

## Wissenschaftliche Studie belegt: Intensivseminar „Coaching Kompakt“ wirkt!

Im Rahmen seiner Diplomarbeit der Psychologie an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, hat Johann von Rantzau eine wissenschaftliche Studie durchgeführt. Die Teilnehmenden des 114. V.I.E.L Coaching Kompakt-Seminars im Februar 2019 waren die Probanden. Ziel der Studie war es, die Auswirkungen des fünftägigen Seminars auf das Arbeitsleben der Teilnehmenden zu untersuchen.

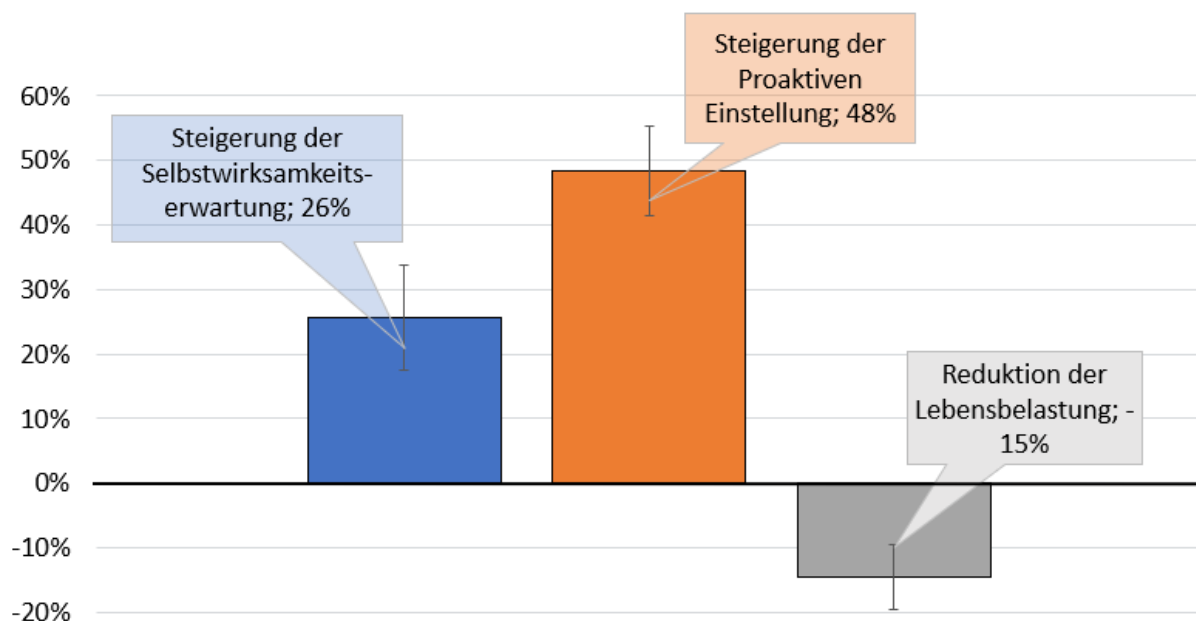
**Nun steht das Ergebnis fest und es ist wissenschaftlich belegt, dass die Teilnehmenden des V.I.E.L Coaching Kompakt-Seminars von reduziertem Stresserleben und mehr Arbeitszufriedenheit profitieren.**

Eine Menge Faktoren im Arbeitsalltag drücken auf die Zufriedenheit und erhöhen das Stressempfinden. Sei es ein Problem mit einer Aufgabe, der schwierige Umgang mit einem Kollegen oder andere innere und äußere Einflüsse. Es gibt aber auch Faktoren, die sich positiv auf die Arbeitszufriedenheit und das Stresserleben auswirken. Dazu zählen zum Beispiel das Erleben von Selbstwirksamkeit, eine positiv-proaktive Einstellung zu den Umständen oder eine - auch subjektiv empfundene - reduzierte Lebensbelastung.

Ob wir uns einer Aufgabe gewachsen fühlen, wird als „Selbstwirksamkeitserwartung“ bezeichnet. Kommt eine „Optimistische Motivationssteigerung“ oder auch eine „Proaktive Einstellung“ hinzu, fühlt sich das eigene Leben deutlich leichter an. Genau dies konnte im Rahmen der Diplomarbeit von Johann von Rantzau für die Teilnehmenden des V.I.E.L Coaching Kompakt-Seminars festgestellt werden.

Die Teilnehmenden mussten vor und nach dem Seminar wiederholt Fragebögen zur beruflichen Selbstwirksamkeitserwartung, der beruflich proaktiven Einstellung, der differentiellen Lebensbelastung und anderen psychologischen Variablen beantworten.

Die Ergebnisse der Studie sind hier eindeutig. Das Coaching Kompakt-Seminar bewirkt:



Jene Variablen, die sich positiv auf das Stressempfinden und die Arbeitszufriedenheit auswirken, waren nach Besuch des Seminars deutlich angestiegen. Die empfundene Lebensbelastung im Beruflichen und Privaten hat hingegen abgenommen. Alle Ergebnisse sind personenbezogen erhoben worden und sind statistisch hoch bis höchst signifikant.

Zusammenfassend lässt sich somit festhalten, dass das V.I.E.L Coaching Kompakt-Seminar die Teilnehmenden nicht nur subjektiv begeistert und die besten Grundlagen für angehende Coaches vermittelt, sondern auch die wahrgenommene Belastung des eigenen Arbeitsalltags reduziert und förderlich für die geistige Gesundheit ist.