Zielen.

Damit die Auswirkungen von Coaching bestimmt werden können wurde ein Fragebogen entwickelt. Der Fragebogen enthält fünf Skalen und misst das Selbstbewusstsein, das Stress- bzw. Abschaltvermögen, die Zielfindung, die Unzufriedenheit und die Antriebslosigkeit der Klienten.

Zur Erhebung der Daten wurden eine Kontrollgruppe und eine Testgruppe mit jeweils 12 Probanden gebildet. Die Klienten der Testgruppe füllten den Fragebogen vor dem ersten Coaching und nach der fünften Einheit à 90 Minuten aus (ca. sieben Wochen). Die Klienten in der Kontrollgruppe füllten den Fragebogen im Oktober aus und nach sieben Wochen.

Die Ergebnisse der Testgruppe zeigten in allen fünf Kategorien eine hoch signifikante Verbesserung (Selbstbewusstsein 15,67 auf 26,25; Stress bzw. Abschaltvermögen 12,58 auf 21,50; Zielfindung 13,67 auf 20,08; Unzufriedenheit 14,92 auf 23,17; Antriebslosigkeit 15,08 auf 23,33). Die Verbesserung wurde auch nicht vom Geschlecht, dem Alter, dem Ausbildungsniveau und dem Angestelltenverhältnis der Klienten beeinflusst. Diese Resultate zeigen, dass Coaching einen Einfluss auf die Einstellung zu sich selbst besitzt.

#### **Abstract:**

The goal of this study was to determine the impact of personal coaching on the client's attitude towards oneself. The aim of personal coaching is to help clients to identify and achieve individual goals.

In order to determine the impact of the coaching, a questionnaire containing five scales was developed. These scales were designed to measure the client's self-confidence, ability to handle stress, goal orientation, discontentment and self-motivation.

A control group and a test group were formed containing 12 clients each. The subjects of the test group filled in the questionnaire before the first coaching intervention and after the 5th intervention à 90 minutes (seven weeks). The subjects of the control-group answered the questionnaire in October and after a period of seven weeks.

The test-group results show a highly significant increase in all five categories (selfconfidence 15,67 to 26,25; stress handling 12,58 to 21,50; goal orientation 13,67 to 20,08; discontentment 14,92 to 23,17; self motivation 15,08 to 23,33). It is also worth noting that the increase was unaffected by client's sex, age, education level and the employment relationship. These results indicate that personal coaching had an impact on the subjects' attitude towards oneself.