

**Sonja Boxler, Coaching Zentrum Olten, Swiss Coaching Association**

Kolloquiumsbeitrag, Dienstag, 5. Juni 2012

**Sind Selbstcoaching-Trainings effektiv? Diskussion einer Evaluation, Coaching Zentrum Olten**

Wozu dient Selbstcoaching? Und weshalb soll eine zukünftige Beratungsperson einen Selbstcoachingprozess durchlaufen?

Selbstcoaching dient dazu, mehr davon zu erhalten, was einem wirklich wichtig ist. Selbstcoaching kann als eine Art Selbstmanagement mit dem Fokus auf der persönlichen Entwicklung betrachtet werden. Das Selbstcoaching Verständnis des Coaching Zentrums Olten lehnt sich dabei an Kanfers Selbstmanagement – Therapie (Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 1996) an, welche sich auf [Selbst-] Coaching – Prozesse im Sinne der Bearbeitung nicht klinisch-psychologischer Themen, sondern berufsrelevanter Bereiche, adaptieren lässt (Klein, König & Kleinmann, 2003). Die einzelnen Phasen des Selbstmanagementprozesses werden im Rahmen eines Gruppentrainings umgesetzt, was eine effektive Begleitung wie auch Unterstützung bei anfälligen Herausforderungen ermöglicht. Im Praxisfeld der Anbietung von seriösen und zielführenden Ausbildungen für Beraterinnen und Berater, setzt sich das Coaching Zentrum Olten für die Etablierung der Selbstcoaching- Kompetenz zukünftiger Beratungspersonen ein. Diese Notwendigkeit entsteht zum einen aus der Dringlichkeit über das Wissen und die bewusste Erfahrung von Veränderungsprozessen und zum anderen aufgrund der stetigen Modellfunktion einer Beratungsperson. Qualifizierte Lehrcoaches begleiten angehende Berater/-innen während sechs Monaten in ihrem Selbstcoachingprozess. Diesem Veränderungsprozess liegt ein Lehrmittel zu Grunde, welches die Teilnehmenden inhaltlich und strukturell anleitet. Die Rolle der Lehrcoaches fokussiert in den Gruppensitzungen darauf, den Entwicklungsprozess der Teilnehmenden zu vertiefen, die Erfolge zu stabilisieren und sie bei Herausforderungen mittels Coaching zu unterstützen. Unter Coaching wird in diesem Zusammenhang eine Begleitung, bei welcher der Coach die Verantwortung für den lösungsfokussierten Prozess trägt, verstanden (Radatz, 2003). Die Effektivität der vom Coaching Zentrum Olten angebotenen sechsmonatigen Selbstcoaching-Prozesse, wird mittels eines Prä – Post Designs untersucht. Als abhängige Variablen fungieren die *Selbstmanagement Fähigkeiten* (gemessen mit dem FERUS), das *gesundheitliche Befinden* (gemessen mit dem GHQ), sowie eine *Burnout – Variable* (gemessen mit dem MBI). Eine Kontrollgruppe (n = 13) ermöglicht vertiefte Aussagen über die Experimentalgruppe (n = 23). Weiter wäre es beispielsweise spannend zu untersuchen, ob sich durch die Selbstcoaching- Kompetenz der Beratungserfolg von Berater/-innen vorhersagen lässt.

**Kurzvita**

Sonja Boxler, geboren am 18. Januar 1986, ist seit dem Jahr 2010 als Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Lehrcoach beim Coaching Zentrum Olten tätig. Ihr Psychologiestudium hat sie in der Universität Bern abgeschlossen und ist momentan in der Begleitung und Beratung im klinischen Bereich als Psychotherapeutin wie auch im Wirtschaftsbereich als dipl. Coach SCA tätig.

E-Mail: [sb@czo.ch](mailto:sb@czo.ch)

Website: [www.coachingzentrum.ch](http://www.coachingzentrum.ch)

**Wichtige Literatur**

- Kanfer, F. H., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (1996). *Selbstmanagement – Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis*. Berlin: Springer.
- Klein, St., König, C. J. & Kleinmann, M. (2003). Sind Selbstmanagement – Trainings effektiv? Zwei Trainingsansätze im Vergleich. *Zeitschrift für Personalpsychologie*, 2 (4), 157-168.
- Radatz, S. (2003). *Beratung ohne Ratschlag*. Wien: Systemisches Management.