



**Dipl. Päd. Caroline Lieser Seminare und Beratung**

*Kolloquiumsbeitrag, Dienstag, 5. Juni 2012*

**Die Modellierung des Lernprozesses im Selbstcoaching  
Qualitative Studie zur wissenschaftlichen Fundierung des Selbst-coachings im  
Rahmen der Cahier-Methode<sup>1</sup>**

Durch die Aufhebung des klassischen Coach-Klienten-Settings im Selbstcoaching rückt der Lernprozess des Individuums als Untersuchungsgegenstand in den Mittelpunkt der Studie. Dieser Lernprozess wurde durch den Einsatz einer neuen Selbstcoachingmethode namens Cahier-Methode initiiert.<sup>2</sup> Hierbei handelt es sich um eine Schreibmethode, die nach vorab definierten Rahmenbedingungen von den Probanden durchgeführt wurde.

Die Studie verfolgt das Ziel, den Lernprozess anhand der Cahier-Methode zu modellieren und somit wissenschaftlich zu fundieren. Dadurch ist es möglich, Hinweise zu geben, wie die Cahier-Methode verbessert werden kann. Somit rückt die Qualitätssicherung von Selbstcoaching im andragogischen Handlungsfeld zusätzlich in den Fokus dieser Studie.

Anhand leitfadengestützter Interviews wurden die Probanden nach der Durchführung der Cahier-Methode interviewt. Die qualitativ-inhaltsanalytische Analyse des Datenmaterials liefert deduktive und induktive Kategorien, die es ermöglichen, den Lernprozess anhand der Cahier-Methode darzustellen.

Die Forschungsergebnisse zeigen auf, wie innere Lernprozesse anhand der Cahier-Methode ablaufen. Die Cahier-Methode stellt demnach eine ernstzunehmende Interventionsmethode sowohl im Selbstcoaching als auch im kombinierten Coaching dar.<sup>3</sup> Darüber hinaus liefern die Forschungsergebnisse generelle Rückschlüsse auf (Selbst-)coaching als Interventionsmethode.

Die Forschungsergebnisse zeigen auf, wie innere Lernprozesse anhand der Cahier-Methode ablaufen. Die Cahier-Methode stellt demnach eine ernstzunehmende Interventionsmethode sowohl im Selbstcoaching als auch im kombinierten Coaching dar.<sup>3</sup> Darüber hinaus liefern die Forschungsergebnisse generelle Rückschlüsse auf (Selbst-)coaching als Interventionsmethode.

**Kurzvita**

Dipl. Päd. Caroline Lieser ist seit 2002 in der Erwachsenenbildung tätig. 2004 gründete sie ihr Unternehmen „Dipl. Päd. Caroline Lieser- Seminare und Beratung“ mit dem Schwerpunkt der Personalentwicklung & -beratung. Zu Ihren Kernkompetenzen gehören Firmenschulungen im Bereich der sozialen Kompetenzen, Team- & Konfliktmoderationen sowie systemische Einzel- & Gruppencoachings. Aktuell schließt sie ihr Dissertationsvorhaben an der Pädagogischen Hochschule Freiburg ab.

E-Mail: [info@carolinelieser.de](mailto:info@carolinelieser.de)

Website: [www.carolinelieser.de](http://www.carolinelieser.de)

**Wichtige Literatur**

- |   |  |
|---|--|
| Fischer-Epe, Maren/ Epe, Claus/ Schulz von Thun, Friedmann (Hrsg.)<br>Leitner, Cornelia | Selbstcoaching: Hintergrundwissen, Anregungen und Übungen zur persönlichen Entwicklung. Reinbeck bei Hamburg: 2007 Rotwohlt Taschenbuch Verlag<br>Die Cahiermethode. Ein neues Instrument für das Coaching? Bad Soden: 2004. <a href="http://www.coachingforschung.de/fileadmin/img/coachingforschung/leitner_cahier.pdf">http://www.coachingforschung.de/fileadmin/img/coachingforschung/leitner_cahier.pdf</a> |
| Schlieper-Damrich, Ralph  | Cahier. In: Rauen, Christopher (Hrsg.) Coaching-Tools (Hrsg.). 4. Aufl. Bonn: 2006 ManagerSeminare Verlag  |

<sup>1</sup> Die Cahier-Methode ist ein markenrechtlich von der Perspektivenwechsel GmbH geschützter Begriff.

<sup>2</sup> Selbstcoaching wird dabei definiert als eine freiwillige, zeitlich begrenzte, methodengeleitete, individuelle Intervention, die das Individuum darin unterstützt, berufliche und private Ziele zu erreichen. Ausgenommen sind psychische Störungen.

<sup>3</sup> Der Begriff „kombiniertes Coaching“ bezeichnet die Integration von Selbstcoachingmethoden im Coaching.