

## Abstract

**Bernhard Trager**  
**Kategorie Wissenschaft**  
**Deutscher Coaching-Preis 2008**

### **„Selbstreflexionsprozesse im Coaching“**

Mein Ziel war es, Selbstreflexionsprozesse, eines der Kernelemente professionellen Coachings, nach wissenschaftlichen Kriterien zu untersuchen. Insbesondere interessierten mich die Auswirkungen von Selbstreflexionsprozessen auf Klienten und deren Umfeld. Im Blickpunkt war dabei vor allem auch die Frage, ob es im Zusammenhang mit Veränderungen bei Klienten (z. B. im Denken, Handeln) eventuelle problematische Begleiterscheinungen während bzw. nach Coaching-Maßnahmen gibt und wie diese zu erklären sind. Die Ergebnisse der Untersuchung waren zum Teil sehr überraschend.

Zur Beantwortung der Forschungsfragen interviewte ich Coachs und Klienten. Dabei erschien die Anwendung der *qualitativen Sozialforschung* am besten geeignet. Als Erhebungsinstrument wählte ich das *problemzentrierte Interview*.

Im Fokus meines Interesses stand zunächst die Frage nach dem Zusammenhang zwischen professionell angeleiteter Selbstreflexion und der Erweiterung des Handlungsrepertoires im Coaching. Zwar wird in der Fachliteratur stets betont, dass Coaching die Selbstreflexion fördert und auch, dass dies inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Doch was genau sich im Klienten dabei abspielt wenn unter professioneller Anleitung durch den Coach die Selbstwahrnehmung erweitert, und dadurch neue Verhaltens- und Denkweisen generiert werden, auf diese Frage fand ich keine in der gängigen Coaching-Literatur (die ich bereits vorab gut selektiert hatte) fand ich darauf für mich keine zufriedenstellende Antwort. So hatte ich meine erste Forschungsfrage.

Darauf aufbauend führten mich systemtheoretische Überlegungen zu der Frage, wie Personen aus dem unmittelbaren Umfeld von Coaching-Klienten auf derartige Veränderungen reagieren. Wie nehmen die unmittelbaren Bezugspersonen die im Coaching erzielten Veränderungen von Klienten wahr und wie reagieren sie darauf? Obwohl angenommen wird, dass Coaching in Deutschland in erster Linie im beruflichen Kontext zur Anwendung kommt, schloss ich ausdrücklich auch das private Umfeld in die Untersuchung mit ein (Zweite Forschungsfrage).

In einem weiteren und letzten Schritt wollte ich nun herausfinden, ob derartige Reaktionen bzw. Feedback an Klienten ihrerseits bedeutsame Rückkoppelungseffekte auslösen, die Einfluss auf die Gecoachten haben (Dritte Forschungsfrage).

Die Ergebnisse aller geführten Interviews fasste ich in einem „Modell der Auswirkungen von Selbstreflexionsprozessen im Coaching“ zusammen. Dieses beschreibt den gesamten Prozess der Selbstreflexion, vor und während des Coachings und ebenso die Nachwirkungen außerhalb der Sitzungen. Außerdem stellt es die Auswirkungen auf das Umfeld des Klienten und die Reaktionen von unmittelbaren Bezugspersonen dar.

Die zentrale Schlussfolgerung der Arbeit lautet dabei, dass durch Selbstreflexionsprozesse im Coaching ausgelöste Veränderungsprozesse bei Klienten im unmittelbaren Umfeld sehr wohl negative Begleiterscheinungen auslösen können, die ihrerseits Rückkoppelungseffekte auf die Gecoachten haben. Dies kann unter Umständen die Umsetzung von im Coaching erarbeiteten Ergebnissen gefährden. Des Weiteren zeigt sich im

positiven Sinn, dass Klienten durch das Coaching gelassener werden, dass vorhandener Druck von ihnen abfällt. Zusätzlich verbessern sich ihre Lernfähigkeit und ihre Handlungskompetenz nachhaltig.

Der empirischen Erhebung vorgelagert ist zunächst eine ausführliche Erläuterung wichtiger Aspekte von Selbstreflexionsprozessen. Insbesondere wird dargelegt wie diese ausgelöst werden, wie sie ablaufen und vor allem, aus welchen Gründen sie äußerst störanfällig sind und daher in der Regel einer professionellen Anleitung bedürfen. Ein Kapitel über die Bedeutung von Selbstreflexionskompetenz für Führungskräfte rundet das Kapitel ab und schlägt den Bogen zu Coaching.

Im Folgenden werden wichtige Grundlagen erläutert. Unter Berücksichtigung der oftmals zitierten „Containerwort-Problematik“ (Böning & Fritschle, 2005) spielt dabei vor allem die präzise Begriffsklärung eine zentrale Rolle. Dazu gehört nicht nur die Definition sondern auch die exakte Abgrenzung von anderen Interventionsformen.

Darüber hinaus werden weitere Aspekte, wie etwa Zielgruppen, Anlässe und Ziele erläutert. Mein Anliegen war es hierbei, gerade auch fachfremden Lesern einen Zugang zu Coaching-Prozessen zu ermöglichen.

Zum Ende der theoretischen Hintergründe lege ich dar, aus welchen Gründen Coaching in besonderer Weise dazu geeignet ist, Selbstreflexionsprozesse zu fördern und dadurch zielgerichtet die Selbstwahrnehmung zu verbessern.

Insgesamt habe ich beim Verfassen meiner Diplomarbeit darauf geachtet, dass sie sowohl den strengen wissenschaftlichen Kriterien entspricht und ebenso gerade für „Nicht-Wissenschaftler“ und „Nicht-Coachs“ gut verständlich geschrieben ist.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, meine Ausführungen zu lesen