

# Life-Coaching für private Lebensthemen

Theoriebasiertheit und Auswirkungen auf die  
psychische Gesundheit

Sonja Grosheva  


Departement Gesundheit  
Institut für Gesundheitswissenschaften

Studienjahr: GP17

Eingereicht am: 1. Mai 2020

Begleitende Lehrperson: Nadine Volkmer

**Bachelorarbeit  
Gesundheits-  
förderung und  
Prävention**

# **Abstract**

## **Hintergrund**

Life-Coaching ist ein ungeschützter Beruf, der aufgrund der Leistungs- und Selbstopтимierungsgesellschaft an Popularität gewinnt. Er kann sich dank geringerer Stigmatisierung als Ergänzung zur Psychotherapie eignen. Die Forschungsbasis ist noch beschränkt, jedoch gibt es erste Erkenntnisse zur Wirksamkeit auf die psychische Gesundheit.

## **Fragestellung**

Gibt es Nachweise für die Wirksamkeit von auf theoretische Konzepte gestützten Life-Coaching-Interventionen im privaten Lebenskontext psychisch gesunder Erwachsener in Industriestaaten, deren psychisches Wohlbefinden dadurch gesteigert werden soll?

## **Methode**

Anhand einer systematischen Literaturrecherche in fachübergreifenden Datenbanken wurden Wirksamkeitsstudien, Studien zur Theoriebildung und theoretische Artikel identifiziert und narrativ aufbereitet.

## **Ergebnisse**

Aus den 22 gefundenen Artikeln geht hervor, dass in der Life-Coaching-Praxis psychologische, philosophische und andragogische Theorien benutzt werden. Life-Coaching kann sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken und die Lebensbewältigungsressourcen fördern, es mangelt jedoch noch an qualitativ hochwertigen Wirkungsnachweisen.

## **Schlussfolgerungen**

Durch eine verbesserte Zusammenarbeit von Forschung, Praxis und verschiedenen Fachgebieten kann die Professionalisierung gefördert, die Qualität des Life-Coaching-Angebots erhöht und eine breitere Zugänglichkeit erreicht werden.

## **Keywords**

Life-Coaching, evidenzbasierte Praxis, Professionalisierung, psychische Gesundheit, Lebensqualität, psychologische Theorien, Lerntheorie

# Inhalt

<b>1 Einleitung</b> .....	<b>5</b>
1.1 Life-Coaching im Trend.....	5
1.2 Relevanz für die Gesundheitsförderung und Prävention .....	6
1.3 Thematische Eingrenzung und Fragestellung .....	7
1.4 Zielsetzung .....	7
1.5 Aufbau der Arbeit .....	8
<b>2 Theoretischer Hintergrund</b> .....	<b>9</b>
2.1 Gesellschaftlicher Megatrend Individualisierung .....	9
2.2 Die Last psychischer Störungen .....	9
2.3 Coaching .....	10
2.3.1 Definition.....	10
2.3.2 Stand der Forschung.....	12
2.3.3 Coaching als Profession.....	14
2.4 Life-Coaching .....	15
2.4.1 Definition.....	16
2.4.2 Bereich «private Lebensthemen» .....	17
2.4.3 Theoretische Basis von Life-Coaching.....	18
2.4.4 Effekte auf die psychische Gesundheit .....	19
2.5 Das Konzept der Gesundheit.....	21
2.6 Modell der Zielstrebigkeit und der psychischen Gesundheit.....	21
2.7 Gesundheitliche Chancengleichheit .....	22
<b>3 Methode</b> .....	<b>24</b>
3.1 Datenbanken .....	24
3.2 Suchbegriffe .....	25
3.3 Auswahlkriterien .....	26
3.4 Selektive Literaturrecherche .....	28
3.5 Kritische Würdigung der Quellen .....	28
3.6 Datenextraktion .....	30
3.7 Analyse der Evidenz .....	31

<b>4 Ergebnisse .....</b>	<b>31</b>
4.1 Auswahl der Literatur .....	31
4.2 Eigenschaften der Studien .....	32
4.3 Theorien im Coaching .....	36
4.4 Wirkung auf die psychische Gesundheit.....	39
<b>5 Diskussion .....</b>	<b>43</b>
5.1 Erkenntnisse zur aktuellen Coaching-Forschung.....	43
5.2 Synergie von Pathogenese und Salutogenese .....	44
5.3 Salutogenese, Zielstrebigkeit und Effekte auf die Psyche .....	44
5.4 Coaching nur für gesunde Menschen? .....	45
5.5 Ohne Professionalisierung keine Chancengleichheit .....	46
5.6 Qualität der Literatur .....	47
5.7 Einschränkungen der Literaturstudie .....	49
<b>6 Schlussfolgerungen .....</b>	<b>50</b>
6.1 Zusammenfassung der Erkenntnisse .....	50
6.2 Empfehlungen für Praxis und Forschung .....	51
<b>7 Literatur.....</b>	<b>53</b>
<b>8 Weitere Verzeichnisse.....</b>	<b>68</b>
8.1 Tabellen.....	68
8.2 Abbildungen .....	69
<b>9 Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl .....</b>	<b>70</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>71</b>
A: Glossar .....	71
B: Operationalisierte Fragestellung.....	74
C: Rechercheprotokoll .....	1
D: Bewertung der Qualität der Quellen .....	1
E: Datenextraktionstabellen .....	42
F: Beispiel Analyse der Evidenz.....	92
G: Vollständige verwendete Theorien .....	99

# 1 Einleitung

{Citation} geschriebene Begriffe sind mit dem [Glossar \(Anhang A\)](#) verlinkt und werden darin erläutert. Ein Klick auf den Begriff im Glossar führt an die ursprüngliche Textstelle zurück. Verweise auf [Anhänge](#) und [Kapitel](#) sind ebenfalls verlinkt.

## 1.1 Life-Coaching im Trend

Coaching erlebte in den letzten Jahren einen starken Aufschwung (Böning & Strikker, 2014; Gross & Stephan, 2015). Die Anzahl der Coaches<sup>1</sup> und die Menge der unterschiedlichen Coaching-Methoden nimmt stetig zu (Böning & Kegel, 2015). Diese Zunahme könnte ein Produkt der heutigen Selbstoptimierungsgesellschaft sein (Böning & Strikker, 2014; Kickbusch, 2012). Diese hänge mit der rasanten technologischen Entwicklung, Globalisierung und den ständigen Veränderungen der Lebens- und Arbeitsbedingungen zusammen. Diese Veränderungen bedingen eine hohe Anpassungsfähigkeit des Individuums. Verfügt ein Mensch nicht über genügend Ressourcen, diese Anpassung zu bewältigen, kann dies zu Stress bis hin zur völligen Erschöpfung und zu psychischen Störungen wie Depressionen und krankhafter Angst führen (Ehrenberg, 2015). Für die Behandlung psychischer Störungen besteht ein grosses psychotherapeutisches Angebot. Aufgrund des Stigmas, das mit psychischen Erkrankungen verbunden ist, besteht jedoch ein Trend zur Selbsthilfe und alternativen Behandlungsansätzen (Green, 2004). Coaching ist ein Ansatz, der für 80% der Weltbevölkerung geeignet wäre, da diese Menschen generell psychisch «gesund» sind und somit schwere psychische Erkrankungen durch eine frühzeitige Intervention vermieden werden können. Er kann jedoch auch in Begleitung zur Psychotherapie unterstützend wirken (Katsikis, Kostogiannis & Dryden, 2016).

Böning und Strikker (2014) bezeichnen Coaching als einen Container-Begriff, der teilweise willkürlich gebraucht wird und der viele verschiedene Teilgebiete umfasst (Böning & Strikker, 2014). Dies liege daran, dass sich diese Profession in einem komplexen Etablierungsprozess befinde. Die Hauptgebiete lassen sich grob in die

<sup>1</sup> Der Plural «Coaches» bezieht sich auf Personen, die Coachings geben. Er wird in dieser Arbeit geschlechtsneutral verwendet.

Bereiche medizinisch, sportlich, Business- und Life-Coaching gliedern (Gross & Stephan, 2015). Während sich Business-Coaching vorwiegend auf den Arbeitskontext konzentriert, betrachtet Life-Coaching alle Lebensbereiche einer Person und zielt darauf hin, deren höchstes Potential zu realisieren (Jarosz, 2016). Life-Coaching gewinnt als Selbstoptimierungsansatz im Privatleben immer stärkere Bedeutung (Style & Boniwell, 2010). Laut Style und Boniwell stellt es als zielgerichteter, ressourcenorientierter Ansatz den Menschen als Ganzes in den Vordergrund und kann einen wesentlichen Beitrag zum Wohlergehen im Leben leisten. Life-Coaching kann sich auf die Beziehungsgestaltung, die Fähigkeit, Ziele zu setzen und zu verfolgen, wie auch auf die Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben positiv auswirken (Cavanagh, Grant & Kemp, 2005).

## **1.2 Relevanz für die Gesundheitsförderung und Prävention**

Laut einer Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (2019) litten im Jahr 2015 12% der europäischen Bevölkerung unter einer psychischen Störung. Solche Störungen sind weltweit einer der Hauptgründe für die globale Krankheitslast und erhöhen das Risiko der Entwicklung körperlicher Beschwerden (Mental Health Foundation, 2016). Dennoch wird nur ein verhältnismässig geringer Kostenanteil in die *Prävention* von psychischen Störungen investiert, obwohl diese langfristig kosteneffektiver als deren Behandlung wäre (McDaid, Park & Wahlbeck, 2019). Die Förderung der psychischen Gesundheit gewinne jedoch auf der Ebene von Forschung und Politik immer mehr an Interesse. Die WHO stellte einen «Aktionsplan für psychische Gesundheit 2013-2020» (WHO, 2019, S. 4) auf, der nationale Strategien zur Erhöhung des Wohlbefindens und zur Verminderung der psychischen Belastung unterstützt.

In der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung (WHO, 1986) ist als Handlungsfeld die Entwicklung persönlicher Kompetenzen festgehalten. Dies stimmt mit der Handlungsausrichtung von Life-Coaching überein. Die Untersuchung des theoretischen Hintergrunds und die Auswirkung von Life-Coaching kann zur Professionalisierung von Coaching allgemein beitragen und so die Qualität auf dem Markt fördern. Die Autorin dieser Arbeit sieht als mögliche Auswirkung der Professionalisierung eine verstärkte staatliche Subventionierung, damit die hohen

Kosten für das Coaching gesenkt werden können und es für mehr Menschen zugänglich wird. Zurzeit kommt es nur denjenigen Menschen zugute, die finanziell und gesellschaftlich besser situiert sind, was die gesundheitliche Ungleichheit fördert.

### 1.3 Thematische Eingrenzung und Fragestellung

Der Fokus dieser Arbeit ist das Life-Coaching, weil dieses Coaching-Gebiet bisher – im Gegensatz zum Coaching im Berufs- oder Gesundheitskontext – in der Forschung eher vernachlässigt wurde (Jarosz, 2016; Newnham-Kanas, Gorczynski, Morrow & Irwin, 2009). Noch stärker beschränkt ist die Forschungsbasis des Life-Coaching-Bereichs der privaten Lebensthemen (Böning & Kegel, 2015). Zudem bestehen Forschungslücken zum theoretischen Hintergrund von Life-Coaching-Praktiken (Herbert-McZeal, 2014; Kotte, Hinn, Oellerich & Möller, 2016). Der Fokus dieser Arbeit liegt auf erwachsenen Menschen, da Kinder viele verschiedene Entwicklungsstufen durchlaufen und die verschiedenen Coaching-Ergebnisse noch schwieriger miteinander zu vergleichen wären.

Die Fragestellung für diese Arbeit wurde gemäss dem Handbuch «Aufbereitung von Evidenz zu Gesundheitsförderung» (Haas, Breyer, Knaller & Weigl, 2013) aus dem Thema hergeleitet. Für die vollständige *Operationalisierung* siehe *Anhang B*.

**Gibt es Nachweise für die Wirksamkeit von auf theoretische Konzepte gestützten Life-Coaching-Interventionen im privaten Lebenskontext psychisch gesunder Erwachsener in Industriestaaten, deren psychisches Wohlbefinden dadurch gesteigert werden soll?**

Aus dieser Fragestellung ergeben sich drei Unterfragen:

1. Welche Effekte hat Life-Coaching auf das psychische Wohlbefinden?
2. Welche (psychologischen) Theorien werden in der Praxis des Life-Coachings angewandt?

### 1.4 Zielsetzung

Diese Arbeit soll mittels *systematischer Literaturrecherche* eine Übersicht über den neuesten Forschungsstand zu theoretischen Hintergründen von Life-Coaching-

Methoden und deren Wirkung auf die Psyche finden, um Empfehlungen für die Praxis der Gesundheitsförderung auszusprechen und Forschungslücken aufzuzeigen. Zudem kann die Arbeit einen Beitrag zur Professionalisierung von Coaching leisten, um dessen Qualität zu verbessern und der Bevölkerung den Zugang dazu zu erleichtern.

## **1.5 Aufbau der Arbeit**

Diese Arbeit führt zunächst in den gesellschaftlichen Zusammenhang von Coaching ein. Danach wird das Thema Coaching erklärt und dessen Bedeutung in Bezug zu anderen, verwandten Beratungsprofessionen wie der Psychotherapie aufgezeigt. Die Forschungslage wird dargelegt und Coaching ins Licht einer möglichen Professionalisierung gestellt. Es folgt die Erörterung des Life-Coachings, dessen verschiedene Anwendungsfelder und schliesslich die nähere Betrachtung des Bereichs der persönlichen Lebensthemen. In diesem Zusammenhang werden drei Theorien der Gesundheitsförderung vorgestellt, nämlich die Definition von Gesundheit, das Modell der Zielstrebigkeit und psychischer Gesundheit und die gesundheitliche Chancengleichheit. Danach werden die Forschungsmethodik der systematischen Literaturrecherche und deren Ergebnisse präsentiert. Diese werden zusammengefasst, um Life-Coaching auf dessen Theoriebasiertheit und seine Effekte auf die Psyche zu analysieren. Im Kapitel Diskussion werden die Ergebnisse in Zusammenhang mit den erwähnten Gesundheitsförderungstheorien kritisch beurteilt. Schliesslich werden im Fazit Schlüsse in Bezug auf Forschung, Politik und Gesundheitsförderung gezogen.



## **2 Theoretischer Hintergrund**

Die folgenden Abschnitte stellen Coaching in einen grösseren gesellschaftlichen Zusammenhang und erklären den Begriff näher. Im Anschluss richtet sich der Blick auf das Life-Coaching. Zum Schluss wird auf Grundlagen der Gesundheitsförderung eingegangen, welche mit Coaching in Verbindung gebracht werden können.

### **2.1 Gesellschaftlicher Megatrend Individualisierung**

Die Gesellschaft befindet sich durch die Demokratisierung und Abnahme autoritärer Zwänge in einem Prozess der Individualisierung und Selbstverwirklichung (Ewinger, Ternès, Koerbel & Towers, 2016). Da in der westlichen Gesellschaft der Einfluss der Religion als wegweisende autoritäre Funktion abnimmt, beginnen immer mehr Menschen damit, sich selbst auf eine Sinnsuche zu begeben (Böning & Strikker, 2014). Böning und Strikker erklären, dass der Prozess der Selbstverwirklichung durch eine steigende Anzahl von Entscheidungsmöglichkeiten geprägt wird. Durch die Selbstbezogenheit zieht zudem die Individualisierung und Selbstverwirklichung den Verlust menschlicher Nähe nach sich (Böning & Strikker, 2014). Die vielen Entscheidungsmöglichkeiten können zusammen mit dem steigenden Leistungsdruck in der Arbeitswelt und der geringeren sozialen Verbundenheit zu Stress, Erschöpfungszuständen und psychischen Störungen führen (Ehrenberg, 2015). Eine Stressreaktion entsteht laut dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus (1984), wenn das Individuum seine eigenen Ressourcen als unzureichend für die Bewältigung einer Situation beurteilt. Laut Böning und Strikker (2014) ist Coaching als Prozess der Selbstreflexion und Selbst-Optimierung eine Antwort auf diese komplexe demokratische, leistungsorientierte Gesellschaft.

### **2.2 Die Last psychischer Störungen**

Psychische Gesundheit ist ein kostbares Gut. Wird diese beeinträchtigt, so zieht sie zahlreiche negative Auswirkungen auf psychosozialer, körperlicher und wirtschaftlicher Ebene mit sich (Mental Health Foundation, 2016). Laut OECD werden zwischen fünf und 18% der gesamten Gesundheitskosten für die Behandlung psychischer Störungen aufgewendet. Weltweit werden diese sozialen und wirtschaftlichen Kosten zwischen 2010 und 2030 schätzungsweise 16 Billionen USD

betragen (OECD, 2017). Trotz dieses Aufwandes können weniger als 30% der Krankheitslast durch Behandlung vermieden werden. Zudem erreicht die psychische Gesundheitsversorgung derzeit nur bestimmte Individuen (Green, 2004). Nimmt man Psychotherapie in Anspruch, so wird dies mit Schwäche und Krankheit assoziiert (Vogel & Wade, 2009). Solche Dienstleistungen werden eher vermieden, damit man nicht von der Umgebung und durch seine eigene Empfindung stigmatisiert wird (Vogel, Wade & Haake, 2006; Vogel, Wade & Hackler, 2007). Männer zögern aufgrund ihrer gesellschaftlich geprägten maskulinen Rolle als starke und emotional kontrollierte Persönlichkeiten besonders oft, Hilfe zu suchen (Addis & Mahalik, 2003). Das unausgewogene Kosten-Nutzen-Verhältnis der Behandlung psychischer Störungen und das beschriebene Hilfesuchverhalten führen aktuell zu einem erhöhten politischen und wissenschaftlichen Interesse an präventiven Massnahmen (McDaid et al., 2019).

## **2.3 Coaching**

Diese Kapitel umreißt die Bedeutung von Coaching und erörtert dessen Stellenwert in der Forschung. Es folgt die Darstellung der Professionalisierung von Coaching.

### **2.3.1 Definition**

Der Begriff Coaching wurde bereits im 19. Jahrhundert für die Betreuung von Studierenden angewandt (Dieterich, 2009). Laut Dieterich wurde er später durch den Leistungssport bekannt und breitete sich schliesslich auf zahlreiche weitere Bereiche wie Persönlichkeitsentwicklung, Beziehungs- oder Personalmanagement aus.

Heutzutage ist Coaching ein Sammelbegriff für beratende Tätigkeiten, deren Bedeutung nicht eindeutig festgelegt ist und die sich in ständiger Veränderung befindet (Böning & Strikker, 2014). Eine aktuelle Definition von Coaching stellt Christopher Rauen (2014) auf: «Coaching ist ein interaktiver und personenzentrierter Begleitungsprozess, der berufliche und private Inhalte umfassen kann» (S. 2). Lai (2015) definiert Coaching als reflektiven Prozess zwischen Coaches und Coachees, welcher den letzteren hilft, durch kontinuierlichen Dialog und Verhandlungen mit den Coaches positive Verhaltensänderungen zu bewirken, um die persönlichen und berufsbezogenen Ziele der Coachees zu erreichen. Der Begriff Coachee bezieht sich

auf die Person, die das Coaching erhält (Wirtz, 2019). Diese Definitionen sind sehr breit gefasst und können auch anderen beraterischen Tätigkeiten zugeordnet werden. Der Klarheit wegen bietet es sich also an, den Blickpunkt zu wechseln und zu erörtern, wodurch sich Coaching von ähnlichen Begriffen unterscheidet. Eine Abgrenzung zu ihnen kann jedoch schwierig sein, denn es gibt viele Überschneidungen in den jeweils angewandten Methoden und bearbeiteten Themengebieten (Passmore & Lai, 2019; Senior, 2007). Es gibt jedoch gewisse grundsätzlichen Unterschiede, die in Tabelle 1 erläutert werden. Hierbei werden einige ausgewählte Begriffe, welche mit Coaching assoziiert werden könnten, aufgezeigt.



Bei den meisten dargestellten Begriffen stellt sich als zentraler Unterschied zum Coaching die Beziehung zu den Coachees heraus. Im Gegensatz zu den begleitenden Personen in Psychotherapie, Beratung, Mentoring und Training

besitzen Coaches keine besondere Autorität, sondern gestalten die Beziehung eher informell, wobei die Coachees die Richtung ihrer Persönlichkeitsentwicklung selbst angeben (Biswas-Diener, 2009). Im Gegensatz zur Psychotherapie ist Coaching zukunftsgerichtet, hat in der Regel psychisch «gesunde» Menschen als Zielgruppe und fokussiert stärker auf das Empowerment der Klientel. Empowerment ist die Fähigkeit des Menschen, sein Leben und seine Umwelt durch Förderung eigener Ressourcen selbst zu gestalten.

### **2.3.2 Stand der Forschung**

Ein wichtiges Konzept in der Forschung ist die Evidenzbasierung. Evidenzbasierte Vorgehensweisen sind «solche, deren Effekte wissenschaftlich untersucht und für nutzbringend befunden wurden» (Gerhardus, Breckenkamp, Razum, Schmacke & Wenzel, 2010, S. 17). In der evidenzbasierten Medizin werden Studientypen hierarchisch eingeteilt (Gerhardus, Breckenkamp & Razum, 2008). Dabei stehen diejenigen mit den geringsten Verzerrungen der Resultate, d.h. mit weitestmöglich kontrollierten Bedingungen zuoberst. Gerhardus et al. (2008) machen darauf aufmerksam, dass sich diese Hierarchisierung für die Gesundheitsförderung kaum eignet, da sich in diesem Handlungsfeld die Auswirkungen häufig erst später zeigen. Zudem erschweren in komplexen Gesundheitsförderungsprogrammen verschiedene Einflussfaktoren den genauen Wirkungsnachweis. In ihrer Übersichtsarbeit zu Coaching bemerken Kotte et al. (2016), dass es zwar auf Einzelpersonen fokussiert ist und nicht auf komplexe Systeme wie z.B. den Arbeitskontext. Es finde jedoch innerhalb dieser komplexen Systeme statt. In einem solchen Kontext wirken sich zahlreiche Umstände, Strukturen und Meinungen auf den Coachingprozess aus, was die kontrollierte Durchführung einer Untersuchung besonders erschwert (Kotte et al., 2016).

Laut der Publikation von Kotte et al. (2016) wächst jedoch die Zahl der Forschungsarbeiten zum Coaching immer stärker, obwohl sie noch nicht mit der Praxis Schritt halten kann. Kotte et al. bemerken, dass sich die gefundenen Publikationen seit den 80er Jahren von 890 auf insgesamt 44 935 im Jahr 2015 vermehrt haben. Da Coaching jedoch ein ungeschützter Sammelbegriff ist und in

unterschiedlichsten Zusammenhängen wie Sport, Beratung oder Arbeitsumfeld verwendet wird, sind diese Zahlen nur bedingt aussagekräftig (Kotte et al., 2016).

Interessant ist, dass die meisten Beiträge in coaching-spezifischen Zeitschriften, aber nur selten in renommierten wissenschaftlichen Journalen zum Thema Psychologie zu finden sind (Kotte et al., 2016). Kotte et al. führen als mögliche Gründe dafür die erst beginnende Etablierung in der psychologischen Forschung an, sowie die noch geringe Anzahl an randomisierten Kontrollgruppenstudien (RCTs), welche für die Veröffentlichung in angesehenen Journalen nötig sind. In RCTs werden Testpersonen nach dem Zufallsprinzip in Behandlungs- und Kontrollgruppe eingeteilt (Kabisch, Ruckes, Seibert-Grafe & Blettner, 2011). Da sie in der Evidenzhierarchie an oberster Stelle stehen, müssen möglichst viele Faktoren in der Untersuchung kontrolliert werden, was sich in der Coaching-Forschung aus obengenannten Gründen als komplex herausstellt. Folglich besteht ein Defizit an methodisch hochwertigen Publikationen, und die Aussagekraft der Resultate und deren Übertragung auf andere Kontexte wird geschwächt (Kotte et al., 2016).

Weitere Gründe für die geringe Anzahl hochwertiger Studien sind die grosse Schwierigkeit, genügend Teilnehmende zu rekrutieren, und die Skepsis der Coaches gegenüber den Forschenden (Wegener, Loebbert & Fritze, 2016). In *Fokusgruppen* mit Coaches wurde laut Wegener et al. wissenschaftliches Personal oft als arrogant und praxisfern eingeschätzt, und den experimentellen Methoden wurde mit Misstrauen begegnet. Zudem werden wenige Fördermittel für die Coaching-Forschung zur Verfügung gestellt (Bennett, 2006). Beide Blickwinkel stützen die Beobachtung, dass Coaches nur wenig mit Forschenden zusammenarbeiten (Bachmann, 2015).

Kotte et al. (2016) leiten aus Überblicksarbeiten zur Wirksamkeit von Coaching ab, dass damit generell positive Resultate erzielt werden. Zu beachten sei jedoch, dass in den Studien, auf die sich die Überblicksarbeiten beziehen, der selbstwahrgenommene Coaching-Erfolg höher zu sein scheint als derjenige, der von aussen wahrgenommen wird. Zudem stützen sich die Überblicksarbeiten auf eine eher geringe Anzahl individueller Studien (Kotte et al., 2016). Die Wirksamkeit

scheint sich ausserdem je nach Wirkfaktoren, wie die Dauer der Begleitung durch die Coaches, deren fachliche Kompetenz und die eingesetzten Methoden zu unterscheiden (Kotte et al., 2016). Diese Wirkfaktoren seien jedoch noch nicht genügend ausführlich erforscht. Negative Auswirkungen von Coaching wurden kürzlich ebenfalls in einer Studie erforscht (Schermuly & Grassmann, 2019). Die meisten dieser Wirkungen scheinen jedoch geringer zu sein und von der Beziehungsqualität zwischen der coachenden Person und deren Kundschaft abzuhängen.

Der Stand der Coaching-Forschung lässt erkennen, dass weitere, qualitativ hochwertige Forschungsarbeit zu leisten ist. Dies ist wichtig, um einerseits eine Übersicht über die Coaching-Praxis und deren genaue Wirksamkeit zu schaffen, und andererseits, um die Klientel vor negativen Auswirkungen durch schlecht ausgebildete Coaches zu schützen (Böning & Kegel, 2015). Böning und Kegel verweisen hier auf den Zusammenhang mit dem Titelschutz der Profession, der sowohl die Übersicht als auch den Schutz der Klientel beeinflussen würde.

### **2.3.3 Coaching als Profession**

Coaching ist als Profession nicht geschützt (Schreyögg & Schmidt-Lellek, 2017). Dieser Beruf stösst deswegen teilweise auf Skepsis und wird auf eine reine Vermarktung psychologischer Unterstützung reduziert (Christof, Ribolits & Zuber, 2007). Durch den fehlenden Titelschutz kann der Begriff Coaching willkürlich verwendet werden und an Bedeutung verlieren (Böning & Kegel, 2015). Somit bestehen bezüglich Professionalität und Qualität des Angebotes auf dem Markt erhebliche Unterschiede, und die Kundschaft ist potentiellen Betrügerinnen und Betrügern ausgeliefert.

Um dem entgegenzuwirken, wurden internationale Berufsverbände wie die International Coach Federation (ICF) gegründet, um zumindest ethische und Trainingsrichtlinien für Praxis und Zertifizierung aufzustellen (ICF, o. J.). Dies sind zwar nötige, jedoch erst anfängliche Massnahmen für eine professionelle Anerkennung (Böning & Kegel, 2015; Schreyögg & Schmidt-Lellek, 2017).

Für die Entwicklung einer rechtlich anerkannten Profession ist eine enge Zusammenarbeit mit der Coaching-Forschung nötig (Schreyögg & Schmidt-Lellek, 2017; Wegener, Fritze & Loebbert, 2012). Diese habe das Potential, als Orientierungs- und Legitimationsfunktion zu wirken (Bennett, 2006; Wegener et al., 2012). Die Orientierungsfunktion würde in Anbetracht des zur Zeit schlecht überschaubaren Coaching-Angebotes eine Regulation bewirken, welche der Klientel mehr Klarheit, Sicherheit und eine Erhöhung der Qualität auf dem Markt brächte (Böning & Kegel, 2015; Wegener et al., 2012). Wegener et al. (2012) nennen als wichtigste Faktoren der Orientierungsfunktion die verstärkte Kommunikation von Forschungsergebnissen, die Festlegung des Konzeptes Coaching inklusive Definition von Methoden, sowie die wissenschaftliche Untersuchung der Wirkung von Coaching. Durch die Legitimationsfunktion würde das Image der Coaching-Praktizierenden gestärkt, sie würden dadurch eher in ihrem Handeln als Fachpersonen unterstützt und könnten sich besser von unseriöser Konkurrenz abgrenzen (Bennett, 2006; Wegener et al., 2016).

Berufsverbände wie die ICF und die «Society for Coaching Psychology» setzen sich ebenfalls für ein evidenzbasiertes Coaching ein (Wegener et al., 2012). Coaching-Methoden sollen sich vermehrt auf Forschungsergebnisse stützen und regelmässig evaluiert werden. Laut dem Buch von Wegener et al. (2012) finden Methoden, die auf reine Erfahrung einzelner Fachgrössen ohne wissenschaftliche Untermauerung zurückgehen, immer weniger Anerkennung in den Verbänden. In der aktuellen Coaching-Ausbildung liegt der Fokus jedoch weniger auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen (Wegener et al., 2012). Die Coaches werden grösstenteils in stark psychologisch beeinflussten Schulen ausgebildet, wobei praktische Methoden und Techniken eher im Vordergrund stehen als wissenschaftliche Theorien (Wegener et al., 2012). Dadurch ist das Verhältnis zwischen Forschung und Praxis zurzeit noch unausgewogen (Kotte et al., 2016).

## **2.4 Life-Coaching**

Das folgende Kapitel geht auf das Life-Coaching ein. Nach einer kurzen Definition wird der Teilbereich der privaten Lebensthemen herausgegriffen und der Stand der

Forschung über die dabei eingesetzten Methoden und deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit präsentiert.

#### **2.4.1 Definition**

Auch beim Life-Coaching sind verschiedene Meinungen zur Definition vertreten (Jarosz, 2016). Es wird manchmal synonym zu Personal-Coaching oder psychologischer Beratung verwendet (Böning & Kegel, 2015). Der Ursprung von Life-Coaching ist unklar. Einige Quellen vermuten die Bildung aus dem Business-Coaching (Senior, 2007). Andere sehen dessen Ursprung in Beratung und Mentoring (Harms, o. J.).

Dementsprechend ordnen arbeitspsychologisch orientierte Verbände wie der Deutsche Berufsverband Coaching (2019) das Life-Coaching klar dem Business-Coaching unter, wobei berufliche Angelegenheiten in einem erweiterten Zusammenhang mit der gesamten Lebenssituation des Menschen betrachtet werden. Hier wird also die Meinung vertreten, dass persönliches Wachstum nicht von der beruflichen Situation getrennt werden kann. Vertreter des psychologisch geprägten Human Potential Movement (HPM) wie Anthony (Tony) Robbins, der prominenteste unter ihnen, setzen hingegen vor allem die Selbstverwirklichung des Menschen ins Zentrum, und das Berufsleben ist davon nur ein Teil (Senior, 2007). In der Systematik von Böning und Kegel (2015) geht es beim Anwendungsfeld Life-Coaching um «alle jene Coaching-Fälle, die weder im Business- noch im Non-Profit-Bereich stattfinden bzw. durch deren Zielsetzungen bestimmt werden, sondern die persönliche Themen betreffen bzw. im eher privaten Handlungsmilieu stattfinden» (S. 102).

Es besteht also auch beim Life-Coaching Uneinigkeit darüber, wie genau das Handlungsfeld eingegrenzt werden soll. Im Rahmen dieser Arbeit wird die Systematik von Böning und Kegel (2015) benutzt, da diese eine nach Milieu, Zielgruppe und Thema differenzierte Struktur aufweist, die durch die begrenzte Kommunikation zwischen den verschiedenen Anwendungsfeldern begründet wird. Zudem wird mit dieser Systematik die Möglichkeit einer Trennung von Beruf und Privatleben untersucht. Daraus leitet sich die Fragestellung der Arbeit ab, welche die Auswirkung



von Life-Coaching auf das psychische Wohlbefinden ausserhalb des Arbeitsumfelds untersucht.

Die entsprechenden Unterkategorien von Life-Coaching sind «Gesundheits-Coaching», «Coaching im Bildungskontext» und «Coaching für private Lebensthemen» (Böning & Kegel, 2015, S. 102). Beim Gesundheits-Coaching handelt es sich laut dieser Systematik um das Milieu des Gesundheitsbereichs wie z.B. Krankenhäuser, und dabei wird die Erhaltung der physischen und geistigen Gesundheit in den Mittelpunkt gestellt. Coaching im Bildungskontext wird in schulischen Einrichtungen durchgeführt. Innerhalb der Kategorie Life-Coaching verfügt das Unter-Anwendungsfeld «private Lebensthemen» über die geringste Anzahl an evidenzbasierten Publikationen, was auf einen Forschungsbedarf auf diesem Gebiet hindeutet.

#### **2.4.2 Bereich «private Lebensthemen»**

Böning und Kegel (2015) erklären in ihrem Buch, dass Life-Coaching generell zum Ziel hat, verschiedene Lebensbereiche der Coachees bewusst zu beeinflussen und dadurch deren Lebensqualität zu steigern. Das Buch behandelt Life-Coaching ebenfalls als ein zusätzliches Angebot zum Wellness-Boom, der vor allem körperlich orientiert sei. Life-Coaching lege auch einen Fokus auf die psychische Gesundheit.

Private Themenbereiche, die im Life-Coaching vorkommen, sind unter anderem persönliche Beziehungen, Übergänge zwischen Lebensabschnitten, generelle Lebenszufriedenheit, Spiritualität, Alltagsgestaltung, Umgang mit schwierigen Situationen und Finanzen. (Böning & Kegel, 2015; Grant, 2005; Skibbins & Bergquist, o. J.).

Die Unterkategorie der privaten Lebensthemen umfasst Coachings, die nicht in einem speziellen Kontext wie dem Gesundheitsbereich oder Bildungsinstitutionen stattfinden, sondern unabhängig davon von Personen in privater Angelegenheit in Anspruch genommen wurden (Böning & Kegel, 2015). Die Coaching-Themen der im Buch erwähnten Studien beziehen sich vor allem auf das psychische Wohlbefinden und verhaltensbezogene Bereiche im privaten Kontext. Teilnehmende waren

Erwachsene mit oder ohne Familie. Böning und Kegel (2015) machen auf die sehr geringe Anzahl an Studien (nur vier!) aufmerksam, die zu Life-Coaching im privaten Lebensbereich gefunden wurden. Dieses Ergebnis liege vermutlich in der bereits erwähnten geringen Transparenz, was die Zuständigkeiten verschiedener Professionen anbelangt. Womöglich würde man unter verwandten Kategorien, wie der Familienberatung oder der Psychotherapie, deutlich mehr Evidenz finden, die ebenfalls dem Life-Coaching zugeordnet werden könnte (Böning & Kegel, 2015). Eine weitere Vermutung der Autoren ist, dass der Stand der Forschung mit mangelnder Zusammenarbeit von Forschung und Praxis zusammenhängt, was bereits im [Kapitel 2.3.2](#) festgestellt wurde und durch Jarosz (2016) gestützt wird.

### **2.4.3 Theoretische Basis von Life-Coaching**

Jarosz (2016) leistete mit ihrer Übersichtsarbeit «What is life coaching? An integrative review of evidence-based literature» einen Beitrag zur Klärung und Ordnung der Kenntnisse von Life-Coaching. Sie stellte durch die Analyse von 67 theoretischen und *experimentellen* Quellen aus den Jahren 1957 bis 2015 eine mögliche Zusammenfassung von Wirkfaktoren von Life-Coaching auf, wie notwendige Kompetenzen der Coaches, Eigenschaften einer erfolgreichen Coaching-Beziehung und Charakteristika des Coachingprozesses. Die Coaches sollen demnach eine bedingungslose, urteilslose Wertschätzung und aktives Zuhören als Kompetenzen mitbringen und die Coachees fordern, sich weiterzuentwickeln. Eine erfolgreiche Coaching-Beziehung zeichne sich durch eine sichere und offene Atmosphäre aus, in der Coach und Coachee die Beziehung gemeinsam gestalten und in der Veränderung immer als Teil der dynamischen Beziehung vorkomme. Der Coaching-Prozess ist laut Jarosz zielorientiert, in der Gegenwart verankert und auf die Zukunft ausgerichtet.

Systematische Arbeiten, welche jedoch theoretische Konzepte angehen, die im Life-Coaching benutzt werden, sind schwierig aufzustellen (Jarosz, 2016). Dies liegt daran, dass Personen, die Life-Coachings durchführen, verschiedenste berufliche Hintergründe mit eigenen wissenschaftlichen Grundlagen haben, wie Managementberatung, Lehre, Beratung, Sport- und Organisationspsychologie (Böning & Kegel, 2015; Grant, 2005). Die Fachgebiete, in denen hauptsächlich zu

Life-Coaching geforscht wird, sind Verhaltenswissenschaften, Erwachsenenbildung, Wirtschaftswissenschaften und Philosophie (Grant, 2005). Wie jedoch bereits erwähnt, besteht zwischen den Coaches und ihrer fachspezifischen Wissenschaft nur wenig Austausch, und es scheint keine exakten Theorien zu geben, die spezifisch mit Life-Coaching verbunden werden (Bennett, 2006; Newnham-Kanas et al., 2009).

Gegenstand dieser Arbeit ist es deswegen, eine Zusammenstellung evidenzbasierter Theorien vorzunehmen, die mit Life-Coaching speziell im privaten Kontext assoziiert werden. Eine erste Recherche stiess auf psychologische Konzepte wie das «Proactive Behaviour Framework» oder das «Emotional Intelligence Framework» (Cavanagh et al., 2005). Auch die Integration von «Positive Psychology» in das Coaching als Synergie von Life-Coaching und Psychotherapie wurde erforscht (Biswas-Diener, 2009).

#### **2.4.4 Effekte auf die psychische Gesundheit**

Die zweite Fragestellung der Arbeit untersucht die Wirkung von Life-Coaching auf die psychische Gesundheit im privaten Lebenskontext. Um zu verstehen, wie sich die psychische Gesundheit verändern kann und was die Voraussetzungen für Veränderungen sind, ist es hilfreich, die Annahmen von Jarosz (2016) über die Klientel im Life-Coaching darzulegen: «1. Clients come from normal (i.e. non-clinical) populations. 2. Clients are creative, resourceful and whole. 3. Clients have the ability to change and grow» (S. 37). Auf zwei davon wird im Folgenden näher eingegangen.

Wie im [Kapitel 2.3.1](#) erwähnt, scheint generell angenommen zu werden, dass sich Coaching an psychisch «gesunde» Personen richtet, also an solche, die keine starken psychischen Beschwerden haben (Jarosz, 2016). Die Studie bringt dies in Zusammenhang mit der angestrebten Entfaltung des Potentials, welches nur von Menschen mit einer gesunden Psyche zustande gebracht werden könne. Solche Personen können ihre Beziehung zu den Coaches besser steuern, seien motivierter, können vollumfänglich für ihre Handlungen verantwortlich gemacht werden und seien am Schluss zufriedener mit den Resultaten.

Eine weitere Annahme zur Coaching-Klientel ist, dass Menschen generell über Kreativität und Ressourcen verfügen und bereits ganz seien, d.h. dass sie bereits über die nötigen Fähigkeiten zur Lebensbewältigung verfügen, oder fähig seien, solche auszubauen und die Antworten bereits in sich tragen (Jarosz, 2016). Demnach brauchen sie nicht «repariert» zu werden.

Basierend auf den drei genannten Annahmen hingen Ziele der Coachees vor allem mit Selbstverwirklichung zusammen (Jarosz, 2016). Zentrale Themen seien die Entdeckung ihres Lebenszwecks, also dessen, was sie im Leben erreichen wollen. Dies führe zu mehr Lebenserfüllung und Glück, was sich wiederum auf diverse Lebensbereiche wie die Gesundheit und die Umgebung auswirke, zum Beispiel durch einen vermehrten Beitrag zur Gemeinschaft.

Life-Coaches sind davon überzeugt, dass ihre Methoden effizient und wirkungsvoll sind, was auch durch eine wachsende Evidenzbasis gestützt wird (Jarosz, 2016; Newnham-Kanas et al., 2009). Es gibt bereits einige systematische Übersichtsarbeiten, welche die Wirkung des Life-Coaching auf die psychische Gesundheit erforschen und über positive Auswirkungen berichten. (Böning & Kegel, 2015; Grant & University of Sydney, 2011; Jarosz, 2016; Newnham-Kanas et al., 2009). Solche seien zum Beispiel die Steigerung des psychischen Wohlbefindens, gewünschte Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen und die Verbesserung der Selbstwahrnehmung. Zu beachten sei jedoch, dass Coaching-Techniken in den Einzelstudien oft nicht genannt wurden oder diese stark variieren. Dies wiederum erschwert es, die Wirksamkeit auf eine bestimmte Technik zurückzuführen, und dies zeigt wiederum den Bedarf an Präzisierung und Definierung des Coaching-Feldes auf (Böning & Kegel, 2015; Newnham-Kanas et al., 2009). Zudem seien, wie im [Kapitel 2.3.2](#) zu Coaching erwähnt, viele Studien keine RCTs, was wiederum die Aussagekraft der Ergebnisse vermindere (Newnham-Kanas et al., 2009). Dennoch halten alle in diesem Abschnitt erwähnten Literaturreviews fest, dass sich Life-Coaching als wertvoll für die Förderung und Erhaltung der Gesundheit herausstellt.

## 2.5 Das Konzept der Gesundheit

Gesundheit ist ein komplexes Konzept. Die WHO (o. J.) definiert Gesundheit als Zustand des völligen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen. Gesundheit bedeutet jedoch für jede Person etwas anderes und kann von Faktoren wie Kultur, Geschlecht, Alter und Schichtzugehörigkeit abhängen (Blattner & Waller, 2011). Diese subjektiven Auffassungen bestimmen auch die Reaktion des Menschen auf Massnahmen zur Gesundheitsförderung (Faltermaier, 2015). Zwei der wichtigsten und gegensätzlichsten Modelle von Gesundheit sind die Pathogenese und Salutogenese (Egger, 2012). Die Pathogenese ist eine Sichtweise, die sich mit Risikofaktoren und der Entstehung von Krankheit befasst und Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit definiert (Richter & Hurrelmann, 2016). Das salutogenetische Modell von Aaron Antonovsky hingegen befasst sich mit der Entstehung von Gesundheit, wobei sich der Gesundheitszustand auf einer kontinuierlichen Skala zwischen «gesund» und «krank» bewegt und der Fokus auf Faktoren zum Schutz vor Stressoren gelegt wird (Mittelmark & Bauer, 2017). Der Kern der Salutogenese ist gemäss Bengel und Lyssenko (2012) das Kohärenzgefühl, dass aus den drei Hauptkomponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit besteht. Das Kohärenzgefühl hängt mit der Ausbildung von *Resilienz* und damit mit dem Gesundheitszustand zusammen (Bengel & Lyssenko, 2012).

## 2.6 Modell der Zielstrebigkeit und der psychischen Gesundheit

Coaching dient sowohl dem Erreichen von Zielen als auch der Verbesserung des Wohlbefindens (Böning & Kegel, 2015). Zur Verbindung dieser beiden Faktoren stellte Anthony Grant (2007), Pionier der Coaching-Forschung, das Modell der Zielstrebigkeit und der psychischen Gesundheit mit zwei Hauptdimensionen auf: «Psychische Gesundheit/Erkrankung» und «Absichtliche Zielstrebigkeit». Das Modell ist in Abbildung 1 dargestellt. Absichtliche Zielstrebigkeit bedeutet, dass tatsächlich in die Verfolgung eines Ziels investiert, und nicht nur auf dessen Erreichen gehofft wird. Personen, die sich im nachgiebigen Zustand befinden, haben zwar Wünsche, tendieren jedoch dazu, ihre eigenen Ziele zugunsten denen anderer Menschen in den Hintergrund zu rücken, sie können deswegen mit der Zeit in den Zustand der

Stagnation übergehen (Grant, 2007). In diesem Zustand hat ein Mensch zwar ein geringes psychologisches Wohlbefinden, leidet jedoch nicht an Stress, Depressionen oder Angststörungen. Befindet sich eine Person laut Grant im Zustand des Gedeihens, besitzt sie ein hohes Wohlbefinden und verfolgt erfüllende Lebensziele. Dies geht meist mit einer hohen Selbstkonkordanz einher, die das Ausmass bedeutet, in dem ein Ziel als etwas Eigenes, aus dem Inneren Entstandenes wahrgenommen wird (Sheldon & Elliot, 2016). Ist die Selbstkonkordanz hoch, so wird das laut der Selbstdeterminierungstheorie mit einer inneren Motivation und einem höheren Wohlbefinden assoziiert (Sheldon, Ryan, Deci & Kasser, 2004).



## **2.7 Gesundheitliche Chancengleichheit**

Gesundheitliche Chancengleichheit ist definiert als «die Herstellung gleicher Chancen, gesund zu sein und gesund zu bleiben» (Altgeld, 2010). Das Modell von Mielck (2005) erklärt, dass soziale Ungleichheit zu unterschiedlichen gesundheitlichen Belastungen und Ressourcen führt, den Zugang zur gesundheitlichen Versorgung und das persönliche Gesundheitsverhalten beeinflusst.

Es sagt auch aus, dass diese drei Faktoren schliesslich zu einer gesundheitlichen Ungleichheit und entsprechend höherer Krankheitsanfälligkeit bei unterprivilegierten Menschen führen. Menschen, die aufgrund unzureichender Ressourcen ein erhöhtes Erkrankungsrisiko haben, werden in dieser Arbeit als *vulnerabel* bezeichnet. Richter, Ackermann und Moor (2011) erläutern, dass sich der Gesundheitszustand und der *sozioökonomische Status* (SES) gegenseitig beeinflussen. Deswegen reicht es nicht aus, einzelne Personen zur Änderung ihres Verhaltens zu bewegen, da dieses zum Teil durch die gesellschaftliche Situation geprägt wird (Richter & Hurrelmann, 2009).

Die Verringerung gesundheitlicher Ungleichheit ist als Ziel in der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung (WHO, 1986) festgehalten. Dabei soll die Schere zwischen den sozioökonomisch begünstigten und den benachteiligten Bevölkerungsgruppen geschlossen werden, damit alle ihr maximales Gesundheitspotential erreichen können (Altgeld, 2010). Diese komplexe Aufgabe erfordert die Zusammenarbeit verschiedener Sektoren – Gesundheits-, Wirtschafts- und Arbeitswelt (Richter & Hurrelmann, 2009; Stamm & Lamprecht, 2009). Dies ist in einem weiteren Handlungsfeld der Ottawa Charta, nämlich demjenigen der gesundheitsfördernden Gesamtpolitik, festgehalten (1986). Gesundheitliche Chancengleichheit ist also vor allem auf politischer Ebene zu erreichen (Richter & Hurrelmann, 2009).

### 3 Methode

Als Antwort auf die Fragestellung dieser Arbeit wurde eine systematische Literaturrecherche entsprechend dem Handbuch zur Aufbereitung von Evidenz zur Gesundheitsförderung (Haas et al., 2013) durchgeführt. Spezifisch wurde das Konzept der *evidenzbasierten Gesundheitsförderung* angewandt, da dieses sich für Interventionen mit geringer Komplexität und Fokus auf einzelne Personen eignet. Die Recherche dauerte von August bis Dezember 2019. Durch selektive Vorrecherchen in der Suchmaschine Google und im Internetportal Wikipedia wurde die Thematik der Fragestellung zunächst explorativ aufgearbeitet und interessante Quellen gesammelt. Dabei wurde mit den Suchbegriffen «Coaching», «difference coaching psychotherapy», «coaching research», «Life-Coaching», «coaching methods», «coaching efficacy» und «psychological wellbeing» gearbeitet. Anschliessend folgten die systematische Literaturrecherche und eine ergänzende, selektive Recherche. Im Folgenden wird ein Überblick über die Strategie der Literaturrecherche gegeben.

#### 3.1 Datenbanken

Die Literatursuche wurde in den internationalen Datenbanken PsycINFO, PubPsych, CINAHL, Web of Science, Proquest Social Sciences und im Schweizer Bibliothekskatalog NEBIS durchgeführt. Zusätzlich wurden Google Scholar, das «International Coach Federation (ICF) Research Portal», OpenGrey und ClinicalTrials.gov, wo laufende Studien registriert werden, konsultiert. Diese Datenbanken wurden gewählt, da aufgrund der oft geringen Evidenzbasis in der Gesundheitsförderung verschiedene Quellen, aber auch *graue Literatur* wie z.B. Dissertationen, hinzugezogen werden müssen (Haas et al., 2013; Paez, 2017). Die verschiedenen Einflüsse auf die Coaching-Praxis erfordern zudem eine Suche in diversen Fachgebieten wie Sozialwissenschaft, Psychologie, Erwachsenenbildung und Philosophie (Cavanagh et al., 2005; Kotte et al., 2016), weshalb sowohl fachspezifische als auch fachübergreifende Datenbanken gewählt wurden.



## 3.2 Suchbegriffe

Die passenden Suchbegriffe wurden mithilfe der Anleitung von RefHunter (Hirt & Nordhausen, 2019) ausgewählt. Zunächst wurden die Suchkomponenten der Fragestellung definiert, danach häufig benutzte Wörter aus den gespeicherten Quellen der Vorrecherche identifiziert und deren englische Entsprechungen und Synonyme gesucht. Die Schlagworte der psychologischen PSYINDEX-Datenbank (ZPID-Leibniz Institut Trier, 2016) erwiesen sich als besonders ergiebig. Zusätzlich wurden die datenbankspezifischen standardisierten Begriffe identifiziert. Es wurde in den Kategorien Titel, Abstract und Keywords gesucht. Im Rechercheprotokoll (siehe [Anhang C](#)) sind die vollständige Suchstrategie für jede Datenbank und die entsprechend erzielten Treffer festgehalten. Ebenfalls sind angewandte Filter erfasst, welche den Ausschlusskriterien entsprechen. Der Suchstring musste bei einigen Datenbanken angepasst werden, um relevantere Ergebnisse und eine übersichtliche Ergebniszahl zu erreichen.

In Tabelle 2 sind Suchkomponenten und ausgewählte Suchbegriffe gelistet. Die Begriffe wurden über die booleschen Operatoren AND, OR und NOT verknüpft. Die vollständige Dokumentation befindet sich in [Anhang C](#).



### **3.3 Auswahlkriterien**

Die 2446 gefundenen Quellen wurden zur effizienteren Auswertung im Literaturreview-Programm DistillerSR (o. J.) gesammelt. Bei der Studienauswahl wurden zunächst die Duplikate entfernt. Aufgrund von Titel und Abstract wurden

danach diejenigen Studien ausgeschlossen, welche für die Fragestellung nicht relevant waren. Von den restlichen 58 Studien wurden die Volltexte besorgt und wiederum deren Relevanz für die Fragestellung beurteilt, was zum Ausschluss von 30 weiteren Quellen führte. In *Anhang C* befindet sich eine Aufstellung aller Volltexte mit den jeweiligen Ausschlussgründen. Tabelle 3 zeigt die definierten Ausschlusskriterien.

██████████  
████████████████████

Die Fragestellung dieser Arbeit wurde nach einem ersten Screening der gesammelten Quellen angepasst. Zu Beginn bezog sie sich auf Life-Coaching generell, wurde aber auf Life-Coaching für private Lebensthemen eingeschränkt, nachdem die Komplexität und die Überschneidung der verschiedenen Subkategorien im Life-Coaching erkannt wurden. Zudem erschienen viele ähnliche Begriffe wie Lifestyle-Coaching, Beziehungs-Coaching, Wellness-Coaching und personenzentriertes Coaching, die anscheinend unsystematisch benutzt wurden und


deren Einordnung sich als Herausforderung herausstellte. Deswegen wurde entschieden, nur Studien einzuschliessen, in denen explizit der Ausdruck Life-Coaching vorkommt, um die Evidenz klar auf das eingegrenzte Thema einzuschränken. Da die Recherche durch die kategorische Systematik von Böning und Kegel (2015) geleitet wurde, die auf dem Zeitraum von 2006 bis 2014 basiert, lohnte es sich, zu erörtern welche Quellen es davor bzw. danach gab. Zwei Quellen wurden eingeschlossen, obwohl sie die Ausschlusskriterien erfüllt hätten, da sie einen Mehrwert zur Literatursynthese brachten. Die eine davon bewegte sich zwar im Business-Kontext, es ging jedoch vor allem um private Lebensthemen. Die zweite Quelle ist ein Buch (eigentlicher Ausschlussgrund), welches jedoch theoretische Modelle mit Bezug auf Life-Coaching im Familienkontext beschrieb. Dieses Thema wurde lediglich in einer anderen gefundenen Quelle bearbeitet, weshalb das Buch zur Ergänzung ebenfalls eingeschlossen wurde.

### **3.4 Selektive Literaturrecherche**

Nach der systematischen Recherche wurde eine manuelle Suche mit dem Begriff «Life-Coaching» durchgeführt. Sie fand in wissenschaftlichen Coaching-Zeitschriften statt, die relevante Quellen für die Literaturrecherche geliefert hatten. Diese Zeitschriften sind «International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring», «Organisationsberatung, Supervision, Coaching», «International Coaching Psychology Review» und «The Coaching Psychologist». Zudem wurde wissenschaftliche Literatur auf der Website «www.coaching-report.de» durchsucht. Dabei konnten keine neuen Quellen identifiziert werden.

### **3.5 Kritische Würdigung der Quellen**

Die Qualität der Literatur wurde mithilfe des Leitfadens von Haas et al. (2013) beurteilt. Die dort enthaltenen Checklisten wurden entsprechend der Art der Informationsquelle angewandt. Für eine Erläuterung verschiedener Quellenarten siehe im Glossar (*Anhang A*). Tabelle 4 zeigt eine Gegenüberstellung der gefundenen Quellenarten und die gewählten Checklisten, mit deren Hilfe die Quellen beurteilt wurden.



Diese Checklisten erlauben die kritische Beurteilung der methodischen Qualität der Literatur und den Ausschluss von Quellen mit Qualitätsmängeln (Haas et al., 2013). Zum besseren Verständnis der Methodik von Fallstudien wurde zusätzlich zur qualitativen Checkliste mit dem Dokument «Case Study Methods» (Yin, 2004) gearbeitet. Zur Beurteilung von Projekten wurde mit der Broschüre «Kriterien für gute Praxis der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit» (2017) gearbeitet. Dort sind zwölf Kriterien definiert, welche Interventionen anhand mehrerer Umsetzungsstufen mit steigender Komplexität beurteilen (Stufe 1 ist die niedrigste Stufe). Für theoretische Artikel wurde die Checkliste «Quellenkritik- und Interpretation» von Büttner (2015) gewählt, da sie sich für nicht-studienbezogene Inhalte eignet.

Die ausgefüllten Checklisten für alle Quellenarten sind aus *Anhang D* ersichtlich. Aufgrund dieser Checklisten wurden weitere sechs der 28 nach dem Volltextscreening übrig gebliebenen Quellen ausgeschlossen. Vier dieser sechs Studien waren bereits in den identifizierten Literaturreviews vorhanden, und zwei Studien waren vorläufige Ergebnisse von Interventionen, die bereits in anderen Quellen vollständig ausgewertet worden waren. Dennoch wurden diese sechs Studien der kritischen Beurteilung unterzogen, da deren Qualität aus den Literaturreviews nicht ersichtlich war. Es wurden keine Studien aufgrund eines zu hohen Bias-Risikos (Verzerrung der Resultate) ausgeschlossen. Zudem wurde keine Hierarchisierung der Studientypen vorgenommen, da sich dies für Untersuchungen zur Wirksamkeit von Gesundheitsförderungsmassnahmen kaum eignet (Gerhardus et al., 2008).

### **3.6 Datenextraktion**

Die Informationen aus den 22 gewählten Studien wurden mittels Datenextraktionstabellen zusammengefasst. Für Literaturreviews wurde die Vorlage «Datenextraktion für Übersichtsarbeiten» von Haas et al. (2013, S. 122) verwendet. Informationen aus quantitativen und qualitativen Studien wurden gemäss den Vorlagen im «Arbeitsinstrument für ein Critical Appraisal (AICA) eines Forschungsartikels» (Ris & Preusse-Bleuler, 2015) extrahiert. Es wurde die zusätzliche Kategorie «*Setting und Land*» eingefügt. Für eines der zwei gefundenen Projekte wurde die Vorlage «Datenextraktion für Programme» benutzt, wobei die Kategorien «Mittelfristige Ergebnisse» und «Prozesse und Strukturen» weggelassen wurden, da diese Arbeit hauptsächlich auf Wirkungsuntersuchungen fokussiert. Für ein weiteres Projekt wurde die AICA-Checkliste benutzt, da es sich dabei nicht um die tatsächliche Durchführung des Projektes handelte, sondern um eine Machbarkeitsstudie. Für theoretische Artikel wurde eine eigene Vorlage mit den Kategorien «Einleitung», «Hauptteil/Theoretisches Modell», «Diskussion und Schlussfolgerung» erstellt. Die ausgefüllten Datenextraktionstabellen finden sich in *Anhang E*.

### **3.7 Analyse der Evidenz**

Die extrahierten Informationen wurden narrativ zusammengefasst, da die Mehrheit der Studien qualitativer Art ist. Hierfür wurden die jeweiligen Themenkategorien, die zur Beantwortung der Fragestellung bestimmt waren, aus den Extraktionstabellen gruppiert. Zur Synthese der Informationen wurden wiederkehrende Themen farblich codiert und schliesslich generalisiert. Ein Beispiel für diesen Prozess findet sich in *Anhang F*. Die Stärken und Schwächen der Literatur wurden ebenfalls zusammengetragen, analysiert und die Generalisierbarkeit der Resultate überprüft.

## **4 Ergebnisse**

In den folgenden Kapiteln wird zunächst ein Überblick über die ausgewählte Literatur geschaffen. Danach wird auf die Ergebnisse eingegangen, die zur Beantwortung der Forschungsfragen dienen.

### **4.1 Auswahl der Literatur**

Von den ursprünglich 2454 gefundenen Quellen wurden 22 in die Synthese aufgenommen. Einige davon wurden für den theoretischen Teil dieser Arbeit benutzt. Abbildung 2 zeigt den Selektionsprozess mit den entsprechenden Zahlen (N) und den Ausschlussgründen. Bei der Literaturrecherche fiel auf, dass durch die fehlende einheitliche Definition von Life-Coaching und der Abgrenzung der verschiedenen Handlungsfeldern die Entscheidung bezüglich Ein- oder Ausschluss zu einer Herausforderung wurde, was durch die Beobachtungen von Jarosz (2016) bestätigt wird. Deswegen wurden eventuell Interventionen ausgelassen, die zur Kategorie Life-Coaching gehören könnten, jedoch anders bezeichnet wurden; oder es wurden Interventionen unter Health-Coaching eingeordnet, obwohl sie zu Life-Coaching im privaten Lebensbereich gehören könnten. Zum Teil wurden auch Interventionen als Life-Coaching bezeichnet, die sich bei genauer Betrachtung als Mentoring herausstellten (Schinkel & Whyte, 2012). Zudem beeinflussten sich berufliche und private Lebensthemen in den Studien gegenseitig und konnten schwer voneinander getrennt werden.



## **4.2 Eigenschaften der Studien**

Es wurden sowohl quantitative als auch qualitative Studien sowie theoretische Artikel in die Synthese eingeschlossen. Neun davon gehören zur grauen Literatur. Die



gefundenen Evidenztypen mit den dazugehörigen Quellen sind in Tabelle 5 aufgeführt (siehe Glossar, [Anhang A](#)).

████████

████████████████

### *Publikation*

Von 22 Quellen wurden 11 in wissenschaftlichen Fachzeitschriften mit *Peer-Review* publiziert. Sieben Quellen wurden in Coaching-Fachzeitschriften gefunden. Eine Quelle wurde in einem psychologischen Journal und drei in Zeitschriften aus anderen Fachgebieten, wie dem «Probation Journal» oder dem fachübergreifenden Journal «Groupwork» veröffentlicht.

Die meisten (17) Quellen wurden nach dem Jahr 2013 publiziert, die restlichen datieren von 2008 bis 2010. Bis auf zwei Studien, die in Deutschland (Heinrich, 2017) bzw. Thailand (Vangsrivadhanagul, 2016) durchgeführt wurden, stammen alle Artikel aus englischsprachigen Ländern (USA, Kanada, Grossbritannien und Australien).

Es wurde eine gegenwärtig durchgeführte, randomisierte kontrollierte Studie gefunden, die als erste ihrer Art die Wirkung der Seminare des einflussreichen Life-Coachs Tony Robbins untersucht («The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being», 2019).

### *Datenerhebung und -analyse*

In den RCTs, quasi-experimentellen Studien und der fallübergreifenden Ergebnisanalyse wurden je nach Studientyp die Wirkung von Life-Coaching aus Sicht der Coachees ausgewertet. Die Analysemethoden waren Selbstbeurteilungs-Fragebogen mit psychologischen Messskalen und/oder Fokusgruppen und Interviews. Zum Teil füllten die Coaches Feedbackformulare aus oder führten eigene Notizen zum Coaching-Verlauf.

In den Grounded-Theory-Studien wurden zwecks Theoriegenerierung Interviews mit Coaches geführt und wichtige Dokumente aus Coaching-Sitzungen gesammelt. Eine der drei Grounded-Theory-Studien bezog zusätzlich die Sicht der Coachees ein.

In den erklärenden und phänomenologischen Studien wurde vor allem mit Interviews gearbeitet; je nach Studie wurden entweder nur Coaches, nur Coachees oder beide interviewt. In der Programmevaluation wurde mit psychologischen Fragebogen für die Coachees, mit Interviews mit den Coachees und den damit assoziierten betreuenden Personen gearbeitet. Die theoretischen Artikel stellten die theoriebasierte Sicht der Autorschaft dar und präsentierten Coaching-Modelle.

Die Datenerhebungen fanden in allen Studien, abgesehen von den erklärenden, phänomenologischen und Grounded Theory Designs, vor und nach der Intervention (Prä-Post-Design) statt. Zwei der quasi-experimentellen Studien fanden ohne Kontrollgruppen statt (Berry, Wilkinson, Farr & Stimson, 2019; Robinson, 2016). Der Vergleich der Ergebnisse beider Messzeiten wurde mittels statistischen Analyseverfahren angestellt. Für die qualitativen Daten wurden Inhaltsanalysen durchgeführt.

### *Interventionen*

Die Life-Coaching-Interventionen dauerten zwischen sechs und 14 Wochen. Acht der Interventionen fanden im privaten Einzelsetting statt, drei in Gruppenworkshops, zwei in der Gemeinde und eine in einer Strafanstalt.

### *Stichproben*

Die Rekrutierung der Wirksamkeitsstudien fand durch Selbstselektion statt, d.h. die Teilnehmenden entschieden sich selbst dafür, an der Studie teilzunehmen. Danach fand die Selektion aufgrund von studienspezifischen Auswahlkriterien statt. Bei den meisten qualitativen Studien wurden die Teilnehmenden systematisch dem Zweck der Studie entsprechend ausgewählt. Im Falle der qualitativen Ergebnisanalyse wurden gezielt drei ähnliche Coachees einbezogen, um einen besseren Vergleich der Ergebnisse anstellen zu können (Fogg, 2019). Bei einer Grounded-Theory-Studie wurden zum Beispiel nur Coaches interviewt, die Erfahrung mit dem Prozess der «Appreciative Inquiry» (Carter, 2009) hatten. Tabelle 6 zeigt den Bereich der Stichprobengrößen pro Studientyp.

Die Geschlechterverteilung war in den meisten Studien unausgewogen (Verhältnis M/W war meist 0/1 bis 1/3, in zwei der Studien 3/1 und 2/1). Das Alter der Coachees war 20 bis 74 Jahre. Bei den Coaches waren die jüngsten 34 und die ältesten 73 Jahre alt. Eine ethnische Zugehörigkeit war bei den meisten Studien nicht angegeben. In den wenigen Fällen, wo sie genannt wurde, war die Mehrheit der Personen kaukasisch, mit Ausnahme der Studie in Thailand. Der sozioökonomische Status der Coachees wurde lediglich in fünf der Studien angesprochen und bewegte sich im mittleren Bereich (Vangsrivadhanagul, 2016; Robinson, 2016; Fogg, 2019; Herbert-McZeal, 2014; Koonz, 2018 ). Drei der Interventionen zielten speziell auf vulnerable Gruppen, wie Opfer häuslicher Gewalt (Berry et al., 2019), Frauen in einer prekären finanziellen Situation (Robinson, 2016) und Gefängnisinsassinnen (Smyth, 2014a).

### **4.3 Theorien im Coaching**

Tabelle 7 zeigt eine Kategorisierung der wissenschaftlichen Theorien, die die Coaches in ihrer Praxis verwendeten. Theorien, die einen ähnlichen Ansatz oder das gleiche zugrundeliegende Thema haben, wurden gruppiert. Es werden Beispiele innerhalb der Kategorien und die dazugehörigen Artikel erwähnt. Für die detaillierte Dokumentation der gefundenen Theorien siehe [Anhang G](#).

[REDACTED]

Eine beinahe ausgewogene Anzahl von Studien verweist auf die Nutzung traditionell psychotherapeutisch/pathogenetisch resp. salutogenetisch orientierter Theorien. Einige Forschende stellten eigens entwickelte theoriegestützte Coaching-Modelle vor.

Von den pathogenetisch orientierten Theorien wurde die lösungsorientierte kognitive Verhaltenstherapie am häufigsten genannt (acht Quellen). Von den salutogenetisch orientierten Theorien wurde die positive Psychologie ebenfalls in acht Quellen am häufigsten genannt. Einzelnen Theorien wurde zur vertieften Behandlung der ganze Artikel gewidmet. Von den pathogenetischen Ansätzen waren dies die Tiefenpsychologie (Koonz, 2018) und die lösungsorientierte kognitive Verhaltenstherapie (O'Donovan, 2009; Katsikis et al., 2016). Von den salutogenetisch orientierten Theorien waren dies der philosophische Ansatz «Appreciative Inquiry» (Carter, 2009), die Salutogenese (Gray, Fedw, Burls, Kogan & Caernarfon, 2014) und die positive Psychologie (Kelley, 2014). Weitere waren die Lerntheorie im Zusammenhang mit Coaching (Griffiths, 2008) und die Coaching-Psychologie (Passmore & Lai, 2019).

Der akademische Hintergrund der Coaches wurde in den Studien meist nicht erwähnt. Bei einer Studie wurde speziell darauf hingewiesen, dass die Wirkung der Coaching-Methodik untersucht wurde und nicht die Expertise der Coaches (Style & Boniwell, 2010). Bei den Dissertationen wurde die akademische Bildung der Coaches hingegen oft genannt. Eine davon befasste sich spezifisch mit der

Untersuchung der Theorien, die von Life-Coaches mit Dokortitel in Psychologie angewandt wurden (Herbert-McZeal, 2014). Diese gaben an, psychologische Theorien eher unbewusst, also ohne Planung oder Gedanken daran zu verwenden. Bei den anderen Dissertationen erstreckte sich die akademische Bildung der Coaches vom Bachelorabschluss bis zum Dokortitel, wobei in einer Studie verschiedene Fachgebiete (Bildung, Psychologie, Business, Ministerium) genannt wurden (Carter, 2009). Was die Verwendung verschiedener Coaching-Ansätze durch die Coaches anbelangt, wurde in zwei Studien auf eine gewisse Standardisierung wie z.B. durch eine ICF-Zertifizierung (Griffiths, 2008; Lubin, 2013) geachtet. In anderen Studien wurde lediglich die Erfahrung der Coaches ins Zentrum gerückt. In sieben Studien wurden spezifische Coaching-Modelle genannt.

#### **4.4 Wirkung auf die psychische Gesundheit**

Die Ergebnisse der einzelnen Quellen wurden analysiert und thematische Verbindungen gesucht. Es wurden fünf Ergebniskategorien gebildet: Psychisches Wohlbefinden zu Beginn der Studien, Herausforderungen im Leben, Unterstützung durch die Coaches, positive Effekte auf die psychische Gesundheit und gewonnene Ressourcen/Schutzfaktoren. Im Folgenden werden die einzelnen Kategorien näher erläutert.

##### *Psychisches Wohlbefinden zu Beginn der Studien*

Nur wenige Studien nannten den Grad des psychischen Wohlbefindens oder der psychischen Beschwerden der Teilnehmenden als Ein- oder Ausschlusskriterium. Fünf der Studien nannten eine milde Depression als Einschlusskriterium oder Startwert des psychischen Wohlbefindens («The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being», 2019; Vangsrivadhanagul, 2016; Heinrich, 2017; Robinson, 2016, Fogg, 2019). Zwei der Studien hatten Teilnehmende mit erhöhten psychischen Belastungen, wie Opfer häuslicher Gewalt (Berry et al., 2019) und Gefängnisinsassinnen (Smyth, 2014a).

##### *Herausforderungen im Leben*

Drei Studien nannten die genauen Themen, die im Life-Coaching besprochen wurden. Bei der Studie von Heinrich (2017) bestand die Unzufriedenheit zu Beginn

zu 76% aus beruflichem Kontext, 12% aus Beziehungskontext und 12% aus dem Bereich der eigenen Person. Bei Koonz (2018) ging es um Lebensabschnittsübergänge. In der Studie von Robinson (2016) waren die behandelten Themen Karriere, Geld, Gesundheit, Freunde und Familie, Partnerschaft, persönliches Wachstum, Spiritualität, Spass und Erholung und physische Umgebung. Gründe dafür, das Coaching aufzusuchen, waren die Steigerung des Selbstbewusstseins, das Lernen von Techniken, der Gewinn von Perspektiven, der Wunsch, Balance zu schaffen, einen neuen Karrierepfad zu gehen, die Selbstwahrnehmung zu erhöhen, aber auch Neugier und die Suche nach genereller Unterstützung. Aus der Literaturrecherche von Jarosz (2017) geht hervor, dass eine gewisse Ängstlichkeit Teil des Coaching-Prozesses ist, da die Klientel oft Handlungen ausführt, die nicht in ihrer Komfortzone liegen, um Veränderungen herbeizuführen. Ängstlichkeit entsteht oft durch Denk- und Handlungsmuster, die für die Person limitierend seien. Heinrich (2017) stellt in ihrer Studie fest, dass die Hauptgründe für die Lebensunzufriedenheit zwar vorerst beruflicher Art waren, die Coachees entdeckten jedoch im Verlauf des Coachings tiefere Ursachen ihrer Unzufriedenheit, da diverse Belastungen verringert wurden und sie sich danach den beruflichen Herausforderungen eher gewachsen fühlten.

### *Unterstützung durch die Coaches*

Die Literaturrecherchen von Jarosz (2016, 2017) lassen erkennen, dass die Unterstützung durch die Coaches aus einer starken, vertrauensvollen und empathischen Coaching-Beziehung entsteht. Diese sei durch bedingungslose positive Wertschätzung geprägt, welche die Coachees inspiriere, Mut für Veränderungen zu fassen. Die Life-Coaches unterstützen ihre Coachees durch die Ausarbeitung des Ursprungs ihrer Ängste und deren Benennung, was wiederum zu Veränderungen im Leben befähigen könne (Jarosz, 2017). In einigen der Quellen unterstreicht die Autorschaft den Vorteil einer Kombination von Psychotherapie und Coaching, da sich ein Verständnis der Psychopathologie günstig auf den Coaching-Prozess auswirken könne (Herbert-McZeal, 2014; Katsikis et al., 2016; Koonz, 2018; O'Donovan, 2009; Passmore & Lai, 2019). Andere betonen, dass der Einsatz der Lerntheorie im Coaching einen bedeutenden Vorteil für die Coaching-Praxis bringen könne (Carter, 2009; Griffiths, 2008; Lubin, 2013), und umgekehrt Coaching-



Prinzipien einen positiven Einfluss auf die Lehrtätigkeit haben können (Griffiths, 2008; Harms, o. J.). Des Weiteren wird der Nutzen von philosophischen Ansätzen wie Appreciative Inquiry (wertschätzende Befragung) (Carter, 2009) und das Konstrukt der Liebe (Kelley, 2014) vorgestellt. Laut Carter (2009) erleichtert die Anwendung von Appreciative Inquiry durch die Coaches den Prozess transformativen Lernens. Nicht zuletzt wird durch die Verbindung von Life-Coaching und Salutogenese ein direkter Bezug zur Gesundheitsförderung hergestellt (Gray et al., 2014).

### *Positive Effekte auf die psychische Gesundheit*

Tabelle 8 fasst die Ergebnisse der Life-Coaching-Interventionen bezüglich der psychischen Gesundheit zusammen. Es wurden fünf Themenkategorien aufgrund der Ähnlichkeit der Studienresultate gebildet. Hier werden keine Effektstärken verglichen, da sich dies bei einem hohen Anteil qualitativer Studien als schwierig herausstellt. Es ist jedoch anzumerken, dass die Ergebnisse der quantitativen Datenerhebungen *statistisch signifikant* waren.



Tabelle 9 stellt die nicht-signifikanten Ergebnisse einiger Studien dar. Es wurden keine negativen Effekte berichtet. In der Studie von Spence und Grant (2007a), die im Literaturreview von Jarosz (2017) genannt ist, wurden die nicht-signifikanten





## 5 Diskussion

Im Folgenden werden die Ergebnisse zusammengefasst und mit Bezug zu den Erkenntnissen aus dem Theorieteil der Arbeit reflektiert. Danach wird die Qualität der aufbereiteten Literatur diskutiert und die Einschränkungen dieser Arbeit dargelegt.

### 5.1 Erkenntnisse zur aktuellen Coaching-Forschung

Es wurden zusätzliche Studien für den privaten Lebensbereich gefunden, als in der Übersichtsarbeit von Böning und Kegel (2015), deren Systematik für diese Arbeit verwendet wurde. Die privaten Lebensbereiche, die in den Studien behandelt wurden, waren Geld, Gesundheit, Freunde und Familie, Partnerschaft, persönliches Wachstum, Spiritualität, Spass und Erholung sowie physische Umgebung.

Die meisten Publikationen waren keine RCTs und wurden nur in Coaching-Fachzeitschriften oder fachübergreifenden Journalen gefunden. Dadurch wird die Aussage von Kotte et al. (2016) gestützt, dass es in der Coaching-Forschung noch an methodisch hochwertigen Studien mangle und sich diese in psychologisch orientierten Kreisen erst langsam etabliere. Dass die Methoden einflussreicher Figuren aus der Coaching-Bewegung (wie Tony Robbins) erst jetzt nach jahrzehntelanger Praxis wissenschaftlich untersucht werden, scheint jedoch die Aussage von Wegener et al. (2012) zu bestätigen, dass die Forschung tatsächlich

immer mehr in der Coaching-Praxis Fuss fasst, vermehrt Evidenzbasiertheit gefordert wird, dass damit aber auch der Druck auf Coaches entsprechend steigt.

## **5.2 Synergie von Pathogenese und Salutogenese**

Laut Kotte et al. (2016) gehören die eingesetzten Methoden und der akademische Hintergrund der Coaches zu den Wirkfaktoren eines erfolgreichen Coachingprozesses. Aus der Literaturrecherche geht hervor, dass in der Coaching-Praxis psychologische, philosophische, soziologische und andragogische Theorien verwendet werden. Aus der Perspektive von Gesundheitskonzepten scheinen pathogenetisch-psychotherapeutisch und salutogenetisch orientierte Theorien gleichermaßen verwendet zu werden und sich gegenseitig zu ergänzen. Am häufigsten scheint die lösungsorientierte kognitive Verhaltenstherapie resp. die positive Psychologie zur Anwendung zu kommen. Passmore und Lai (2019) erwähnen, dass Coaching nicht von psychologischen Perspektiven getrennt werden könne, da die Haupthandlung auf zwischenmenschlicher Kommunikation basiere. Der Einbezug der Lerntheorie und des philosophischen Konzepts der Appreciative Inquiry scheinen Coaching-Ergebnisse ebenfalls positiv zu beeinflussen. Es werden zudem theoretisch fundierte Coaching-Modelle vorgestellt, deren Wirkung jedoch noch wissenschaftlich überprüft werden muss. Der akademische Hintergrund der Coaches wurde in den Studien selten erwähnt, jedoch zeigen einzelne Studienergebnisse, dass die Coaches unterschiedliche fachliche Hintergründe haben, was mit den Forschungsergebnissen von Grant (2005) übereinstimmt.

## **5.3 Salutogenese, Zielstrebigkeit und Effekte auf die Psyche**

Betreffend die Wirkung von Life-Coaching auf persönliche Lebensthemen deutet die Mehrzahl der Ergebnisse darauf hin, dass unmittelbare positive Wirkungen auf die psychische Gesundheit erzielt werden können. Dies entspricht auch den Ergebnissen früherer Studien (Böning & Kegel, 2015; Grant & University of Sydney, 2011; Jarosz, 2016; Newnham-Kanas et al., 2009). Diese zeigen sich durch eine Steigerung von Selbstvertrauen, Lebenskontrolle, Zielstrebigkeit, Wohlbefinden und Beziehungsqualität und der Verringerung von Stress und Ängstlichkeit. Diese Effekte werden jedoch in einzelnen Studien widerlegt. Die Gegensätzlichkeit der Resultate könnte an der mangelnden wissenschaftlichen Strenge und Vergleichbarkeit der

Coaching-Techniken liegen, wie bereits im Theorieteil erwähnt wurde (Böning & Kegel, 2015; Newnham-Kanas et al., 2009). Eine weitere positive Auswirkung der Interventionen scheint der Gewinn an Lebensbewältigungsressourcen, sogenannten Schutzfaktoren zu sein. Die Coachees berichten von einem gesteigerten Bewusstsein für den eigenen Wert, einem Verständnis des Konzepts des Kohärenzgefühls, verbesserter Motivation, Problemlösefähigkeit und Verantwortungsübernahme. Dies entspricht einem Prozess des Empowerments und stimmt mit den Schlussfolgerungen von Jarosz (2016) überein, dass es Personen möglich ist, ihre Fähigkeiten auszubauen. Im Weiteren korrelieren die Resultate mit dem Konzept der Salutogenese. Die Komponenten des Kohärenzgefühls, nämlich Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit, werden durch die Begünstigung der Einsicht, Problemlösefähigkeit und dem Verständnis der inneren Werte gefördert (Bengel & Lyssenko, 2012). Auch das Modell der Zielstrebigkeit und psychischer Gesundheit scheint durch den Gewinn von Lebenskontrolle, Zielstrebigkeit und Wohlbefinden gestützt zu werden (Grant, 2007).

#### **5.4 Coaching nur für gesunde Menschen?**

Wie im theoretischen Teil der Arbeit erwähnt, scheint generell angenommen zu werden, dass sich Life-Coaching auf psychisch «gesunde» Personen ausgerichtet ist (Jarosz, 2016). Der Anfangswert des psychischen Wohlbefindens der Teilnehmenden wurde jedoch nur in wenigen der Studien als Ein- oder Ausschlusskriterium erwähnt. Einige Studien nannten sogar eine milde Depression als Mindestanforderung, was dem Konzept von Coachees als psychisch vollständig gesunde Menschen widerspricht. Hier zeigt sich, dass das Konzept der Gesundheit in Bezug auf Life-Coaching nicht klar definiert ist. Es ist jedoch wichtig, dies zur Diskussion zu bringen, da sich Coaching laut Grant (2007) je nach psychischem Gesundheitszustand auch schädlich auswirken könne. Im Modell der Zielstrebigkeit und der psychischen Gesundheit (Grant, 2007) haben Menschen im Zustand der Stagnation eine erhöhte Vulnerabilität gegenüber psychischen Problemen wie Ängstlichkeit oder Depressionen. Nicht alle Coaching-Massnahmen seien gleich effektiv, um solche Probleme anzugehen. Zudem können falsche Massnahmen zu einer Verlängerung der Symptombdauer und Verschlimmerung der Symptome führen. Der Hauptfokus von Coaching ist laut Grant, die Coachees vom Zustand der

Nachgiebigkeit oder der Stagnation in den Zustand des Gedeihens zu führen. Zielorientiertheit und positive Orientierung sollen jedoch psychische Probleme nicht ausser Acht lassen. Laut Grant bestehe sogar Evidenz, dass Coachees, die Life-Coaching freiwillig aufsuchen, höhere psychopathologische Werte haben als solche, die Coaching als Teil eines Arbeitsplatzprogramms besuchen. Deswegen müsse die Ausbildung von Coaches stärker auf das Verständnis psychischer Störungen ausgelegt sein und Überweisungsverfahren zum psychotherapeutischen Fachpersonal enthalten. Dass sich psychologische Kenntnisse positiv auf die Coaching-Praxis auswirken können, wird durch die Beobachtungen aus den Studien dieser Literaturrecherche gestützt.

## **5.5 Ohne Professionalisierung keine Chancengleichheit**

Wie oben erläutert, kann Life-Coaching eine erfolgreiche Präventionsmassnahme für die psychische Gesundheit darstellen. Allerdings ist der Zugang zu dieser Dienstleistung nicht überall und nicht für alle Gesellschaftsschichten gleich einfach. In vielen Ländern werden die Kosten von Coaching, im Gegensatz zu denjenigen der Psychotherapie, von der Krankenversicherung nicht gedeckt (Growing Self, 2014; Versicherung Schweiz, 2020). So können sich nur wohlhabende Personen ein Coaching leisten, wodurch die Eliten weiter gefördert werden und gesundheitliche Chancengleichheit verhindert wird. Die obligatorische Grundversicherung vergütet beispielsweise in der Schweiz präventive und gesundheitsfördernde Massnahmen nur unter strengen Voraussetzungen und mit starken Einschränkungen (BAG, 2018). Wer Unterstützung für eine breitere Auswahl präventiver Massnahmen haben möchte, muss deshalb eine kostenpflichtige Zusatzversicherung abschliessen. Aber auch durch diesen Zusatz werden vorwiegend Massnahmen für die Förderung der physischen Gesundheit wie z.B. Yoga oder Fitness gedeckt (Comparis, o. J.).

Obwohl das heutige Coaching psychische Themen im präventiven Bereich behandelt, verfügt es über keinen Titelschutz, es wird deshalb weder reguliert noch einer Qualitätsprüfung unterzogen. Zudem konnte die Forschung noch nicht genügend viele überzeugende Beweise für dessen Wirksamkeit liefern. Die Wahrscheinlichkeit, dass Coaching in absehbarer Zeit in den Massnahmenkatalog der Krankenkassen aufgenommen wird, ist sehr gering.

## 5.6 Qualität der Literatur

Im Folgenden werden die Stärken und Schwächen der Literatur aufgrund der kritischen Würdigung aufgezeigt. Tabelle 11 fasst die allgemeinen Stärken und Schwächen der ausgewerteten Quellen zusammen und beurteilt schliesslich die Qualität der Literatur zusammenfassend aufgrund der Qualitätskriterien Reliabilität (Zuverlässigkeit), Validität (Gültigkeit) und Objektivität, wobei Stärken mit «+» und Schwächen mit «-» dargestellt werden (Haas et al., 2013; Ris & Preusse-Bleuler, 2015). Bei der Kategorie Objektivität weist die Literatur vor allem eine starke wissenschaftliche Güte der Messinstrumente aus, jedoch ist die Unabhängigkeit der Forschung womöglich nicht zwingend gegeben. Die Stärken und Schwächen der Reliabilität sind ausgewogen. Bei der Validität scheint das Risiko für Ergebnisverzerrungen mittelmässig zu sein, jedoch ist die mögliche externe Übertragbarkeit der Resultate durch zielgruppenspezifische Bias vergleichsweise niedrig.

[REDACTED]



## **5.7 Einschränkungen der Literaturstudie**

Die vorliegende Literaturstudie weist einige Limitationen auf. Zum einen könnten in den Phasen von Literatursuche, Datenextraktion und -Synthese systematische Fehler passiert sein – zum Beispiel könnten nicht alle wichtigen Quellen identifiziert worden sein, da der Begriff Life-Coaching nicht einheitlich definiert ist. Deswegen wurden möglicherweise Interventionen ausgelassen, die zur Kategorie Life-Coaching gehören könnten, jedoch anders bezeichnet sind. Oder es wurden Interventionen unter Health-Coaching eingeordnet, obwohl sie zum Life-Coaching im privaten Lebensbereich gehören. Dadurch könnten einige Studien ausgelassen worden sein, die sich auf vulnerable Gruppen beziehen, wie Angehörige von Menschen mit psychischen Störungen. Auch was berufliche und private Lebensangelegenheiten betrifft, konnte zum Teil keine klare Trennung vollzogen werden, weil diese sich auf komplexe Art gegenseitig beeinflussen. Dies erschwerte ebenfalls die Auswahl der Literatur. Auch könnte der Prozess der Datenextraktion nicht alle relevanten

Informationen geliefert haben. Zum anderen wurden verschiedene (qualitative, quantitative, theoretische) Evidenzarten mit unterschiedlicher Methodik und Analyseverfahren zusammen ausgewertet, und aufgrund der Komplexität des Vergleichs wurde keine Gewichtung vorgenommen. Deshalb ist die Stärke der in den Studien erzielten Effekte schwierig zu beurteilen, und die Ergebnisse könnten massgeblich beeinflusst worden sein. Was die Qualität der Studien anbelangt, fehlten in vielen davon wichtige Informationen, wie der Vergleich der angewandten Coaching-Methoden unter den verschiedenen Coaches, der SES der Coaches und Coachees und deren kultureller Hintergrund; der Vergleich der Effekte und die Übertragbarkeit auf andere Personengruppen und Settings wird dadurch erschwert. Auch die kleine Anzahl randomisierter Studien, die geringe Stichprobengrösse und die subjektiven Datenerhebungsverfahren könnten die Ergebnisse verzerrt haben.

## **6 Schlussfolgerungen**

### **6.1 Zusammenfassung der Erkenntnisse**

Die Resultate dieser Arbeit lassen den Schluss zu, dass sich Life-Coaching noch immer in der Entwicklungs- und Definitionsphase befindet. Generell lässt sich aus den Resultaten schliessen, dass es sich für private Lebensthemen durch das Empowerment positiv auf die psychische Gesundheit auswirken kann. Es kann durch die Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Lebensbewältigungsressourcen und eine erfolgreichere Zielstrebigkeit das Wohlbefinden fördern und Stress reduzieren. Dies könnte ein Beitrag zur Vorbeugung gegen psychische Krankheiten sein und die damit verbundenen Gesundheitskosten reduzieren. Zusätzlich kann es als nicht-stigmatisierender Ansatz mehr Menschen erreichen und diese bei Bedarf in Kontakt mit psychotherapeutischem Fachpersonal bringen. Die Forschungsbasis dazu stützt sich jedoch noch auf wenige qualitativ hochwertige Studien, es besteht Forschungsbedarf zur Nachhaltigkeit der Ergebnisse. Zudem gibt es noch wenig Klarheit über die Zielgruppe von Life-Coaching. Die Hauptzielgruppe soll zwar aus psychisch gesunden Menschen bestehen, jedoch werden Life-Coaching-Interventionen auch von vulnerablen Gruppen aufgesucht. Dies führt zur Frage, wie wichtig ein psychotherapeutischer Hintergrund für die Ausübung der Coaching-Tätigkeit ist. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Benutzung psychologischer,

philosophischer und andragogischer Theorien in der Life-Coaching Praxis hilfreich ist. Dabei scheinen sich pathogenetisch und salutogenetisch orientierte Theorien zu ergänzen.

Die Ergebnisse dieser Arbeit tragen zur Orientierungs- und Legitimationsfunktion (Wegener et al., 2012) im Professionalisierungsprozess von Life-Coaching bei. Im Orientierungsprozess wird einerseits der Faktor «Kommunikation von Forschungsergebnissen» durch die Zusammenfassung von Forschungsergebnissen angegangen. Andererseits wird ein Beitrag zur Festlegung des Coaching-Konzepts durch die Klärung verwendeter theoretischer Modelle geleistet. Diese Klärung dient auch der Legitimationsfunktion, da das Image von Life-Coaching-Praktizierenden durch den psychologischen Hintergrund gestärkt wird.

## **6.2 Empfehlungen für Praxis und Forschung**

Ausgehend von den Ergebnissen dieser Arbeit zeigt sich der Bedarf, die Definitionen von Coaching und besonders von Life-Coaching zu vereinheitlichen. Dies kann durch verstärkte Zusammenarbeit von Forschung Praxis und den verschiedenen Berufsdisziplinen, die zur Life-Coaching-Praxis beitragen, angegangen werden. Durch die Publikation qualitativ hochwertiger Studien mit ICF-zertifizierten Coaches kann das Image von internationalen Coaching-Verbänden wie der International Coach Federation (ICF) verbessert werden. Zur Steigerung von Objektivität und Repräsentativität sind zusätzliche Studien mit einer grösseren Anzahl von Stichproben und mit objektiven Messinstrumenten, z.B. Messung der Hirnaktivität, notwendig. Weiter sollten zukünftige Studien auch den Langzeiteffekt der Coachingergebnisse einbeziehen. Zudem ist es wichtig, bei der Auswertung des psychischen Wohlbefindens ethisch-kulturelle Unterschiede der Coachees zu berücksichtigen, da die Ergebnisse dadurch beeinflusst werden können. Der Gebrauch von etablierten, theoretisch fundierten Coaching-Modellen kann grossen Einfluss auf den Legitimierungsprozess haben.

Handlungsbedarf besteht auch für die Verbesserung der Kommunikation zwischen den Verbänden, damit sich alle Beteiligten über Definitionen, Ausrichtung und Methodik einig sind. Zudem sollte zwischen verschiedenen Coaching-Ansätzen für

unterschiedliche Individuen, Settings und Probleme unterschieden werden, da gewisse Ansätze für bestimmte Probleme besser geeignet sind. Hierbei würde die Zusammenarbeit von verschiedenen psychologischen, andragogischen und philosophischen Organisationen mit Coaching-Institutionen einen Mehrwert durch einen erhöhten interdisziplinären Austausch bringen. Um negative Auswirkungen von Coaching-Methoden zu vermeiden und die Zusammenarbeit der Coaches mit psychotherapeutischen Fachleuten zu erleichtern, soll das psychopathologische Verständnis in der Coaching-Ausbildung stärker gewichtet werden. Auf politischer Ebene schliesslich sollte durch höhere Investitionen in die Prävention die Subventionierung von Coaching-Interventionen für vulnerable Gruppen gefördert werden, damit eine breitere Bevölkerungsgruppe Zugang zu derartigen Dienstleistungen bekommt.

Zukünftige Forschungsarbeiten könnten sich mit der Untersuchung der Integration von Life-Coaching in andere Professionen, wie Psychotherapie oder Lehramt konzentrieren und deren Wechselwirkungen erforschen. Des Weiteren könnten die Coaching-Ergebnisse von Coaches mit und ohne psychotherapeutischen Hintergrund verglichen werden.01.05.2020 21:54:00

## 7 Literatur

- Addis, M. E. & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *The American Psychologist*, 58(1), 5–14.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.1.5>
- Allen, K. (2016). *Theory, Research, and Practical Guidelines for Family Life Coaching*. Cham: Springer International Publishing.  
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-29331-8>
- Altgeld, T. (2010). Gesundheitliche Chancengleichheit. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. BZGA - Federal Centre for Health Education.  
<https://doi.org/10.17623/BZGA:224-I025-1.0>
- Anthony Grant. (o. J.). *Institute of Coaching*. Zugriff am 24.4.2020. Verfügbar unter:  
<https://instituteofcoaching.org/users/anthony-grant>
- Bachmann, T. (2015). Der Coach, der Forscher, die Pille und ihre Nebenwirkungen: Anregungen aus der Praxis für die Coachingforschung. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 22(1), 87–100.  
<https://doi.org/10.1007/s11613-015-0404-6>
- BAG, B. für G. (2018). Krankenversicherung: Massnahmen der Prävention. Zugriff am 30.3.2020. Verfügbar unter:  
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Leistungen-an-Massnahmen-der-Prävention.html>
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter* (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung) (Aufl.: 1.3.11.12.). Köln: BZgA.
- Bennett, J. L. (2006). An agenda for coaching-related research: A challenge for researchers. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 58(4), 240–249. <https://doi.org/10.1037/1065-9293.58.4.240>
- Berry, V., Wilkinson, K., Farr, N. & Stimson, A. (2019). Assessing the Feasibility of a Parent Life Coaching Intervention to Support Parents and Children Who Have Experienced Domestic Violence and Abuse. *Journal of Family*

- Violence*, 34(6), 493–506. <https://doi.org/10.1007/s10896-019-00042-6>
- Biswas-Diener, R. (2009). Personal coaching as a positive intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 544–553. <https://doi.org/10.1002/jclp.20589>
- Blattner, B. & Waller, H. (2011). *Gesundheitswissenschaft*. Stuttgart: Kohlhammer. Zugriff am 24.4.2020. Verfügbar unter: <http://www.blickinsbuch.de/viewer/cm/access.php?Zmxhc2g9MSZ2MzE1Nj00NDEwNDEwNTE0JnY3Mzc2PTk3ODMxNzAzNTAxMjAmdGFyZ2V0X2lkPTlmdjknZjk9cWRBTlI4QVdZWZmdWxsc2NyZWVuPTEmb3ZlcmxheT0x>
- Böning, U. & Kegel, C. (2015). *Ergebnisse der Coaching-Forschung: aktuelle Studien – ausgewertet für die Coaching-Praxis*. Berlin: Springer.
- Böning, U. & Strikker, F. (2014). Ist Coaching nur Reaktion auf gesellschaftliche Entwicklungen oder auch Impulsgeber? *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 21(4), 483–496. <https://doi.org/10.1007/s11613-014-0397-6>
- Bowen, P., Rose, R. & Pilkington, A. (2017). Mixed methods - Theory and practice. Sequential, explanatory approach. *International Journal of Quantitative and Qualitative Research Methods*, 5(2), 10–27.
- Büttner, S. (2015). Tutorium Arbeiten mit Quellen: Quellenkritik und -interpretation. *historicum-estudies.net*. Zugriff am 21.3.2020. Verfügbar unter: <https://www.historicum-estudies.net/etutorials/tutorium-quellenarbeit/quellenkritik/>
- BZgA, B. für gesundheitliche A. (2017). *Kriterien für gute Praxis der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit* (2. Auflage). Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit. Zugriff am 12.4.2020. Verfügbar unter: <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice-kriterien/>
- Carter, M. T. (2009). *Appreciative inquiry and adult transformative learning as an integrated framework to guide life coaching practice*. San Francisco, California: Saybrook Graduate School and Research Center. Zugriff am 20.3.2020. Verfügbar unter: [https://www.taosinstitute.net/files/Content/5695911/Carter\\_Michelle\\_Dissertation\\_2009.pdf](https://www.taosinstitute.net/files/Content/5695911/Carter_Michelle_Dissertation_2009.pdf)
- Cavanagh, M., Grant, A. M. & Kemp, T. (2005). *Evidence-Based Coaching Volume 1: Theory, research and practice from the behavioural sciences*. Bowen Hills,

- Qld 4006: Australian Academic Press.
- Christof, E., Ribolits, R. & Zuber, J. (Hrsg.). (2007). *Führe mich sanft: Beratung, Coaching & Co. ; die postmodernen Instrumente der Gouvernamentalität* (Schulheft) (1. Aufl.). Innsbruck: Studien Verlag.
- Coaching Inside and Out (CIAO). (o. J.). *Coaching Inside and Out (CIAO)*. Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter: <https://coachinginsideandout.org.uk/>
- Comparis. (o. J.). Zusatzversicherungen. Zugriff am 30.3.2020. Verfügbar unter: <https://www.comparis.ch/krankenkassen/info/glossar/zusatzversicherung>
- Conn, V. S., Valentine, J. C., Cooper, H. M. & Rantz, M. J. (2003). Grey Literature in Meta-Analyses. *Nursing Research*, 52(4), 256–261.
- Derichs-Kunstmann, K., Faulstich, P. & Tippelt, R. (1996). *Andragogik - Wissenschaft von der Bildung Erwachsener. Alter Name für eine neue Sache*. (S. 14–20). Frankfurt: Deutsches Institut für Erwachsenenbildung: Qualifizierung des Personals in der Erwachsenenbildung. Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter: <http://reischmannfam.de/lit/1996-Report-Andragogik-CP.pdf>
- Deutscher Bundesverband Coaching e.V. (2019). *Coaching als Profession* (5., aktualisierte Auflage.). Zugriff am 31.3.2020. Verfügbar unter: [https://www.dbvc.de/\\_Resources/Persistent/9/7/c/5/97c54d38f378d6ea9b05bb367b8202e844ec82a8/DBVC%20Coaching%20Kompendium%202019.pdf](https://www.dbvc.de/_Resources/Persistent/9/7/c/5/97c54d38f378d6ea9b05bb367b8202e844ec82a8/DBVC%20Coaching%20Kompendium%202019.pdf)
- Dieterich, M. (2009). Coaching. Definition, Ziele, Anwendungsbereiche. *BTS aktuell*, 64(März), 1–6.
- DistillerSR. (o. J.). *Systematic Review and Literature Review Software by Evidence Partners*. Zugriff am 21.4.2020. Verfügbar unter: <https://www.evidencepartners.com/products/distillersr-systematic-review-software/>
- Ditton, H. & Maaz, K. (2011). Sozioökonomischer Status und soziale Ungleichheit. *Empirische Bildungsforschung*, 193–208. VS Verlag für Sozialwissenschaften. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-93021-3\\_17](https://doi.org/10.1007/978-3-531-93021-3_17)
- Dryden, W. (o. J.). Windy Dryden. *WindyDryden*. Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter: <https://www.windydryden.com/>
- Egger, M. (2012). *Public Health: Sozial- Und Präventivmedizin Kompakt* (1. Auflage). Berlin: De Gruyter.

- Ehrenberg, A. (2015). *Das erschöpfte Selbst: Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Campus Verlag.
- Ewinger, D., Ternès, A., Koerbel, J. & Towers, I. (2016). *Arbeitswelt im Zeitalter der Individualisierung (essentials)*. (D. Ewinger, A. Ternès, J. Koerbel & I. Towers, Hrsg.). Wiesbaden: Springer Fachmedien.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-658-12753-4\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-12753-4_1)
- Faltermaier, T. (2015). Subjektive Gesundheit: Alltagskonzepte von Gesundheit. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. BZGA - Federal Centre for Health Education. <https://doi.org/10.17623/BZGA:224-I119-1.0>
- Fogg, M. L. (2019). Empowering female pre-retirees with a goal focused coaching relationship and a direct focus on well-being: A mixed method multiple case study. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 17(2), 79–92. <https://doi.org/10.24384/0z1x-ef06>
- Fokusgruppe. (o. J.). *Marktforschung.de*. Zugriff am 1.5.2020. Verfügbar unter: <https://www.marktforschung.de/wiki-lexikon/marktforschung/Fokusgruppe/>
- Franzkowiak, P. (2018). Prävention und Krankheitsprävention. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. BZGA - Federal Centre for Health Education.  
<https://doi.org/10.17623/BZGA:224-I091-2.0>
- Fröschl, B., Bornschein, B., Brunner-Ziegler, S., Conrads-Frank, A., Eisenmann, A., Pertl, D. et al. (2012). *Methodenhandbuch für Health Technology Assessment Version 1.2012* (1.2012.). Wien: Gesundheit Österreich GmbH. Zugriff am 9.4.2020. Verfügbar unter: <https://repository.publisso.de/resource/frl:4668983>
- Gelo, O., Braakmann, D. & Benetka, G. (2008). Quantitative and Qualitative Research: Beyond the Debate. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 42(3), 266–290. <https://doi.org/10.1007/s12124-008-9078-3>
- Gerhardus, A., Breckenkamp, J. & Razum, O. (2008). [Evidence-based public health. Prevention and health promotion in the context of science, values and (vested) interests]. *Medizinische Klinik (Munich, Germany: 1983)*, 103(6), 406–412. Germany: Urban & Vogel. <https://doi.org/10.1007/s00063-008-1060-9>



- Gerhardus, A., Breckenkamp, J., Razum, O., Schmacke, N. & Wenzel, H. (2010). *Evidence-based Public Health* (1. Auflage). Bern: Hans Huber.
- Grant, A. M. (2003). THE IMPACT OF LIFE COACHING ON GOAL ATTAINMENT, METACOGNITION AND MENTAL HEALTH. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(3), 253–263.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.3.253>
- Grant, A. (2005). What is evidence-based executive, workplace and life coaching. In M. Cavanagh, AM. Grant & T. Kemp (Hrsg.), *Evidence-based coaching: Volume 1, Theory, research and practice from the behavioral sciences* (S. 1–12). Australian Academic Press Brisbane. Zugriff am 20.3.2020. Verfügbar unter:  
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.469.990&rep=rep1&type=pdf#page=13>
- Grant, A. M. (2007). A languishing-flourishing model of goal striving and mental health for coaching populations. *International Coaching Psychology Review*, 2(3), 250–264.
- Grant, A. & University of Sydney. (2011). Workplace, Executive and Life Coaching: An Annotated Bibliography from the Behavioural Science and Business Literature.
- Gray, D., Fedw, B., Burls, A., Kogan, M. & Caernarfon, G. (2014). Salutogenesis and coaching: Testing a proof of concept to develop a model for practitioners. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 12(2), 41–58.
- Green, L. S., Oades, L. G. & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142–149.  
<https://doi.org/10.1080/17439760600619849>
- Green, S. (2004). *The efficacy of group-based life coaching: a controlled trial*. University of Wollongong. Zugriff am 20.3.2020. Verfügbar unter:  
<https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=3132&context=theses>
- Griffiths, K. E. (2008). *Discovering, applying and integrating self-knowledge: a grounded theory study of learning in life coaching*. PhD Thesis. Brisbane, Australia: Queensland University of Technology. Zugriff am 20.3.2020.

Verfügbar unter:

[http://eprints.qut.edu.au/37245/1/Kerryn\\_Griffiths\\_Thesis.pdf](http://eprints.qut.edu.au/37245/1/Kerryn_Griffiths_Thesis.pdf)

Gross, P.-P. & Stephan, M. (2015). Der Coaching-Markt. *Coaching | Theorie & Praxis*, 1(1), 15–24. <https://doi.org/10.1365/s40896-015-0002-9>

Grounded Theory. (2019, Oktober 18). *Wikipedia*. Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter:

[https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Grounded\\_Theory&oldid=193232053](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Grounded_Theory&oldid=193232053)

Growing Self. (2014, Oktober 8). Does Insurance Cover Life Coaching? *Growing Self Counseling & Coaching*. Zugriff am 27.4.2020. Verfügbar unter:

<https://www.growingself.com/insurance-cover-coaching/>

Haas, S., Breyer, E., Knaller, C. & Weigl, M. (2013). *Aufbereitung von Evidenz zu Gesundheitsförderung* (Wissen) (Band 10). Wien: Gesundheit Österreich / Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich. Zugriff am 29.8.2019.

Verfügbar unter: <https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2013-06-12.pdf>

Harms, V. (o. J.). Life Coaching: The Heart of Advising. *Faculty Guidebook: A Comprehensive Tool for Improving Faculty Performance* (4. Auflage, S. 4).

Zugriff am 20.3.2020. Verfügbar unter:

[http://pcrest.com/research/fgb/4\\_2\\_4.pdf](http://pcrest.com/research/fgb/4_2_4.pdf)

Hartung, S. & Rosenbrock, R. (2015). Settingansatz / Lebensweltansatz. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. BZGA - Federal Centre for Health Education.

<https://doi.org/10.17623/BZGA:224-I106-1.0>

Heinrich, S. (2017). Life-Coaching zur Entwicklung der Lebenszufriedenheit. Eine empirische Studie. *OSC Organisationsberatung - Supervision - Coaching*, 24(1), 21–34. <https://doi.org/10.1007/s11613-017-0487-3>

Herbert-McZeal, S. T. (2014). *A grounded theory study: How self-identified personal life coaches use psychological theories in their coaching sessions*. *Dissertation Abstracts International, A: The Humanities and Social Sciences*.

ProQuest, Ann Arbor MI. Zugriff am 19.3.2020. Verfügbar unter:

<http://search.proquest.com/docview/1629331952>

Hirt, J. & Nordhausen, T. (2019). *Systematische Literaturrecherche in*

*Fachdatenbanken: Rechercheprotokoll. Eine Beilage zu RefHunter (Manual*

zur Literaturrecherche in Fachdatenbanken) Version 1.0. Halle (Saale) & St.Gallen: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg & FHS St.Gallen.

Zugriff am 3.10.2019. Verfügbar unter:

<https://refhunter.eu/rechercheprotokoll/>

Höfler, M. (2004). Studiendesigns. In M. Höfler (Hrsg.), *Statistik in der Epidemiologie psychischer Störungen* (S. 69–74). Berlin, Heidelberg: Springer.

[https://doi.org/10.1007/978-3-642-18882-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-642-18882-4_4)

Hugh O Donovan & Associates. (o. J.). Hugh O Donovan. HODA | Coaching Psychologists for the individual, group and organisation, . Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter: <http://hoda.ie/>

Hussy, W., Schreier, M. & Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor*. Springer-Verlag.

ICF. (o. J.). Ethics. *International Coach Federation*. Zugriff am 30.3.2020. Verfügbar unter: <https://coachfederation.org/icf-ethics>

Jarosz, J. (2016). What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 14(1), 34–56.

Jarosz, J. (2017). An integrative literature review on the impact of life coaching on courage, fear and anxiety. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 15(2), 86–110.

Kabisch, M., Ruckes, C., Seibert-Grafe, M. & Blettner, M. (2011). Randomized Controlled Trials. *Deutsches Ärzteblatt Online*.

<https://doi.org/10.3238/arztebl.2011.0663>

Katsikis, D., Kostogiannis, C. & Dryden, W. (2016). A rational-emotive behavior approach in life coaching. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 16(1), 3–18.

Kelley, R. H. (2014). Application of love: a positive psychological construct in personal and work/life coaching. University of Sydney. Zugriff am 4.4.2020.

Verfügbar unter:

[https://scholar.google.com/scholar?cluster=8110289310125163865&hl=de&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com/scholar?cluster=8110289310125163865&hl=de&as_sdt=0,5)

Kelley, R. H. (o. J.). Ronald Howard Kelley | LinkedIn. *LinkedIn*. Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter:

- <https://www.linkedin.com/in/ronaldhowardkelley/?originalSubdomain=au>
- Khan, S. & VanWynsberghe, R. (2008). Cultivating the Under-Mined: Cross-Case Analysis as Knowledge Mobilization. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 9(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-9.1.334>
- Kickbusch, I. (2012). Die Gesundheitsgesellschaft. *Die Gesundheitsgesellschaft*. Huber.
- Koonz, M. (2018). *Soul-Centered Coaching: Encouraging Psychological Creativity within a Life Coaching Partnership*. Ph.D. Ann Arbor, United States: Pacifica Graduate Institute. Zugriff am 20.3.2020. Verfügbar unter: <https://search.proquest.com/docview/2148259468/abstract/44AA78A268DB4CBEPQ/1>
- Kostogiannis, C. (o. J.). Dr. Chrysoula Kostogiannis | LinkedIn. *LinkedIn*. Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter: <https://www.linkedin.com/in/dr-chrysoula-kostogiannis-134b4249/?originalSubdomain=gr>
- Kotte, S., Hinn, D., Oellerich, K. & Möller, H. (2016). Der Stand der Coachingforschung: Kernergebnisse der vorliegenden Metaanalysen. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 23(1), 5–23. <https://doi.org/10.1007/s11613-016-0444-6>
- Lai, Y.-L. (2015, Januar 30). *Enhancing evidence-based coaching through the development of a coaching psychology competency framework : focus on the coaching relationship*. doctoral. University of Surrey. Zugriff am 25.4.2020. Verfügbar unter: <http://epubs.surrey.ac.uk/807098/>
- Lai, Y.-L. (o. J.). Yi-Ling Lai. *ResearchGate*. Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter: [https://www.researchgate.net/profile/Yi\\_Ling\\_Lai](https://www.researchgate.net/profile/Yi_Ling_Lai)
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lubin, M. M. (2013). *Coaching the adult learner: A framework for engaging the principles and processes of andragogy for best practices in coaching*. Virginia: Virginia Polytechnic Institute and State University. Zugriff am 20.3.2020. Verfügbar unter: [https://vtechworks.lib.vt.edu/bitstream/handle/10919/22017/Lubin\\_MM\\_D\\_2013.pdf?sequence=1](https://vtechworks.lib.vt.edu/bitstream/handle/10919/22017/Lubin_MM_D_2013.pdf?sequence=1)

- Maier, P. D. G. W. (o. J.). Definition: Evaluation.  
<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/evaluation-32471>. Text,  
 Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar  
 unter: <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/evaluation-32471>
- Mangold, S. (2011). Single-subject research design zu: Evidenzbasiertes Arbeiten in  
 der Physio- und Ergotherapie. Reflektiert - systematisch - wissenschaftlich  
 fundiert. Springer Medizin, Berlin, Heidelberg. Verfügbar unter:  
<http://www.springer.com/978-3-642-17201-4>
- McDaid, D., Park, A.-L. & Wahlbeck, K. (2019). The Economic Case for the  
 Prevention of Mental Illness. *Annual Review of Public Health*, 40(1), 373–  
 389. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040617-013629>
- McGregor, C. (2011). *Social Accounts 2011: Coaching Inside & Out*. Zugriff am  
 12.4.2020. Verfügbar unter:  
<https://coachingwithstyal.files.wordpress.com/2013/04/coaching-inside-and-out-social-impact-2011.pdf>
- Mental Health Foundation. (2016). *Fundamental Facts about mental health 2016*.  
 London: Mental Health Foundation. Zugriff am 24.4.2020. Verfügbar unter:  
<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/fundamental-facts-about-mental-health-2016>
- Mielck, A. (2005). *Soziale Ungleichheit und Gesundheit: Einführung in die aktuelle  
 Diskussion*. Bern: Hans Huber.
- Mittelmark, M. B. & Bauer, G. F. (2017). The Meanings of Salutogenesis. In M.B.  
 Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G.F. Bauer, J.M. Pelikan, B. Lindström et  
 al. (Hrsg.), *The Handbook of Salutogenesis* (S. 7–13). Cham: Springer  
 International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_2)
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. & PRISMA Group. (2009). Preferred  
 reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA  
 statement. *PLoS medicine*, 6(7), e1000097.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Moor, I., Ackermann, S. & Richter, M. (2011). Determinanten der Gesundheit und  
 ihre relative Bedeutung für die Erklärung gesundheitlicher Ungleichheiten:  
 Ein systematisches Review. *Das Gesundheitswesen*, 73(08/09), s-0031-  
 1283556. <https://doi.org/10.1055/s-0031-1283556>

- Neidhardt, F. (2010). Selbststeuerung der Wissenschaft: Peer Review. In D. Simon, A. Knie & S. Hornbostel (Hrsg.), *Handbuch Wissenschaftspolitik* (S. 280–292). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-531-91993-5\\_19](https://doi.org/10.1007/978-3-531-91993-5_19)
- Newnham-Kanas, C., Gorczynski, P., Morrow, D. & Irwin, J. D. (2009). Annotated Bibliography of Life Coaching and Health Research. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 7(1), 39–102.
- Oades, L. G. & Grant, A. M. (2005). An evaluation of a life-coaching group program: initial findings from a waitlist control study (Evidence-based coaching). *Evidence-based coaching, Vol 1: Theory, research and practice from the behavioural sciences* (S. 127–142). Bowen Hills, Qld: Australian Academic Press. Zugriff am 20.3.2020. Verfügbar unter:  
<https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=2563&context=hbspapers>
- O'Donovan, H. (2009). CRAIC – A model suitable for Irish coaching psychology. *The Coaching Psychologist*, 5(2), 34–40.
- OECD. (2017). *Understanding effective approaches to promoting mental health and preventing mental illness*. OECD Health Working Papers No. 97. (Band 97).  
<https://doi.org/10.1787/bc364fb2-en>
- Operationalisierung. (o. J.). *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*. Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter:  
<https://lexikon.stangl.eu/32/operationalisierung/>
- Paez, A. (2017). Gray literature: An important resource in systematic reviews. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 10(3), 233–240.  
<https://doi.org/10.1111/jebm.12266>
- Passmore, J. & Lai, Y.-L. (2019). Coaching psychology: Exploring definitions and research contribution to practice? *International Coaching Psychology Review*, 14(2), 69–83. British Psychological Society.
- Prel, J.-B., Röhrig, B. & Blettner, M. (2009). Kritisches Lesen wissenschaftlicher Artikel. *Deutsches Ärzteblatt international*, 106(7), 100–105.  
[https://doi.org/DOI: 10.3238/arztebl.2009.0100](https://doi.org/DOI:10.3238/arztebl.2009.0100)
- Pro/Vision Coaching. (o. J.). Doug Christy. *Our Team at PRO/VISION*. Pro/Vision Coaching, . Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter:  
<http://www.provisioncoaching.com/about-us/a-team-approach/>

- Rauen, C. (2014). *Coaching* (3., überarbeitete und erweiterte Auflage.). Göttingen: Hogrefe.
- RECBT. (o. J.). Demetris Katsikis. *RECBT*. Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter: <http://www.recbt.gr/en/the-institute/find-an-accredited-rebt-therapist/item/109-demetris-katsikis-phd-recbt-coordinator-of-mental-health-services-research-abd-training-at-the-hellenic-institute-for-recbt>
- Richter, M. & Hurrelmann, K. (Hrsg.). (2009). *Gesundheitliche Ungleichheit: Grundlagen, Probleme, Perspektiven* (2. Auflage). VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-91643-9>
- Richter, M. & Hurrelmann, K. (Hrsg.). (2016). *Soziologie von Gesundheit und Krankheit*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-11010-9>
- Ris, I. & Preusse-Bleuler, B. (2015). Arbeitsinstrument für ein Critical Appraisal (AICA) eines Forschungsartikels. *Schulungsunterlagen Bachelorstudiengänge Departement Gesundheit*.
- Robinson, T. A. (2016). *Linking Insight To Behaviour Change In A Life Coaching Intervention For Women*. The University of Western Ontario. Zugriff am 20.3.2020. Verfügbar unter: <https://www.semanticscholar.org/paper/Linking-Insight-To-Behaviour-Change-In-A-Life-For-Robinson/b6f7d4c5a1606175f5ca06cabb1eb8ebed73c88a>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 68–78. <https://doi.org/10.1037110003-066X.55.1.68>
- Schermuly, C. C. & Graßmann, C. (2018). A literature review on negative effects of coaching – what we know and what we need to know. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 12(1), 39–66. Routledge. <https://doi.org/10.1080/17521882.2018.1528621>
- Schinkel, M. & Whyte, B. (2012). Routes Out of Prison Using Life Coaches to Assist Resettlement. *The Howard Journal of Criminal Justice*, 51(4), 359–371. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2311.2012.00724.x>
- Schreyögg, A. & Schmidt-Lellek, C. (Hrsg.). (2017). *The Professionalization of Coaching*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-16805-6>

- Senior, J. (2007). Life coaching: Origins, direction and potential risk—why the contribution of psychologists is needed more than ever. *The Coaching Psychologist*, 3(1), 19–22.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (2016). Not all Personal Goals are Personal: Comparing Autonomous and Controlled Reasons for Goals as Predictors of Effort and Attainment: *Personality and Social Psychology Bulletin*. Sage PublicationsSage CA: Thousand Oaks, CA.  
<https://doi.org/10.1177/0146167298245010>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. & Kasser, T. (2004). The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475–486. <https://doi.org/10.1177/0146167203261883>
- Skibbins, D. & Bergquist, W. (o. J.). Ten Trends in Personal/Life Coaching. Zugriff am 19.3.2020. Verfügbar unter: [https://libraryofprofessionalcoaching.com/wp-app/wp-content/uploads/2016/06/ten-trends.final\\_.060916.pdf](https://libraryofprofessionalcoaching.com/wp-app/wp-content/uploads/2016/06/ten-trends.final_.060916.pdf)
- Smyth, G. (2014a). Coaching desistance? Life coaching for offenders in a 'who works' environment. *Probation Journal*, 61(4), 365–380.  
<https://doi.org/10.1177/0264550514548255>
- Smyth, G. (2014b). *Coaching Inside and Out - An Evaluation*. Evaluation. Manchester Metropolitan University. Zugriff am 12.4.2020. Verfügbar unter: <https://coachingwithstyal.files.wordpress.com/2019/07/ciao-mmu-evaluation-2014-summary.pdf>
- Spence, G. B. & Grant, A. M. (Hrsg.). (2005). Individual and Group Life Coaching: Initial Findings From a Randomised, Controlled Trial (Evidence-based coaching). *Evidence-based coaching, Vol 1: Theory, research and practice from the behavioural sciences* (S. 143–158). Bowen Hills, Qld: Austalian Academic Press. Zugriff am 20.3.2020. Verfügbar unter: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.469.990&rep=rep1&type=pdf#page=159>
- Spence, G. B. & Grant, A. M. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 185–194.
- Stamm, H. & Lamprecht, M. (2009). Ungleichheit und Gesundheit:



- Grundlegendokument zum Zusammenhang von sozialer Ungleichheit und Gesundheit. Gesundheitsförderung Schweiz. Zugriff am 2.4.2020. Verfügbar unter: [https://www.quint-essenz.ch/de/files/Grundlegendokument\\_Soziale\\_Ungleichheit.pdf](https://www.quint-essenz.ch/de/files/Grundlegendokument_Soziale_Ungleichheit.pdf)
- Statista. (o. J.). Signifikanz - Statista Definition. *Statista Lexikon*. Zugriff am 27.4.2020. Verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/lexikon/definition/122/signifikanz/>
- Style, C. & Boniwell, I. (2010). The effect of group-based life coaching on happiness and well-being. *Groupwork*, 20(3), 51–72. <https://doi.org/10.1921/095182410X576859>
- Systematische Übersichtsarbeit. (2019, Dezember 9). *Wikipedia*. Zugriff am 28.4.2020. Verfügbar unter: [https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Systematische\\_%C3%9Cbersichtsarbeit&oldid=194760494](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Systematische_%C3%9Cbersichtsarbeit&oldid=194760494)
- The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being. (2019). *clinicaltrials.gov*. Zugriff am 20.3.2020. Verfügbar unter: <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04172051>
- Vangsrivadhanagul, N. (2016). *Life coaching promotes goal striving, hope, self-efficacy, and subjective well-being among persons of working age*. Thailand: Assumption University Bangkok. Zugriff am 20.3.2020. Verfügbar unter: <https://de.scribd.com/document/326641539/Life-Coaching-and-Well-being-pptx>
- Versicherung Schweiz. (2020). Kosten einer Psycho•therapie: Was zahlt die Kranken•kasse? Zugriff am 30.3.2020. Verfügbar unter: <https://www.versicherung-schweiz.ch/ratgeber/kosten-und-leistungen-psychotherapie>
- Vogel, D. L. & Wade, N. G. (2009). Stigma and help-seeking. *The Psychologist*, 22(1), 20–23. United Kingdom: British Psychological Society.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325–337. US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Vogel, D. L., Wade, N. G. & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the

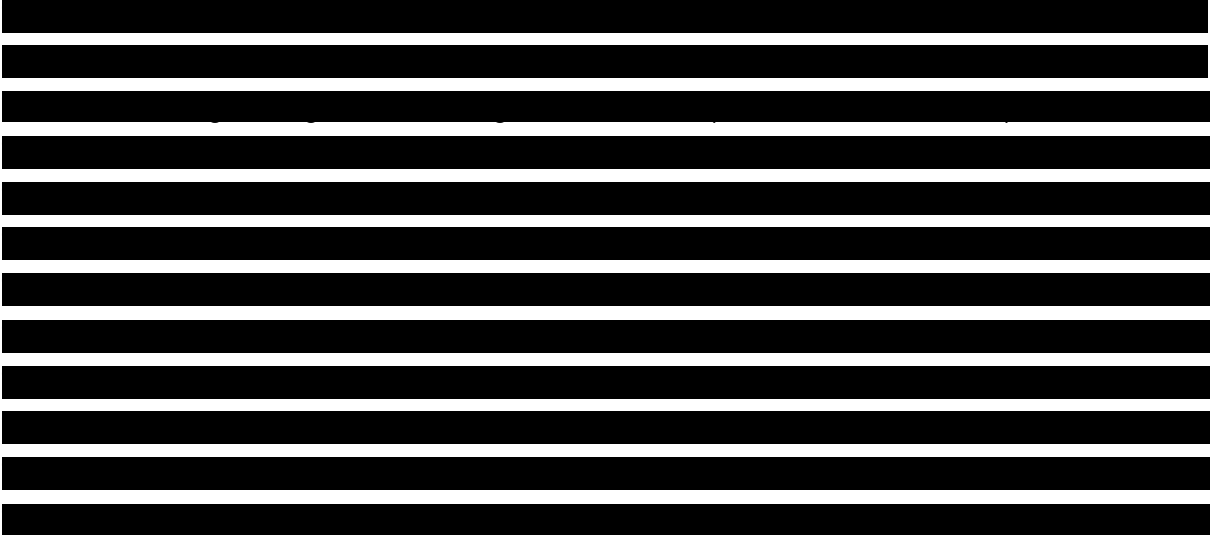
willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40–50. US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40>

- Wegener, R., Fritze, A. & Loebbert, M. (Hrsg.). (2012). *Coaching entwickeln: Forschung und Praxis im Dialog* (Research) (2., durchges. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS.
- Wegener, R., Loebbert, M. & Fritze, A. (Hrsg.). (2016). *Coaching-Praxisfelder: Forschung und Praxis im Dialog* (2., überarbeitete Auflage 2016.). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Westphal, K. (2014). Phänomenologie als Forschungsstil und seine Bedeutung für die kulturelle und ästhetische Bildung. Bundesakademie für Kulturelle Bildung. <https://doi.org/10.25529/92552.121>
- WHO. (1986). *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986*. Zugriff am 29.8.2019. Verfügbar unter: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/129534/Ottawa\\_Charter\\_G.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf)
- WHO. (2019). *Psychische Gesundheit – Faktenblatt*. (S. 5). Zugriff am 24.4.2020. Verfügbar unter: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/404853/MNH\\_FactSheet\\_DE.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf?ua=1)
- WHO. (o. J.). What is the WHO definition of health? *www.who.int*. Zugriff am 24.4.2020. Verfügbar unter: <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Wirtz, M. A. (2019). *Dorsch - Lexikon der Psychologie* (19. Auflage). Hogrefe.
- Yin, R. K. (2004). *Case Study Methods*. Revised Draft, COSMOS Corporation. Zugriff am 10.4.2020. Verfügbar unter: <https://www.scribd.com/doc/37102046/Robert-Yin-Case-Study-Research>
- ZPID-Leibniz Institut Trier. (2016). *PSYNDEX Terms: Deskriptoren / Subject Terms zur Datenbank PSYNDEX (Lit & AV, Tests)* (10., aktual. Aufl.). Trier: Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation. Zugriff am 4.11.2019. Verfügbar unter: <https://www.psyndex.de/pub/info/PSYNDEXterms2016.pdf>



# 8 Weitere Verzeichnisse

## 8.1 Tabellen



## 8.2 Abbildungen



## 9 Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig, ohne Mithilfe Dritter und unter Benutzung der angegebenen Quellen verfasst habe.

Unterschrift:

Ort, Datum: XXXXXXXXXX, 1.5.2020

### **Wortzahl**

Abstract: 168

Arbeit (exklusive Abstract, Tabellen, Abbildungen, Literaturverzeichnis, Eigenständigkeitserklärung und Anhänge): 9920

# Anhang

## A: Glossar

<b>Begriff</b>	<b>Erklärung</b>
<b>Andragogik</b>	«Wissenschaft von der Bildung Erwachsener» (Derichs-Kunstmann, Faulstich & Tippelt, 1996)
<b>Evaluation</b>	«Sammelbezeichnung für den systematischen Einsatz von Methoden, die dazu dienen, die Erreichung eines vorab festgelegten Ziels einer Intervention (z.B. Training, Einarbeitungsmassnahme, Gehaltssystem etc.) nach deren Durchführung zu überprüfen» (Maier, o. J., Absatz 1)
<b>Evidenzbasierte Gesundheitsförderung</b>	«Evidenzbasierte Gesundheitsförderung basiert in ihren wesentlichen Grundsätzen auf dem «traditionellen »systematischen Review (...) Im Zentrum des Reviews steht die Frage nach der Wirksamkeit von Maßnahmen» (Haas et al., 2013)
<b>Experimentelle Studie</b>	Eine Untersuchung einer unabhängigen und abhängigen Variablen mit mindestens zwei Versuchspersonengruppen und mit einer zufälligen Verteilung auf die Gruppen (Höfler, 2004)
<b>Fallstudie</b>	«Die Fallstudie stellt eine holistische Forschungsmethode dar, mit der interessierende Fälle ganzheitlich, unter Einbeziehung ihres Kontextes und unter Verwendung verschiedener Datenquellen und Erhebungsverfahren umfassend untersucht werden» (Hussy, Schreier & Echterhoff, 2013, S. 199)
<b>Fallübergreifende Ergebnisanalyse</b>	Analyse und Synthese von Informationen aus mehreren Fallstudien (Khan & VanWynsberghe, 2008)
<b>Fokusgruppe</b>	«Eine Fokusgruppe besteht aus einer Anzahl von Personen mit gemeinsamen Interessen oder anderen für den Untersuchungsgegenstand relevanten gemeinsamen Merkmalen. Diese Testpersonen haben sich noch nie zuvor gesehen und diskutieren unter Anleitung eines Moderators über ein bestimmtes Thema.» („Fokusgruppe“, o. J.)

---

<b>Graue Literatur</b>	Privatdrucke und Studien, die nicht publiziert und durch ein Verlagswesen geprüft wurden (Conn, Valentine, Cooper & Rantz, 2003)
<b>Grounded Theory</b>	«Ein sozialwissenschaftlicher Ansatz zur systematischen Sammlung und Auswertung vor allem <i>qualitativer</i> Daten (Interviewtranskripte, Beobachtungsprotokolle) mit dem Ziel der Theoriegenerierung» („Grounded Theory“, 2019)
<b>Methodenmix</b>	Forschungsdesign, wo sowohl <i>quantitative, als auch qualitative</i> Erhebungen gemacht werden (Gelo, Braakmann & Benetka, 2008)
<b>Operationalisierung</b>	«Entwicklung eines Forschungsdesigns für eine konkrete Fragestellung», wobei Indikatoren bestimmt werden, womit ein Konstrukt gemessen werden kann» («Operationalisierung», o. J., Absatz 2)
<b>Peer-Review</b>	«Begutachtung von wissenschaftlichen Leistungen und Akteuren in geregelten Verfahren von Fachkollegen» (Neidhardt, 2010, S. 280)
<b>Phänomenologie</b>	Eine wissenschaftliche Methode, die die Darstellung und Einordnung von Erscheinungen (Phänomenen) beschreibt (Westphal, 2014)
<b>Prävention</b>	Interventionen zur Vorbeugung von psychischen und physischen Gesundheitsstörungen (Franzkowiak, 2018)
<b>Qualitative Forschung</b>	Erfassung von beschreibenden Informationen, die ein Thema tiefgehend behandeln (Gelo et al., 2008)
<b>Quantitative Forschung</b>	Erfassung von Fakten und Zahlen, die eine statistische Aussagekraft haben (Gelo et al., 2008)
<b>Quasi-experimentelle Studie</b>	Forschungsdesign im Feld mit natürlichen Gruppen mit oder ohne Kontrollgruppe und ohne zufällige Verteilung auf die Versuchspersonengruppen (Höfler, 2004)
<b>Resilienz</b>	Dieser Begriff stellt die «Widerstandskraft von Individuen angesichts belastender Lebensereignisse» (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 24) dar. Laut Bengel und Lyssenko wird Resilienz durch

---



---

	gewisse <b>Schutzfaktoren</b> ermöglicht, die sich auf persönlicher oder sozialer Ebene befinden.
<b>Setting</b>	Ein «Sozialzusammenhang, in dem Menschen sich in ihrem Alltag aufhalten und der Einfluss auf ihre Gesundheit hat» (Hartung & Rosenbrock, 2015, Absatz 1)
<b>Sequentielle erklärende Studie</b>	<i>Methodenmix</i> -Studie, wobei die <i>quantitative</i> vor der <i>qualitativen</i> Datenerhebung stattfindet und die qualitativen Daten dazu benutzt werden, die quantitativen Daten zu kontextualisieren (Bowen, Rose & Pilkington, 2017)
<b>Single subject experimental design</b>	«Ziel des Single-subject research design ist, die Wirksamkeit einer Behandlung im Vergleich zu keiner Behandlung, einem Placebo oder zu einer anderen Behandlung an einem Patienten nachzuweisen. (...) Beim Single-subject research design dient in der Regel die Versuchsperson als eigene Kontrolle» (Mangold, 2011)
<b>Sozioökonomischer Status (SES)</b>	Die berufliche, finanzielle und soziale Stellung eines Individuums innerhalb der Gesellschaft (Ditton & Maaz, 2011)
<b>Statistische Signifikanz</b>	Ein Mass, das die Irrtumswahrscheinlichkeit eines Ergebnisses bezüglich einer aufgestellten Hypothese misst (Statista, o. J.). Ist die Signifikanz hoch, so ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass das Ergebnis zufällig erzielt wurde.
<b>Systematische Literaturrecherche</b>	Systematisches Literaturreview/ Systematische Übersichtsarbeit: «Wissenschaftliche Arbeit in Form einer Literaturübersicht, die zu einem bestimmten Thema durch geeignete Methoden versucht, alles verfügbare Wissen zu sammeln, zusammenzufassen und kritisch zu bewerten. Grundlage jeder Übersichtsarbeit ist die bereits publizierte Fachliteratur». («Systematische Übersichtsarbeit», 2019)
<b>Vulnerabilität</b>	Im psychologischen Kontext wird Vulnerabilität als besondere Verletzlichkeit und Anfälligkeit für psychische Störungen bezeichnet (Bengel & Lyssenko, 2012). Als Vulnerable Gruppen können also solche bezeichnet werden, die aufgrund von Lebensumständen oder biologischen Faktoren ein höheres Risiko für eine psychische Erkrankung haben.

## **B: Operationalisierte Fragestellung**

### **Vorläufige Fragestellung:**

Welche Wirksamkeitsnachweise gibt es zu Life-Coaching-Massnahmen, die die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens anstreben und die sich im Besonderen auf theoretische Konzepte stützen?

**Zielgruppe:** Gesunde erwachsene Menschen (18 bis Lebensende, alle Geschlechter und Lebensphasen, keine klinisch manifestierten psychischen Beschwerden)

**Setting:** Industriestaaten, Privatleben

**Intervention:** Life-Coaching

**Bezugspunkt für Vergleich:** Kontrollgruppen, Vorher-Nachher-Vergleich (qualitativ und quantitativ)

### **Indikatoren für Nutzen (Outcomes):**

**Primäre Endpunkte:** Verbesserung des psychischen Wohlbefindens

**Sekundäre Endpunkte:** Kurzfristige Effekte: z.B. verbesserte Lebensbewältigung, Erhöhung des Selbstvertrauens, Verbesserte Coping-Mechanismen

**Kontext der Interventionen:** Nicht Teil einer komplexeren Intervention mit anderen Teil-Interventionen

**Zugrunde liegende Theorien:** Resilienz, Schutzfaktor-Konzepte, gesellschaftlicher Megatrend Individualisierung, Salutogenese, soziale Determinanten

**Grundsätze der Gesundheitsförderung:** Salutogenese, Autonomie und Empowerment, Förderung der Lebenskompetenz, gesundheitliche Chancengleichheit, Qualitätsentwicklung, Prävention

### **Operationalisierte Unter-Fragen:**

Welche Effekte hat Life-Coaching auf das psychische Wohlbefinden?

Welche (psychologischen) Theorien werden in der Praxis des Life-Coachings angewandt?

### **Ausgearbeitete Fragestellung:**

Gibt es Nachweise für die Wirksamkeit von auf theoretische Konzepte gestützten Life-Coaching-Interventionen im privaten Lebenskontext psychisch gesunder Erwachsener in Industriestaaten, deren psychisches Wohlbefinden dadurch gesteigert werden soll?

# C: Rechercheprotokoll

## Inhalt Anhang C

C.1 Suchkomponenten und Synonyme .....	3
C.2 Schlagwörter für die Datenbanken Psychinfo, PubPsych, CINAHL.....	5
C.3 Suchsyntax pro Datenbank .....	9
C.4 Gesamtanzahl der Referenzen.....	26
C.5 Auswahl der Referenzen.....	27

## Tabellen Anhang C

Tabelle C.1 Suchkomponenten und Synonyme .....	3
Tabelle C.2 Schlagwörter für die Datenbanken Psychinfo, PubPsych, CINAHL.....	5
Tabelle C.3 Suchsyntax PubPsych.....	9
Tabelle C.4 Suchsyntax CINAHL.....	14
Tabelle C.5 Suchsyntax Web of Science.....	16
Tabelle C.6 Suchsyntax PsychInfo .....	18
Tabelle C.7 Suchsyntax Proquest Social Sciences .....	19
Tabelle C.8 Suchsyntax NEBIS .....	20
Tabelle C.9 Suchsyntax Google Scholar .....	22
Tabelle C.10 Suchsyntax ICF Search Portal.....	23
Tabelle C.11 Suchsyntax OpenGrey .....	24
Tabelle C.12 Suchsyntax ClinicalTrials.gov .....	25
Tabelle C.13 Referenzen pro Datenbank.....	26

Tabelle C.14 Ausgeschlossene Volltexte, mit Begründung .....	27
Tabelle C.15 Ausgeschlossene Quellen nach Qualitätsüberprüfung, mit Gründen .....	33
Tabelle C.16 In die Synthese aufgenommene Volltexte, bei Ausnahmen mit Begründung .....	35

Fragestellung(en):

**Gibt es Nachweise für die Wirksamkeit von auf theoretische Konzepte gestützten Life-Coaching-Interventionen im privaten Lebenskontext psychisch gesunder Erwachsener in Industriestaaten, deren psychisches Wohlbefinden dadurch gesteigert werden soll?**

1. Welche Effekte erzielt Life-Coaching auf das psychische Wohlbefinden?
2. Welche (psychologischen) Theorien werden in der Praxis des Life-Coachings angewandt?

### C.1 Suchkomponenten und Synonyme

Tabelle C.1

Suchkomponenten und Synonyme

<b>Boolesche Operatoren</b>	↓ OR	AND	↓ OR	AND	↓ OR	AND	↓ OR	AND	↓ OR	AND	↓ OR
<b>Suchkomponenten</b>	1. Evidenzbasiert	2. Erwachsene	3. Life-Coaching	4. Psychische Gesundheit	5. Theoretische Modelle	6. Auswirkungen					
<b>Synonyme</b>	Erwiesen Forschung Wissenschaftlich Studie Evaluation Beurteilung	Individuen Personen Menschen	Persönliches Coaching Coaching für private Lebenthemen Gruppencoaching Spirituelles Coaching Coach Coachee	Psychische Gesundheit Fähigkeit Leistungspotential Psychologisch Wohlbefinden Subjektives Befinden Glück	Konzepte Methodik Programm Techniken Praktiken Theorien Framework	Einfluss Effizienz Wirksamkeit Wirkfaktoren Verbesserung Ergebnis Erkenntnis					

**Englische  
Übersetzung**

---

			Beratung Psychotherapie Coaching-Boom	Gesundheit Selbstreflexion Persönliche Entwicklung Vereinbarkeit von Beruf und Familie Selbstmanagement Lebensführung Lebensqualität Lebenszufriedenheit Angst Stress	Ansatz Intervention Prozess Neurolinguistisches Programmieren NLP Positive Psychologie Self-determination theory	Prävention Verhaltensprävention Förderung Positive Auswirkungen Negative Auswirkungen Verhaltensänderung
Evidence based Proven Research Scientific Study Evaluation Assessment	Adults Individuals Persons Humans	Life-Coaching Personal coaching Coaching for private life issues Group coaching Spiritual coaching Coach Coachee Counselling Psychotherapy Coaching-Boom	Mental health Ability Achievement Potential Psychological Wellbeing Subjective wellbeing Happiness Health Self-reflection Personal development Work-life balance Self-management Conduct of life Quality of life Life satisfaction Anxiety Stress	Concepts Methodology Program Techniques Practices Theories Framework Approach Intervention Process Style Neurolinguistic programming NLP Positive psychology Self-determination theory	Effects Influence Efficacy Effectiveness Factors Improvement Outcome Findings Prevention Behavioural prevention Promotion Positive effects Negative effects Behaviour change	

---

## C.2 Schlagwörter für die Datenbanken Psychinfo, PubPsych, CINAHL

Tabelle C.2

Schlagwörter für die Datenbanken Psychinfo, PubPsych, CINAHL

Suchkomponenten	Schlagwörter (Thesaurus): PsychInfo (Ovid)	Schlagwörter: PubPsych	Schlagwörter: CINAHL (EBSCO host)
Suchkomponente 1: Evidenzbasiert	Evidence Based Practice Intervention Experimentation Best Practices Clinical Trials Randomized Clinical Trials Randomized Controlled Experimental Design Program Evaluation Treatment Effectiveness Evaluation Investigation Research Causal Analysis Measurement Statistical Correlation Systematic Review	Quality Control	Research Evaluation Program evaluation Professional Practice, Theory-Based Professional Practice, Research-Based
Suchkomponente 2: Erwachsene	Adult Learning Adult Development Adult Education Human Development	-	Adult
Suchkomponente 3:	Life Coaching	Coaching	-



Life-Coaching	Coaching Psychology Coaches Coaching Psychotherapy	Coaching Psychology Life Coaching Group Intervention	
Suchkomponente 4: Psychische Gesundheit	Mental Health Health Mental Status Psychological Development Life Changes Lifestyle Changes Quality of Life Well Being Spiritual Well Being Life Satisfaction Happiness Joy Health Behavior Holistic Health Self-Management Self-Determination Anxiety Stress Psychological Stress Stress Management Coping Behavior Stress and Coping Measures Empowerment Self-Actualisation Self-Efficacy	Ability Achievement Achievement Potential Self-Actualisation Adult Development Attitude Change Meaningfulness Quality of Life Happiness Coping Behavior Empowerment Goal Setting Gratitude Health Attitudes Health Behavior Holistic Health Hope Hopelessness Identity Formation Intrinsic Motivation Lifestyle Changes Mental Health Mind Motivation Openmindedness Personality Development Pleasure	Work-Life Balance Achievement Goal Attainment Self-Atualization Life Style Changes Attitude to Life Quality of Life Mental Health Achievement Goal Attainment Psychological Well-Being Potential for Enhanced Spiritual Well Being (NANDA) Well-Being Spiritual Well-Being Happiness Positive Psychology Pleasure Health Personal Growth Personal Development Self-Management Self Care Life Purpose Personal Satisfaction

---

Positive Emotions	Anxiety
Psychological Stress	Stress
Relationship Quality	Coping
Relationship Satisfaction	Empowerment
Relaxation	Holistic Health
Sadness	Hope
Satisfaction	Hopelessness
Self-Actualization	Optimism
Self-Confidence	Motivation
Sense of Coherence	Pleasure
Spirituality	Personal Growth
Stress and Coping	Personality
Measures	Development
Stress	Problem Solving
Suffering	Spirituality
Work-Life-Balance	

---

Suchkomponente 5:	Methodology	Intervention	Psychological Theory
Theoretische Modelle	Mental Health Programs	Prevention	Theory
	Practice	Self Care Skills	Conceptual Framework
	Theories	Change Strategies	Neurolinguistic
	Intervention	Mindfulness	Programming
	Prevention	Neurolinguistic	Leventhal and
	Neurolinguistic	Programming	Johnson's Theory of
	Programming	Concepts	Self-Regulation
	Positive Psychology	Positive Psychology	
	Positivism	Positive Reinforcement	
	Change strategies		

---

Suchkomponente 6:	-	Client Satisfaction	Treatment Outcomes
Auswirkungen		Prevention	Mental Health Promotion
		Primary Mental Health	Behavioral Changes

---

---

Prognosis  
Response to Intervention  
Risk Factors  
Treatment Outcomes

---

### C.3 Suchsyntax pro Datenbank

Wenn Suchkomponenten wie z.B. «Life-Coaching» genannt werden, sind Synonyme, englische Übersetzungen und Schlagwörter mitgemeint. Felder mit einem vollständigen Suchstring bedeuten, dass dieser Suchstring für die **Quellenbeurteilung und -aufbereitung** verwendet wurde.

#### PubPsych

Tabelle C.3

*Suchsyntax PubPsych*

Datenbank, Datum	Suchsyntax / Filter / Eingrenzungen	Anzahl Treffer / Bewertung der Brauchbarkeit / Anpassungen
PubPsych, 5.12.2019	Life-Coaching AND "Theoretische Modelle"  Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019	<b>7198</b>  Viele relevante Treffer, aber zu grosse Gesamtzahl  <b>Anpassung 1</b> des Suchstrings: weniger Synonyme bei der Suchkomponente Life-Coaching, mehr Fokus auf Life Coaching selbst
PubPsych, 11.12.2019	Life-Coaching AND "Theoretische Modelle" (mit Anpassung 1)  Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019	<b>1291</b>  Viele relevante Treffer  <b>Anpassung 2:</b> NLP aus den Methoden entfernen, um die Resultate nicht auf diese Methode zu fokussieren

---

PubPsych, 11.12.2019

Life-Coaching AND "Theoretische Modelle"

(mit Anpassung 2)

Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019

**Vollständiger Suchstring:**

("LIFE COACH" OR "LIFE COACHING" OR LIFE-COACH\* OR "COACHING FOR PRIVATE LIFE ISSUES" OR "COACHING FÜR PRIVATE LEBENSTHEMEN" OR "ONLINE COACH" OR "ONLINE COACHING" OR "SPIRITUAL COACH" OR "SPIRITUELLES COACHING" OR "SPIRITUAL COACHING") AND (APPROACH\* OR METHOD\* OR PROGRAM\* OR TECHNI\* OR PRACTI\* OR "FIELD OF ACTION" OR "FIELDS OF ACTION" OR HANDLUNGSFELD\* OR PRAXISFELD\* OR "FIELD OF PRACTICE" OR "FIELDS OF PRACTICE" OR THEOR\* OR CON?EPT\* OR FRAMEWORK\* OR APPROACH\* OR ANS?TZ\* OR INTERVENTION\* OR PRO?ESS\* OR ST?L\* OR "POSITIVE PSYCHOLOGY" OR "SELF DETERMINATION THEORY" OR "SELF-DETERMINATION THEORY" OR INTERVENTION OR PREVENTION OR "SELF CARE SKILLS" OR "CHANGE STRATEGIES" OR MINDFULNESS OR CONCEPTS OR "POSITIVE PSYCHOLOGY" OR "COACHING PSYCHOLOGY" OR "POSITIVE REINFORCEMENT") PY>=2000 PY<=2019

118

Einige interessante Ergebnisse

---

PubPsych, 11.12.2019

Life-Coaching AND Evidenzbasiert AND "Theoretische Modelle"

Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019

4613

Zu viele Treffer

**Anpassung 3:** Health-, Sports und Business Coaching entfernen

---

PubPsych, 11.12.2019

Life-Coaching AND Evidenzbasiert AND "Theoretische Modelle"

NOT ("health coaching" OR "sports coaching" OR "business coaching")

(mit Anpassung 3)

Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019

4150

Noch immer zu viele Treffer

**Anpassung 4:** Child und adolescence, medical entfernen

PubPsych, 11.12.2019	<p>Life-Coaching AND Evidenzbasiert AND "Theoretische Modelle"</p> <p>NOT ("health coaching" OR "sports coaching" OR "business coaching" OR "child" OR "adolescent" OR "medical")</p> <p>(mit Anpassung 4)</p> <p>Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019</p>	<p><b>2953</b></p> <p>Noch immer zu viele Treffer</p> <p><b>Anpassung 5:</b> Nur «Evidence based» ohne Synonyme nehmen, dafür Online coaching, self care skills, Führungskräfte, syndrome, disorder, positive reinforcement entfernen</p>
PubPsych, 11.12.2019	<p>Life-Coaching AND "Evidence based" AND "Theoretische Modelle"</p> <p>NOT ("health coaching" OR "sports coaching" OR "business coaching" OR child OR adolescent OR medical OR "online coaching" OR "self care skills" OR Führungskräfte OR syndrome OR disorder OR "positive reinforcement")</p> <p>(mit Anpassung 5)</p> <p>Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019</p>	<p><b>65</b></p> <p>Etwas zu wenige Treffer</p> <p><b>Anpassung 6:</b> Syndrome und Disorder aus NOT entfernen, evidenzbasiert auf Deutsch einfügen</p>
PubPsych, 11.12.2019	<p><b>Life-Coaching AND "Evidenzbasiert" AND "Theoretische Modelle"</b></p> <p>NOT ("health coaching" OR "sports coaching" OR "business coaching" OR child OR adolescent OR medical OR "online coaching" OR "self care skills" OR Führungskräfte OR "positive reinforcement")</p> <p>(mit Anpassung 5)</p> <p>Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019</p> <p>(COACH* OR "LIFE COACH" OR "LIFE COACHING" OR LIFE-COACH* OR "COACHING FOR PRIVATE LIFE ISSUES" OR "COACHING FÜR PRIVATE LEBENSTHEMEN" OR "SPIRITUAL COACHING" OR "SPIRITUELLES COACHING") AND (APPROACH* OR METHOD* OR PROGRAM* OR TECHNI* OR PRACTI* OR "FIELD OF ACTION" OR "FIELDS OF ACTION" OR HANDLUNGSFELD* OR PRAXISFELD* OR "FIELD OF PRACTICE" OR "FIELDS OF PRACTICE" OR THEOR* OR CON?EPT* OR FRAMEWORK* OR APPROACH* OR ANS?TZ* OR INTERVENTION* OR PRO?ESS* OR ST?L* OR "SELF DETERMINATION THEORY" OR INTERVENTION OR PREVENTION OR "CHANGE STRATEGIES" OR CONCEPTS OR "COACHING PSYCHOLOGY") AND ("EVIDENCE BASED" OR EVIDENZBASIERT* OR PROVE*) NOT</p>	<p><b>84</b></p> <p>Einige interessante Ergebnisse</p>

---

("HEALTH COACHING" OR "MEDICAL" OR "SPORTS COACHING" OR "BUSINESS" OR FÜHRUNGS\* OR CHILD\* OR ADOLES\* OR SCHOOL) PY>=2000 PY<=2019

---

PubPsych, 11.12.2019 Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit" AND Auswirkungen **0**

Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019 Nicht alle Wörter passten in die Suche

**Anpassung 7:** Anzahl Synonyme reduzieren

---

PubPsych, 11.12.2019 Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit" AND Auswirkungen **370**

(mit Anpassung 7) Einige relevante Treffer

Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019

**Anpassung 8:** Noch deutsche Wörter hinzufügen, Anzahl Wörter reduzieren, da der Suchstring zu lang ist

---

PubPsych, 11.12.2019 **Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit" AND Auswirkungen** **358**

**(mit Anpassung 8)** Viele relevante Treffer

Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019

**Vollständiger Suchstring:**

("LIFE COACH" OR "LIFE COACHING" OR "LIFE-COACHING" OR LIFE-COACHES OR LIFE-COACH OR "COACHING FOR PRIVATE LIFE ISSUES" OR "SPIRITUAL COACH" OR "SPIRITUAL COACHING" OR "COACHING PSYCHOLOGY") AND ("MENTAL HEALTH" OR "PSYCHISCHE GESUNDHEIT" OR ABILIT\* OR FÄHIGKEIT\* OR "ACHIEVEMENT POTENTIAL" OR "LEISTUNGSPOTENTIAL" OR "PSYCHOLOGICAL WELLBEING" OR "SUBJECTIVE WELLBEING" OR "WOHLBEFINDEN" OR HAPP\* OR GLÜCK\* OR HEALTH OR SELF-REFLECTION OR "PERSONAL DEVELOPMENT" OR "PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG" OR

---

---

"VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE" OR "SELF-MANAGEMENT" OR "SELBSTMANAGEMENT" OR LEBENS\* OR "CONDUCT OF LIFE" OR "QUALITY OF LIFE" OR "LIFE SATISFACTION" OR ANXIETY OR ANGST OR STRESS\* OR ACHIEV\* OR SELF-ACTUALISATION OR "ADULT DEVELOPMENT" OR "ATTITUDE CHANGE" OR MEANINGFULNESS OR "COPING BEHAVIOR" OR EMPOWERMENT OR "GOAL SETTING" OR GRATITUDE OR "HEALTH ATTITUDES" OR "HEALTH BEHAVIOR" OR HOPE\* OR "IDENTITY FORMATION" OR "INTRINSIC MOTIVATION" OR MIND OR MOTIVATION OR "PERSONALITY DEVELOPMENT" OR "POSITIVE EMOTIONS" OR "PROBLEM SOLVING" OR PRODUCTIVITY OR RELATIONSHIP\* OR SADNESS OR SATISFACTION OR SELF-ACTUALIZATION OR SELF-CONFIDENCE OR "SENSE OF COHERENCE" OR SPIRITUALITY OR "COPING MEASURES" OR SUFFERING) AND (IMPACT OR INFLUENCE\* OR EFFICACY OR EFFECTIVE\* OR FACTOR\* OR IMPROVEMENT OR OUTCOME\* OR FINDING\* OR PREVENTION OR PROMOTION OR EFFECT OR AFFECT OR "BEHAVIOR CHANGE" OR "BEHAVIOUR CHANGE" OR "CLIENT SATISFACTION" OR PREVENTION OR "RESPONSE")  
PY>=2000 PY<=2019

---

PubPsych, 12.12.2019

Life-Coaching

95

Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019

Viele relevante Treffer

**Vollständiger Suchstring:**

Spezifisch zu Life Coaching

("LIFE COACH" OR "LIFE COACHING" OR "LIFE-COACH" OR "LIFE-COACHES" OR "COACHING FOR PRIVATE LIFE ISSUES" OR "COACHING FÜR PRIVATE LEBENSTHEMEN" OR "SPIRITUAL COACH" OR "SPIRITUELLES COACHING" OR "SPIRITUAL COACHING") PY>=2000 PY<=2019

---



## CINAHL

Tabelle C.4

Suchsyntax CINAHL

Datenbank, Datum	Suchsyntax / Filter / Eingrenzungen	Anzahl Treffer / Bewertung der Brauchbarkeit / Anpassungen
CINAHL, 12.12.2019	Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit" AND Auswirkungen	<b>48</b>  Viele relevante Treffer  <b>Anpassung1:</b> Einfluss entfernen, um Trefferzahl zu erhöhen
CINAHL, 12.12.2019	Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit" AND Auswirkungen (mit Anpassung 1)	<b>71</b>  Viele relevante Treffer  <b>Anpassung 2:</b> Nur Life-Coaching, um Trefferzahl zu erhöhen
CINAHL, 12.12.2019	<b>Life-Coaching</b> (mit Anpassung 2)  <b>Vollständiger Suchstring:</b>  ("LIFE COACH" OR "LIFE COACHING" OR "LIFE-COACH" OR "LIFE-COACHES" OR "COACHING FOR PRIVATE LIFE ISSUES" OR "COACHING FÜR PRIVATE LEBENSTHEMEN" OR "SPIRITUAL COACH" OR "SPIRITUELLES COACHING" OR "SPIRITUAL COACHING")	<b>96</b>  Viele relevante Treffer  Spezifisch zu Life Coaching

CINAHL, 12.12.2019	Life-Coaching AND Evidenzbasiert AND "Theoretische Modelle"	<b>315</b>
		Viele nicht-relevante Treffer (vor allem zu Sports Coaching)
		<b>Anpassung 3:</b> Health-, Sports und Business Coaching, child und adolescence, medical, Führungskoaching, School, Athlete entfernen
CINAHL, 12.12.2019	Life-Coaching AND Evidenzbasiert AND "Theoretische Modelle" NOT ("HEALTH COACHING" OR "MEDICAL" OR "SPORTS COACHING" OR "BUSINESS" OR FÜHRUNGS* OR CHILD* OR ADOLES* OR SCHOOL OR ATHL*) (mit Anpassung 3)	<b>315</b>
		Keine relevanten Resultate

**Web of Science** (ohne Medline, da bereits in PubPsych enthalten)

Tabelle C.5

*Suchsyntax Web of Science*

Datenbank, Datum	Suchsyntax / Filter / Eingrenzungen	Anzahl Treffer / Bewertung der Brauchbarkeit / Anpassungen
Web of Science, 12.12.2019	<p><b>Life-Coaching AND "Theoretische Modelle"</b></p> <p><b>Vollständiger Suchstring:</b></p> <p>TOPIC: (("LIFE COACH" OR "LIFE COACHING" OR LIFE-COACH* OR "COACHING FOR PRIVATE LIFE ISSUES" OR "COACHING FÜR PRIVATE LEBENSTHEMEN" OR "SPIRITUAL COACH" OR "SPIRITUELLES COACHING" OR "SPIRITUAL COACHING") AND (APPROACH* OR METHOD* OR PROGRAM* OR TECHN* OR PRACTI* OR "FIELD OF ACTION" OR "FIELDS OF ACTION" OR HANDLUNGSFELD* OR PRAXISFELD* OR "FIELD OF PRACTICE" OR "FIELDS OF PRACTICE" OR THEOR* OR CON?EPT* OR FRAMEWORK* OR APPROACH* OR ANS?TZ* OR INTERVENTION* OR PRO?ESS* OR STYL* OR "POSITIVE PSYCHOLOGY" OR "SELF DETERMINATION THEORY" OR "SELF-DETERMINATION THEORY" OR INTERVENTION OR PREVENTION OR "SELF CARE SKILLS" OR "CHANGE STRATEGIES" OR MINDFULNESS OR CONCEPTS OR "POSITIVE PSYCHOLOGY" OR "COACHING PSYCHOLOGY" OR "POSITIVE REINFORCEMENT"))</p>	<p><b>134</b></p> <p>Viele relevante Treffer</p>
Web of Science, 12.12.2019	<p>Life-Coaching AND Evidenzbasiert AND "Theoretische Modelle"</p>	<p><b>627</b></p> <p>Zu viele Resultate</p>
Web of Science, 12.12.2019	<p>Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit" AND Auswirkungen</p>	<p><b>80</b></p> <p><b>Anpassung 1:</b> Auswirkungen entfernen, um Trefferzahl zu erhöhen</p>

---

Web of Science,  
12.12.2019

Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit"

(mit Anpassung 1)

116

Viele relevante Treffer

**Vollständiger Suchstring:**

TOPIC: (("LIFE COACH" OR "LIFE COACHING" OR "LIFE-COACHING" OR LIFE-COACHES OR LIFE-COACH OR "COACHING FOR PRIVATE LIFE ISSUES" OR "SPIRITUAL COACH" OR "SPIRITUAL COACHING" OR "COACHING PSYCHOLOGY") AND ("MENTAL HEALTH" OR "PSYCHISCHE GESUNDHEIT" OR ABILIT\* OR FÄHIGKEIT\* OR "ACHIEVEMENT POTENTIAL" OR "LEISTUNGSPOTENTIAL" OR "PSYCHOLOGICAL WELLBEING" OR "SUBJECTIVE WELLBEING" OR "WOHLBEFINDEN" OR HAPP\* OR GLÜCK\* OR HEALTH OR SELF-REFLECTION OR "PERSONAL DEVELOPMENT" OR "PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG" OR "VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE" OR "SELF-MANAGEMENT" OR "SELBSTMANAGEMENT" OR LEBENS\* OR "CONDUCT OF LIFE" OR "QUALITY OF LIFE" OR "LIFE SATISFACTION" OR ANXIETY OR ANGST OR STRESS\* OR ACHIEV\* OR SELF-ACTUALISATION OR "ADULT DEVELOPMENT" OR "ATTITUDE CHANGE" OR MEANINGFULNESS OR "COPING BEHAVIOR" OR EMPOWERMENT OR "GOAL SETTING" OR GRATITUDE OR "HEALTH ATTITUDES" OR "HEALTH BEHAVIOR" OR HOPE\* OR "IDENTITY FORMATION" OR "INTRINSIC MOTIVATION" OR MIND OR MOTIVATION OR "PERSONALITY DEVELOPMENT" OR "POSITIVE EMOTIONS" OR "PROBLEM SOLVING" OR PRODUCTIVITY OR RELATIONSHIP\* OR SADNESS OR SATISFACTION OR SELF-ACTUALIZATION OR SELF-CONFIDENCE OR "SENSE OF COHERENCE" OR SPIRITUALITY OR "COPING MEASURES" OR SUFFERING))

---

Web of Science,  
12.12.2019

Life-Coaching

37 414

Zu viele Resultate

---

## PsychInfo

Hier funktionierte die Suche über den Suchstring nicht, weshalb mehrere Einzelsuchen miteinander kombiniert werden mussten.

Tabelle C.6

### Suchsyntax PsychInfo

Datenbank, Datum	Suchsyntax / Filter / Eingrenzungen	Anzahl Treffer / Bewertung der Brauchbarkeit / Anpassungen
PsychInfo, 14.12.2019	<b>Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit"</b>  1 "life coach".mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts, original title, tests & measures, mesh] 2 "life coaching".mp. 3 "life coaches".mp. 4 "SPIRITUAL COACH".mp. 5 "SPIRITUAL COACHING".mp. 6 "COACHING FOR PRIVATE LIFE ISSUES".mp. 7 "SPIRITUELLES COACHING".mp. 8 .nlp Mental Health {No Related Terms} 9 "mental health".mp. 10 .nlp Life-coaching {No Related Terms} 11 Life Coaching/ 12 .nlp life-coach {No Related Terms} 13 .nlp life-coaches {No Related Terms}  Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019	<b>384</b>  Viele relevante Treffer, Duplikate entfernt

## Proquest Social Sciences

Datenbanken in Proquest ausgewählt: ERIC, Library & Information Science Abstracts (LISA), Social Science Database, Social Science Premium Collection

Tabelle C.7

### Suchsyntax Proquest Social Sciences

Datenbank, Datum	Suchsyntax / Filter / Eingrenzungen	Anzahl Treffer / Bewertung der Brauchbarkeit / Anpassungen
Proquest Social Sciences, 14.12.2019	<p><b>Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit"</b></p> <p><b>Vollständiger Suchstring:</b>            (NOFT("LIFE COACH") OR NOFT("LIFE-COACHING") OR NOFT("LIFE COACHING") OR NOFT("LIFE-COACH") OR NOFT("LIFE-COACHES") OR NOFT("COACHING FOR PRIVATE LIFE ISSUES") OR NOFT("COACHING FÜR PRIVATE LEBENSTHEMEN") OR NOFT("SPIRITUAL COACH") OR NOFT("SPIRITUELLES COACHING") OR NOFT("SPIRITUAL COACHING" )) YR(&gt;2000)</p>	<p><b>329</b></p> <p>Viele relevante Treffer, Duplikate entfernt</p>
Proquest Social Sciences, 14.12.2019	Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit" AND Auswirkungen	<p><b>79</b></p> <p>Zu wenige Ergebnisse</p>
Proquest Social Sciences, 14.12.2019	Life-Coaching AND "Theoretische Modelle"	<p><b>217</b></p> <p>Keine relevanten Resultate</p>

## NEBIS

Suche in: alles

Ungünstige Suchfunktion: Sucht sowohl «Life Coaching» als auch «life» und «coaching» -> viele irrelevante Resultate; zu viele Filter verwirren das System

Tabelle C.8

Suchsyntax NEBIS

Datenbank, Datum	Suchsyntax / Filter / Eingrenzungen	Anzahl Treffer / Bewertung der Brauchbarkeit / Anpassungen
Nebis, 14.12.2019	Life-Coaching  Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019	<b>57 896</b>  Zu viele Resultate <b>Anpassung 1:</b> Evidenzbasiert hinzufügen
Nebis, 14.12.2019	Life-Coaching AND Evidenzbasiert (Mit Anpassung 1)  Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019	<b>2031</b>  Einige relevante Treffer
Nebis, 14.12.2019	Life-Coaching AND "Theoretische Modelle"  Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019	<b>773</b>  Zu viele Treffer  <b>Anpassung 2:</b> Evidenzbasiert hinzufügen
Nebis, 14.12.2019	<b>Life-Coaching AND Evidenzbasiert AND "Theoretische Modelle"</b> (Mit Anpassung 2)  <b>Vollständiger Suchstring:</b>	<b>410</b>  Einige relevante Resultate

---

("LIFE COACH" OR "LIFE COACHING" OR "LIFE-COACH" OR "LIFE-COACHES") AND "EVIDENCE BASED"  
AND (APPROACH OR METHOD OR METHODS OR PROGRAM OR TECHNIQUE OR TECHNIK OR  
TECHNIQUES OR PRACTICE OR PRACTICES OR HANDLUNGSFELD\* OR THEORY OR THEORIES OR  
CONCEPT OR CONCEPTS OR FRAMEWORK OR FRAMEWORKS OR PROCESS OR STYLE) NOT  
(EXECUTIVE OR BUSINESS), FILTER: AB JAHR 2000

---

Nebis, 14.12.2019

Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit"

**943**

Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019

Zu viele Treffer

**Anpassung 1:** Business und child entfernen

---

Nebis, 14.12.2019

Life-Coaching AND "Psychische Gesundheit"

**103**

NOT (Business OR child)

(Mit Anpassung X)

Fast keine relevanten Treffer

Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019

---



## Google Scholar

Tabelle C.9

Suchsyntax Google Scholar

Datenbank, Datum	Suchsyntax / Filter / Eingrenzungen	Anzahl Treffer / Bewertung der Brauchbarkeit / Anpassungen
Google Scholar, 12.12.2019	Life-Coaching AND "Theoretische Modelle"	<b>3730</b>  Zu viele Treffer  <b>Anpassung 1:</b> Nur in Titel suchen, nur Life-Coaching, ohne youth, adolescent, child, executive, business, health coaching, um Trefferzahl zu verringern
Google Scholar, 12.12.2019	<b>Life-Coaching</b> (Mit Anpassung 1)  Eingrenzungen: Zeitspanne 2000-2019  <b>Vollständiger Suchstring:</b>  ALLINTITLE: "LIFE COACHING" -YOUTH -ADOLESCENT -CHILD -EXECUTIVE -BUSINESS -"HEALTH COACHING" FILTER: 2000-2019	<b>230</b>  Viele relevante Resultate

### International Coach Federation Search Portal

Stark eingeschränkte und umständliche Suchmöglichkeiten, genaue Trefferanzahl wird nicht angezeigt, Suche wird nicht gespeichert. Gängige Suchstrings funktionieren nicht, im «Advanced Search» kann man nur 3 Wörter miteinander verbinden.

Tabelle C.10

*Suchsyntax ICF Search Portal*

Datenbank, Datum	Suchsyntax / Filter / Eingrenzungen	Anzahl Treffer / Bewertung der Brauchbarkeit / Anpassungen
ICF Search Portal, 14.12.2019	Life-Coaching  "LIFE COACH*" IN ALLEN FELDERN	<b>Zu viele Treffer</b>  <b>Anpassung 1:</b> Nur in Titel suchen
ICF Search Portal, 14.12.2019	<b>Life-Coaching</b> (Mit Anpassung 1)  "LIFE COACH*" IM TITEL	<b>48</b>  Viele relevante Resultate

## OpenGrey

Tabelle C.11

Suchsyntax OpenGrey

Datenbank, Datum	Suchsyntax / Filter / Eingrenzungen	Anzahl Treffer / Bewertung der Brauchbarkeit / Anpassungen
OpenGrey, 14.12.2019	<b>Life-Coaching</b>  <b>Vollständiger Suchstring:</b>  "LIFE COACH" OR "LIFE COACHING" OR "LIFE-COACH" OR "LIFE-COACHES" OR "COACHING FOR PRIVATE LIFE ISSUES" OR "COACHING FÜR PRIVATE LEBENSTHEMEN" OR "SPIRITUAL COACH" OR "SPIRITUELLES COACHING" OR "SPIRITUAL COACHING"	4  Interessante Treffer

## ClinicalTrials.gov

Suchfunktion ist stark eingeschränkt.

Tabelle C.12

*Suchsyntax ClinicalTrials.gov*

Datenbank, Datum	Suchsyntax / Filter / Eingrenzungen	Anzahl Treffer / Bewertung der Brauchbarkeit / Anpassungen
ClinicalTrials.gov, 14.12.2019	<b>Life-Coaching</b>  <b>Vollständiger Suchstring:</b>  "LIFE COACH" OR "LIFE COACHING" OR "LIFE-COACH" OR "LIFE-COACHES" OR "COACHING FOR PRIVATE LIFE ISSUES" OR "COACHING FÜR PRIVATE LEBENSTHEMEN" OR "SPIRITUAL COACH" OR "SPIRITUELLES COACHING" OR "SPIRITUAL COACHING"	<b>9</b>  Ein paar relevante Treffer

## C.4 Gesamtanzahl der Referenzen

Tabelle C.13

*Referenzen pro Datenbank*

Datenbank	Referenzen
PubPsych	655
CINAHL	96
Web of Science	250
PsychInfo	384
Proquest Social Sciences	329
NEBIS	410
Google Scholar	230
ICF Search Portal	48
OpenGrey	4
ClinicalTrials.gov	9
Andere Quellen	31
Total	<b>2446</b>

## C.5 Auswahl der Referenzen

### Ausgeschlossene Volltexte

Tabelle C.14

*Ausgeschlossene Volltexte, mit Begründung*

Datenbank	Titel der Publikation	Autorschaft	Jahr	Ausschlussgrund	Begründung
PubPsych, Google Scholar	Life-Coaching: 51 Studien	Uwe Böning, Claudia Kegel	2015	Enthaltene Studien bereits vorhanden	Relevante Studien bereits einzeln vorhanden.
PsychInfo, Google Scholar	A study of international life coaches on the skills and strategies used during the coaching process	Rachelle Disbennett-Lee	2005	Andere Fragestellung	Studie fokussiert sich auf Wirkfaktoren und nicht auf theoretische Modelle.
Google Scholar	Chapter Two: components of life coaching	David Hartman, Diane Zimmeroff	2014	Quelle nicht verfügbar	Quelle nicht verfügbar
Google Scholar	LIFE COACHING ACADEMY CERT IV LIFE COACHING	Anne Sheehan		Andere Fragestellung	Studie fokussiert auf Wirkfaktoren und nicht auf theoretische Modelle.
Web of Science, Google Scholar	Arts-based life coaching method	Yvette Ramos- Volz	2017	Andere Fragestellung	Ist kein theoretisches Modell, sondern eine Methode.
ICF Search Portal	Workplace, Executive and Life Coaching: An Annotated Bibliography from the Behavioural Science and Business Literature	Anthony Grant	2011	Enthaltene Studien bereits vorhanden	Relevante Studien bereits einzeln vorhanden.

PsychInfo, Proquest Social Sciences, Google Scholar, ICF Search Portal	A framework for family life coaching	Kimberly Allen	2013	Andere Fragestellung	Enthält keine konkreten theoretischen Modelle, sondern nur Vergleiche und Vorschläge.
NEBIS, Google Scholar, ICF Search Portal, PsychInfo	Effect of a quality of life coaching intervention on psychological courage and self-determination	D. F. Curtis, L. L. Kelly	2013	Anderer Life- Coaching-Bereich	Coaching behandelt berufsbezogene Themen.
PsychInfo, ICF Search Portal	Annotated Bibliography of Life Coaching and Health Research	C. Newnham- Kanas, P. Gorczynski, D. Morrow, J. D. Irwin	2009	Enthaltene Studien bereits vorhanden	Relevante Studien bereits einzeln vorhanden.
PsychInfo, NEBIS, Web of Science	Health behaviour outcomes of co-active coaching interventions: A scoping review	Rebecca H. Liu, Jennifer D. Irwin, Don Morrow	2015	Anderer Life- Coaching-Bereich	In der Studie geht es um Health-Coaching.
Proquest Social Sciences	Coaching for women transitioning out of the military	Kelly Ann Harkness	2010	Andere Gründe	Keine gängige theoretische Methode, sondern Coaching-Tool, das von Studierenden erarbeitet wurde

PsychInfo, Proquest Social Sciences	Autonomy support, relationship satisfaction and goal focus in the coach-coachee relationship: which best predicts coaching success?	Anthony M. Grant	2014	Andere Fragestellung	Studie fokussiert sich auf Wirkfaktoren und nicht auf theoretische Modelle.
Proquest Social Sciences	The Healing Space: Understanding the True Nature of Inner Healing	Vincent L. Perri	2015	Andere Gründe	Quelle ist ein Buch
Proquest Social Sciences	Expert service work: Gender, intimate labor, and the pursuit of professional legitimacy	Amelia Marie George	2009	Andere Fragestellung	Studie fokussiert auf Wirkfaktoren und nicht auf theoretische Modelle.
Proquest Social Sciences	The Role of Reflection on Clients' Change in the Coaching Process	Zuno Kristal	2010	Andere Fragestellung	Studie fokussiert auf Wirkfaktoren und nicht auf theoretische Modelle.
PsychInfo, Proquest Social Sciences	Routes out of prison using life coaches to assist resettlement	Bill Whyte, Marguerite Schinkel	2012	Andere Gründe	In diesem Projekt wird zwar mit Peer-Life Coaches gearbeitet, jedoch nehmen sie eher die Rolle von Sozialarbeitenden ein, d.h. sie besitzen vor allem die Rolle einer Brückenfunktion zwischen den Gefängnisinsassen und Gefängnisinsassinnen und anderen sozialen Dienstleistenden.
Proquest Social Sciences	Evaluation of Oakland Unite: Year 1 Strategy Report	Naihobe Gonzalez, Johanna Laco, Ebo Dawson-	2017	Andere Gründe	Ist Teil einer umfassenden Intervention mit anderen Methoden.



		Andoh, Armando Yanez, Natasha Nicolai, Sarah Crissey			
Proquest Social Sciences	Family life coaching: A growing practice	Kimberly I. Allen, Margaret Machara, Tara C. Baker	2019	Andere Gründe	Duplikat
PsychInfo	A review of the literature to investigate criteria for successful aging in retirement	Robert Ober Clark	2007	Quelle nicht verfügbar.	Quelle nicht verfügbar
PsychInfo, Google Scholar	A case study of how life coaching works with formerly incarcerated men	Belinda M. Alexander-Ashley	2019	Quelle nicht verfügbar.	Quelle nicht verfügbar
PsychInfo, NEBIS, Google Scholar	The 'how-to' of health behaviour change brought to life: A theoretical analysis of the co-active coaching model and its underpinnings in self-determination theory.	Erin S. Pearson	2011	Anderer Life-Coaching Bereich	In der Studie geht es um Health-Coaching.
PsychInfo	What can Sydney tell us about coaching? Research with implications for practice from down under.	Anthony M. Grant	2016	Enthaltene Studien bereits vorhanden	Relevante Studien bereits einzeln vorhanden.
PsychInfo	'Be kind to yourself – because you're doing fine': Using self-determination theory to explore the health-	J. Harvey, E. S. Pearson, T.	2018	Anderer Life-Coaching Bereich	In der Studie geht es um Health-Coaching.

	related experiences of primiparous women participating in a co-active life coaching intervention.	Mantler, J. K. Gotwals			
Web of Science, PsychInfo	Composing the self: Toward the dialogical reconstruction of self-identity.	Agnieszka Konopka, Robert A. Neimeyer, Jason JacobsLentz	2018	Andere Fragestellung	Ist kein theoretisches Modell, sondern eine Methode.
PsychInfo	The 'Aha' moment in co-active coaching and its effects on belief and behavioural changes.	Leigh Longhurst	2006	Andere Gründe	Befasst sich nicht mit der Wirksamkeit von Life-Coaching.
PsychInfo, Google Scholar, ICF Search Portal	The self-presentation of commercial Australian life coaching schools: Cause for concern?	Anthony M. Grant, Blythe O'Hara	2006	Andere Fragestellung	Es geht um Qualifikationen und Zertifizierungen und nicht um theoretische Modelle.
PsychInfo	A languishing-flourishing model of goal striving and mental health for coaching populations.	Anthony M. Grant	2007	Andere Fragestellung	Ist kein theoretisches Modell, dass im Coaching benutzt wird, sondern um die Coaching-Populationen zu beurteilen.
PsychInfo	The critical factors of coaching practice leading to successful coaching outcomes	Margaret K. Marshall	2007	Andere Fragestellung	Studie fokussiert sich auf Wirkfaktoren und nicht auf theoretische Modelle.
Google Scholar	Life coaching for mental health recovery: the emerging practice of recovery coaching	Rani Bora, Saija Leaning, Alison	2010	Anderer Life- Coaching Bereich	Andere Zielgruppe (Menschen mit psychischen Störungen).

		Moore, Glenn Roberts			
CINAHL, PsychInfo, Web of Science, ICF Search Portal	Can life coaching improve health outcomes? – A systematic review of intervention studies	Jette Ammentorp, Lisbeth Uhrenfeldt, Flemming Angel, Martin Ehrensvar, Ebbe B. Carlsen, Poul- Erik Kofoed	2013	Anderer Life- Coaching Bereich	In der Studie geht es um Health- Coaching.

---

## Ausgeschlossene Quellen nach Qualitätsüberprüfung

Tabelle C.15

*Ausgeschlossene Quellen nach Qualitätsüberprüfung, mit Gründen*

Datenbank	Titel der Publikation	Autorschaft	Jahr	Ausschlussgrund	Begründung
Google Scholar	The efficacy of group-based life coaching: a controlled trial	Suzy Green	2004	Bereits in einem eingeschlossenen Literaturreview ausreichend ausgewertet	Die Studie wurde bereits im Literaturreview von Jarosz (2017) ausgewertet.
PsychInfo, NEBIS, Proquest Social Sciences, Google Scholar, ICF Search Portal	Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope	L.S. Green, L.G. Oades, AM Grant	2006	Bereits in einem eingeschlossenen Literaturreview ausreichend ausgewertet	Die Studie wurde bereits im Literaturreview von Jarosz (2017) ausgewertet.
PsychInfo, Proquest Social Sciences, NEBIS, ICF Search Portal,	Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study	Gordon B. Spence, Anthony M. Grant	2007	Bereits in einem eingeschlossenen Literaturreview ausreichend ausgewertet	Die Studie wurde bereits im Literaturreview von Jarosz (2017) ausgewertet.

PsychInfo, Google Scholar	Individual and Group Life Coaching: Initial Findings From a Randomised, Controlled Trial	Gordon B. Spence, Anthony M. Grant	2005	Publikation vor Abschluss der gesamten Studie	Publikation wurde nach der ersten Phase der Studie bzw. vor Abschluss der gesamten Studie verfasst. Finale Studie ist "Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study" (Spence & Grant, 2007)
Web of Science, PsychInfo, Proquest Social Sciences, Google Scholar, ICF Search Portal	The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health.	Anthony M. Grant	2003	Bereits in einem eingeschlossenen Literaturreview ausreichend ausgewertet	Die Studie wurde bereits im Literaturreview von Jarosz (2017) ausgewertet.
PsychInfo, Google Scholar, ICF Search Portal	An Evaluation of a Life-Coaching Group Program: Initial Findings From a Waitlist Control Study	Suzy Green, Lindsay G. Oades, Anthony M. Grant	2005	Publikation vor Abschluss der gesamten Studie	Publikation wurde nach der ersten Phase der Studie bzw. vor Abschluss der gesamten Studie verfasst. Finale Studie ist «Cognitive-behavioral, solution- focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope» (Green, Oades & Grant, 2006)

## In die Synthese aufgenommene Volltexte

Tabelle C.16

*In die Synthese aufgenommene Volltexte, bei Ausnahmen mit Begründung*

Datenbank	Titel der Publikation	Autorschaft	Jahr	Begründung bei Ausnahmen
CINAHL, Web of Science, PsychInfo, Proquest Social Sciences, Google Scholar	Assessing the Feasibility of a Parent Life Coaching Intervention to Support Parents and Children Who Have Experienced Domestic Violence and Abuse	Vashti Berry, Kath Wilkinson, Nina Farr, Anna Stimson	2019	
Clinical Trials	The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being	Unbekannt	2019	Studie wird zurzeit noch durchgeführt, weshalb noch keine Daten bezüglich Ergebnissen und deren Auswertung vorhanden sind. Die Methodik scheint jedoch soweit sinnvoll und sorgfältig ausgewählt zu sein.
Google Scholar	Linking Insight To Behaviour Change In A Life Coaching Intervention For Women	Tracy A. Robinson	2016	

Google Scholar	Application of love: a positive psychological construct in personal and work/life coaching	Ronald Howard Kelley	2014	
PsychInfo, Google Scholar	Theory, Research, and Practical Guidelines for Family Life Coaching	Kimberly Allen	2016	Als Buch müsste diese Publikation eigentlich ausgeschlossen werden. Sie wurde jedoch trotzdem einbezogen, da wissenschaftliche Theorien in Bezug auf Life-Coaching direkt und ausführlich dargestellt werden. Zudem schneidet nur eine andere eingeschlossene Publikation das Thema Familie an, weshalb diese Publikation als wertvolle Ergänzung zur gesammelten Datenlage eingeschätzt wurde.
Google Scholar	Life Coaching: The Heart of Advising	Victor Harms		
Google Scholar	Life coaching promotes goal striving, hope, self-efficacy, and subjective well-being among persons of working age	Narindr Vangsrivadhanagul	2016	Das Business-Setting wäre eigentlich ein Ausschlussgrund, jedoch ist der Fokus im Coaching vor allem auf privaten Themen, weshalb die Studie trotzdem in die Ergebnisaufbereitung aufgenommen wurde. Da die Quelle lediglich eine PPT-Präsentation der Studie ist, sind viele wichtige Hintergrundinformationen nicht dargestellt. Die Methodik scheint jedoch soweit sinnvoll und sorgfältig ausgewählt zu sein.

Web of Science, PsychInfo, NEBIS, Google Scholar, ICF Search Portal	An integrative literature review on the impact of life coaching on courage, fear and anxiety	Joanna Jarosz	2017
Web of Science, PsychInfo, Google Scholar ICF Search Portal	What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature	Joanna Jarosz	2016
Proquest Social Sciences, Google Scholar, ICF Search Portal,	Coaching desistance? Life coaching for offenders in a 'who works' environment	Graham Smyth	2014
NEBIS, Google Scholar	Discovering, applying and integrating self-knowledge: a grounded theory study of learning in life coaching	Kerryn Eva Griffiths	2008



PsychInfo, Proquest Social Sciences	Coaching the adult learner: A framework for engaging the principles and processes of andragogy for best practices in coaching	Melissa Maybury Lubin	2014
Proquest Social Sciences	Coaching psychology: Exploring definitions and research contribution to practice?	Jonathan Passmore, Yi-Ling Lai	2019
PsychInfo, Proquest Social Sciences	A grounded theory study: How self-identified personal life coaches use psychological theories in their coaching sessions	Stasia T. Herbert- McZeal	2014
Web of Science, PsychInfo, Proquest Social Sciences, NEBIS, Google Scholar	A rational-emotive behavior approach in life coaching	Demetris Katsikis, Chrysoula Kostogiannis, Windy Dryden	2016
PsychInfo, Proquest	CRAIC – A model suitable for Irish coaching psychology	Hugh O'Donovan	2009

Social  
Sciences

PsychInfo	Salutogenesis and coaching: Testing a proof of concept to develop a model for practitioners	Dee Gray, Ambra Burls, Marina Kogan	2014
PsychInfo, Proquest Social Sciences, Google Scholar	The effect of group-based life coaching on happiness and well-being	Charlotte Style, Ilona Boniwell	2010
PsychInfo, Google Scholar	Soul-centered coaching: Encouraging psychological creativity within a life coaching partnership	Marta Koonz	2019
PsychInfo, Google Scholar	Appreciative inquiry and adult transformative learning as an integrated framework to guide life coaching practice	Michelle T. Carter	2010
PubPsych, Google Scholar	Life-Coaching zur Entwicklung der Lebenszufriedenheit. Eine empirische Studie	Stefanie Heinrich	2017

Web of  
Science,  
NEBIS

Empowering female pre-retirees with a goal focused coaching relationship  
and a direct focus on well-being: A mixed method multiple case study

Mary Louise Fogg

2019

---

## D: Bewertung der Qualität der Quellen

### Inhalt Anhang D

D.1 Übersichtsarbeiten.....	3
D.2 Randomisierte kontrollierte Studien .....	5
D.3 Single subject experimental design .....	19
D.4 Quasi-experimentelle quantitative Studien.....	21
D.5 Quasi-experimentelle Studien mit Methodenmix-Ansatz.....	23
D.6 Qualitative fallübergreifende Ergebnisanalyse.....	26
D.7 Grounded Theory.....	27
D.8 Erklärende und phänomenologische Studien .....	30
D.9 Projektevaluation .....	33
D.10 Theoretische Artikel.....	36

### Tabellen Anhang D

Tabelle D.1 Bewertung der Qualität der Studie « <i>What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature</i> ».....	3
Tabelle D.2 Bewertung der Qualität der Studie: « <i>An integrative literature review on the impact of life coaching on courage, fear and anxiety</i> ».....	4
Tabelle D.3 Bewertung der Qualität der Studie « <i>Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope</i> ».....	5
Tabelle D.4 Bewertung der Qualität der Studie « <i>Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study</i> ».....	7
Tabelle D.5 Bewertung der Qualität der Studie « <i>Individual and Group Life Coaching: Initial Findings From a Randomised, Controlled Trial</i> ».....	9
Tabelle D.6 Bewertung der Qualität der Studie « <i>The efficacy of group-based life coaching: a controlled trial</i> ».....	11
Tabelle D.7 Bewertung der Qualität der Studie « <i>An Evaluation of a Life-Coaching Group Program: Initial Findings From a Waitlist Control Study</i> ».....	13
Tabelle D.8 Bewertung der Qualität der Studie « <i>The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being</i> » .....	15
Tabelle D.9 Bewertung der Qualität der Studie « <i>Life coaching promotes goal striving, hope, self-efficacy, and subjective well-being among persons of working age</i> » .....	17
Tabelle D.10 Bewertung der Qualität der Studie « <i>The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health</i> » .....	19

Tabelle D.11 Bewertung der Qualität der Studie «The effect of group-based life coaching on happiness and well-being».....	21
Tabelle D.12 Bewertung der Qualität der Studie «Assessing the Feasibility of a Parent Life Coaching Intervention to Support Parents and Children Who Have Experienced Domestic Violence and Abuse» .....	23
Tabelle D.13 Bewertung der Qualität der Studie «Life-Coaching zur Entwicklung der Lebenszufriedenheit. Eine empirische Studie» .....	24
Tabelle D.14 Bewertung der Qualität der Studie «Linking Insight To Behaviour Change In A Life Coaching Intervention For Women».....	25
Tabelle D.15 Bewertung der Qualität der Studie «Empowering female pre-retirees with a goal focused coaching relationship and a direct focus on well-being: A mixed method multiple case study» .....	26
Tabelle D.16 Bewertung der Qualität der Studie «A grounded theory study: How self-identified personal life coaches use psychological theories in their coaching sessions».....	27
Tabelle D.17 Bewertung der Qualität der Studie «Discovering, applying and integrating self-knowledge: A grounded theory study of learning in life coaching».....	28
Tabelle D.18 Bewertung der Qualität der Studie «Appreciative inquiry and adult transformative learning as an integrated framework to guide life coaching practice» .....	29
Tabelle D.19 Bewertung der Qualität der Studie «Coaching the adult learner: A framework for engaging the principles and processes of andragogy for best practices in coaching» .....	30
Tabelle D.20 Bewertung der Qualität der Studie «Salutogenesis and coaching: Testing a proof of concept to develop a model for practitioners» .....	31
Tabelle D.21 Bewertung der Qualität der Studie «Soul-centered coaching: Encouraging psychological creativity within a life coaching partnership».....	32
Tabelle D.22 Bewertung der Qualität der Projektevaluation «Coaching desistance? Life coaching for offenders in a 'who works' environment».....	33
Tabelle D.23 Bewertung der Qualität des theoretischen Artikels «Coaching psychology: Exploring definitions and research contribution to practice?».....	36
Tabelle D.24 Bewertung der Qualität des Buchteils «Life Coaching: The Heart of Advising».....	37
Tabelle D.25 Bewertung der Qualität des Buchs «Theory, Research, and Practical Guidelines for Family Life Coaching» .....	38
Tabelle D.26 Bewertung der Qualität des theoretischen Artikels «CRAIC - A model suitable for Irish coaching psychology» .....	39
Tabelle D.27 Bewertung der Qualität des theoretischen Artikels «A rational-emotive behavior approach in life coaching» .....	40
Tabelle D.28 Bewertung der Qualität des theoretischen Artikels «Application of love: A positive psychological construct in personal and work/life coaching».....	41

## D.1 Übersichtsarbeiten

Tabelle D.1

*Bewertung der Qualität der Studie «What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature»*

<b>Kriterien zur Beurteilung von systematischen Reviews</b>			
<b>Studie: What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature (Jarosz, 2016)</b>			
<b>Zitiert:</b> 11 mal			
<b>Journal:</b> International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, wissenschaftliche Zeitschrift			
<b>Art der Publikation:</b> Integratives Literaturreview			
	<b>Ja</b>	<b>Unklar</b>	<b>Nein</b>
Basiert die Recherche auf einer klar definierten (PICO) Forschungsfrage?	x		
Wurden Selektionskriterien für Studien klar definiert?	x		
Wurde eine umfangreiche systematische Literatursuche durchgeführt?	x		
Wurde der Ein- oder Ausschluss von Studien von zumindest zwei Personen beurteilt?			x
Wurde die methodische Qualität der eingeschlossenen Studien von zumindest zwei Personen beurteilt?			x
Wurde die methodische Qualität der Studien bei der Evidenz-Aufbereitung berücksichtigt?	x		

Tabelle D.2

*Bewertung der Qualität der Studie: «An integrative literature review on the impact of life coaching on courage, fear and anxiety»*

<b>Kriterien zur Beurteilung von systematischen Reviews</b>			
<b>Studie: An integrative literature review on the impact of life coaching on courage, fear and anxiety (Jarosz, 2017)</b>			
<b>Zitiert: -</b>			
<b>Journal:</b> International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, wissenschaftliche Zeitschrift			
<b>Art der Publikation:</b> Integratives Literaturreview			
	<b>Ja</b>	<b>Unklar</b>	<b>Nein</b>
Basiert die Recherche auf einer klar definierten (PICO) Forschungsfrage?	x		
Wurden Selektionskriterien für Studien klar definiert?	x		
Wurde eine umfangreiche systematische Literatursuche durchgeführt?	x		
Wurde der Ein- oder Ausschluss von Studien von zumindest zwei Personen beurteilt?			x
Wurde die methodische Qualität der eingeschlossenen Studien von zumindest zwei Personen beurteilt?			x
Wurde die methodische Qualität der Studien bei der Evidenz-Aufbereitung berücksichtigt?	x		

## D.2 Randomisierte kontrollierte Studien

---

### Abkürzungen

---

**IG** = Interventionsgruppe

**KG** = Kontrollgruppe

---

Tabelle D.3

*Bewertung der Qualität der Studie «Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope»*

---

### Checkliste zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Veröffentlichungen

**Publikation: Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope** (Green, Oades & Grant, 2006)

**Zitiert:** 398 mal

**Journal:** The Journal of Positive Psychology, wissenschaftliche Zeitschrift

**Art der Publikation:** RCT

	Ja	Unklar	Nein
<b>Design</b>			
Ist die eigentliche Fragestellung der Studie gut beschrieben?	x		
Wurde(n) die Studienpopulation(en) sowie Ein- und Ausschlusskriterien umfassend beschrieben?	x		
Wurden die Patienten randomisiert auf die Studienarme verteilt?	x		
Falls ja: Wurde die Methode der Randomisierung entsprechend beschrieben?	x		
a) Wird zur Fallzahl Stellung genommen?	x		
b) Wurden genügend Fälle einbezogen (z. B. Power $\geq$ 50 %)?	x		
War die Messmethode (z.B. Labor, Fragebogen, Diagnosetest) geeignet hinsichtlich der Bestimmung der Zielgrösse (bzgl. Skala, Untersuchungszeitpunkt, Standardisierung)?	x		
Wurden Angaben zum Datenverlust (Responseraten, «loss to follow up», «missing values») gemacht?	x		
<b>Start und Durchführung der Studie</b>			
Stimmen Behandlungs- und Kontrollgruppe hinsichtlich wichtiger studienrelevanter Merkmale (z.B. Alter, Geschlecht, Rauchergewohnheiten usw.) überein?	x		
Wurden die Drop-out-Fälle in Abhängigkeit von der Behandlungs- bzw. Kontrollgruppe deskriptiv ausgewertet?	x		



Wie viele Fälle standen während der gesamten Studiendauer unter Beobachtung? <b>18 IG, 0 KG</b>	x	
Wurden während der Studie auftretende Nebenwirkungen und unerwünschte Ereignisse beschrieben?		x

### Analyse und Auswertung

---

Waren die eingesetzten statischen Grössen und Methoden sinnvoll gewählt und deren Beschreibung verständlich?	x
Wurden die statischen Analyseverfahren verständlich beschrieben?	x
Wurden die wichtigen Einflussgrössen (prognostische Faktoren) berücksichtigt bzw. zumindest diskutiert?	x
War die Präsentation der statistischen Grössen angemessen, umfassend, übersichtlich und verständlich?	x
Wurden Effektstärken und Konfidenzintervalle zu den Hauptergebnissen angegeben?	x
Wird ersichtlich, warum vorliegendes Studiendesign/statistische Methodik verwendet wurde?	x
Sind alle Schlussfolgerungen durch die Ergebnisse der Studie gestützt?	x

### Kommentare

---

- Die Studie wurde bereits in der Literaturrecherche von Jarosz (2017) ausgewertet.
-

Tabelle D.4

Bewertung der Qualität der Studie «Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study»

<b>Checkliste zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Veröffentlichungen</b>			
<b>Publikation: Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study (Spence &amp; Grant, 2007b)</b>			
<b>Zitiert:</b> 245 mal			
<b>Journal:</b> The Journal of Positive Psychology, wissenschaftliche Zeitschrift			
<b>Art der Publikation:</b> RCT			
	<b>Ja</b>	<b>Unklar</b>	<b>Nein</b>
<b>Design</b>			
Ist die eigentliche Fragestellung der Studie gut beschrieben?	x		
Wurde(n) die Studienpopulation(en) sowie Ein- und Ausschlusskriterien umfassend beschrieben?	x		
Wurden die Patienten randomisiert auf die Studienarme verteilt? Falls ja: Wurde die Methode der Randomisierung entsprechend beschrieben?	x		x
a) Wird zur Fallzahl Stellung genommen?	x		
b) Wurden genügend Fälle einbezogen (z. B. Power $\geq$ 50 %)?	x		
War die Messmethode (z.B. Labor, Fragebogen, Diagnosetest) geeignet hinsichtlich der Bestimmung der Zielgrösse (bzgl. Skala, Untersuchungszeitpunkt, Standardisierung)?	x		
Wurden Angaben zum Datenverlust (Responseraten, «loss to follow up», «missing values») gemacht?	x		
<b>Start und Durchführung der Studie</b>			
Stimmen Behandlungs- und Kontrollgruppe hinsichtlich wichtiger studienrelevanter Merkmale (z.B. Alter, Geschlecht, Rauchergewohnheiten usw.) überein?	x		
Wurden die Drop-out-Fälle in Abhängigkeit von der Behandlungs- bzw. Kontrollgruppe deskriptiv ausgewertet?			x
Wie viele Fälle standen während der gesamten Studiendauer unter Beobachtung? <b>20 CG</b> (Coaching-Gruppe), <b>20 PG</b> (Peer-Gruppe), <b>17 KG</b>	x		
Wurden während der Studie auftretende Nebenwirkungen und unerwünschte Ereignisse beschrieben?			x
<b>Analyse und Auswertung</b>			

---

Waren die eingesetzten statischen Grössen und Methoden sinnvoll gewählt und deren Beschreibung verständlich?	x
Wurden die statischen Analyseverfahren verständlich beschrieben?	x
Wurden die wichtigen Einflussgrössen (prognostische Faktoren) berücksichtigt bzw. zumindest diskutiert?	x
War die Präsentation der statistischen Grössen angemessen, umfassend, übersichtlich und verständlich?	x
Wurden Effektstärken und Konfidenzintervalle zu den Hauptergebnissen angegeben?	x
Wird ersichtlich, warum vorliegendes Studiendesign/statistische Methodik verwendet wurde?	x
Sind alle Schlussfolgerungen durch die Ergebnisse der Studie gestützt?	x

### **Kommentare**

- 
- Die Studie wurde bereits im Literaturreview von Jarosz (2017) ausgewertet.
-

Tabelle D.5

Bewertung der Qualität der Studie «*Individual and Group Life Coaching: Initial Findings From a Randomised, Controlled Trial*»

<b>Checkliste zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Veröffentlichungen</b>			
<b>Publikation: Individual and Group Life Coaching: Initial Findings From a Randomised, Controlled Trial (Spence &amp; Grant, 2005)</b>			
<b>Zitiert:</b> 398 mal			
<b>Journal:</b> Buchteil, Australian Academic Press			
<b>Art der Publikation:</b> RCT			
	Ja	Unklar	Nein
<b>Design</b>			
Ist die eigentliche Fragestellung der Studie gut beschrieben?	x		
Wurde(n) die Studienpopulation(en) sowie Ein- und Ausschlusskriterien umfassend beschrieben?			
Wurden die Patienten randomisiert auf die Studienarme verteilt? Falls ja: Wurde die Methode der Randomisierung entsprechend beschrieben?	x		x
a) Wird zur Fallzahl Stellung genommen?	x		
b) Wurden genügend Fälle einbezogen (z. B. Power $\geq$ 50 %)?	x		
War die Messmethode (z.B. Labor, Fragebogen, Diagnosetest) geeignet hinsichtlich der Bestimmung der Zielgrösse (bzgl. Skala, Untersuchungszeitpunkt, Standardisierung)?	x		
Wurden Angaben zum Datenverlust (Responseraten, «loss to follow up», «missing values») gemacht?	x		
<b>Start und Durchführung der Studie</b>			
Stimmen Behandlungs- und Kontrollgruppe hinsichtlich wichtiger studienrelevanter Merkmale (z.B. Alter, Geschlecht, Rauchergewohnheiten usw.) überein?	x		
Wurden die Drop-out-Fälle in Abhängigkeit von der Behandlungs- bzw. Kontrollgruppe deskriptiv ausgewertet?			x
Wie viele Fälle standen während der gesamten Studiendauer unter Beobachtung? <b>21 CG</b> (Coaching-Gruppe), <b>22 PG</b> (Peer-Gruppe), <b>21 KG</b>	x		
Wurden während der Studie auftretende Nebenwirkungen und unerwünschte Ereignisse beschrieben?			x
<b>Analyse und Auswertung</b>			

---

Waren die eingesetzten statistischen Grössen und Methoden sinnvoll gewählt und deren Beschreibung verständlich?	x
Wurden die statistischen Analyseverfahren verständlich beschrieben?	x
Wurden die wichtigen Einflussgrössen (prognostische Faktoren) berücksichtigt bzw. zumindest diskutiert?	x
War die Präsentation der statistischen Grössen angemessen, umfassend, übersichtlich und verständlich?	x
Wurden Effektstärken und Konfidenzintervalle zu den Hauptergebnissen angegeben?	x
Wird ersichtlich, warum vorliegendes Studiendesign/statistische Methodik verwendet wurde?	x
Sind alle Schlussfolgerungen durch die Ergebnisse der Studie gestützt?	x

---

### **Kommentare**

---

- Publikation wurde nach der ersten Phase der Studie bzw. vor dem Abschluss der gesamten Studie verfasst. Finale Studie ist: «Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study» (Spence & Grant, 2007)
  - Die nicht signifikanten Resultate (bezüglich Metakognition, Emotionale Intelligenz und Persönlichkeitsveränderung) dieser vorläufigen Studie inklusive Fragestellungen und zugehörigen Messmethoden wurden in der finalen Version nicht publiziert. In der finalen Studie wurden nur die Messresultate in den Kategorien Zielstrebigkeit, subjektives Wohlbefinden und psychologisches Wohlbefinden publiziert.
-

Tabelle D.6

Bewertung der Qualität der Studie «The efficacy of group-based life coaching: a controlled trial»

<b>Checkliste zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Veröffentlichungen</b>			
<b>Publikation: The efficacy of group-based life coaching: A controlled trial (Green, 2004)</b>			
<b>Zitiert:</b> 4 mal			
<b>Journal:</b> -			
<b>Art der Publikation:</b> RCT, Dissertation			
	<b>Ja</b>	<b>Unklar</b>	<b>Nein</b>
<b>Design</b>			
Ist die eigentliche Fragestellung der Studie gut beschrieben?	x		
Wurde(n) die Studienpopulation(en) sowie Ein- und Ausschlusskriterien umfassend beschrieben?	x		
Wurden die Patienten randomisiert auf die Studienarme verteilt?	x		
Falls ja: Wurde die Methode der Randomisierung entsprechend beschrieben?	x		
a) Wird zur Fallzahl Stellung genommen?	x		
b) Wurden genügend Fälle einbezogen (z. B. Power $\geq 50$ %)?	x		
War die Messmethode (z.B. Labor, Fragebogen, Diagnosetest) geeignet hinsichtlich der Bestimmung der Zielgrösse (bzgl. Skala, Untersuchungszeitpunkt, Standardisierung)?	x		
Wurden Angaben zum Datenverlust (Responseraten, «loss to follow up», «missing values») gemacht?	x		
<b>Start und Durchführung der Studie</b>			
Stimmen Behandlungs- und Kontrollgruppe hinsichtlich wichtiger studienrelevanter Merkmale (z.B. Alter, Geschlecht, Rauchergewohnheiten usw.) überein?	x		
Wurden die Drop-out-Fälle in Abhängigkeit von der Behandlungs- bzw. Kontrollgruppe deskriptiv ausgewertet?	x		
Wie viele Fälle standen während der gesamten Studiendauer unter Beobachtung? <b>18 IG, 16 KG</b>	x		
Wurden während der Studie auftretende Nebenwirkungen und unerwünschte Ereignisse beschrieben?		x	
<b>Analyse und Auswertung</b>			
Waren die eingesetzten statischen Grössen und Methoden sinnvoll gewählt und deren Beschreibung verständlich?	x		

Wurden die statischen Analyseverfahren verständlich beschrieben?	x
Wurden die wichtigen Einflussgrössen (prognostische Faktoren) berücksichtigt bzw. zumindest diskutiert?	x
War die Präsentation der statistischen Grössen angemessen, umfassend, übersichtlich und verständlich?	x
Wurden Effektstärken und Konfidenzintervalle zu den Hauptergebnissen angegeben?	x
Wird ersichtlich, warum vorliegendes Studiendesign/statistische Methodik verwendet wurde?	x
Sind alle Schlussfolgerungen durch die Ergebnisse der Studie gestützt?	x

---

### **Kommentare**

---

- Die Studie wurde bereits im Literaturreview von Jarosz (2017) ausgewertet.
-

Tabelle D.7

Bewertung der Qualität der Studie «An Evaluation of a Life-Coaching Group Program: Initial Findings From a Waitlist Control Study»

<b>Checkliste zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Veröffentlichungen</b>			
<b>Publikation: An Evaluation of a Life-Coaching Group Program: Initial Findings From a Waitlist Control Study (Oades &amp; Grant, 2005)</b>			
<b>Zitiert:</b> 61 mal			
<b>Journal:</b> Buchteil, Australian Academic Press			
<b>Art der Publikation:</b> RCT			
	<b>Ja</b>	<b>Unklar</b>	<b>Nein</b>
<b>Design</b>			
Ist die eigentliche Fragestellung der Studie gut beschrieben?	x		
Wurde(n) die Studienpopulation(en) sowie Ein- und Ausschlusskriterien umfassend beschrieben?	x		
Wurden die Patienten randomisiert auf die Studienarme verteilt?	x		
Falls ja: Wurde die Methode der Randomisierung entsprechend beschrieben?	x		
a) Wird zur Fallzahl Stellung genommen?	x		
b) Wurden genügend Fälle einbezogen (z. B. Power $\geq$ 50 %)?	x		
War die Messmethode (z.B. Labor, Fragebogen, Diagnosetest) geeignet hinsichtlich der Bestimmung der Zielgrösse (bzgl. Skala, Untersuchungszeitpunkt, Standardisierung)?	x		
Wurden Angaben zum Datenverlust (Responseraten, «loss to follow up», «missing values») gemacht?	x		
<b>Start und Durchführung der Studie</b>			
Stimmen Behandlungs- und Kontrollgruppe hinsichtlich wichtiger studienrelevanter Merkmale (z.B. Alter, Geschlecht, Rauchergewohnheiten usw.) überein?	x		
Wurden die Drop-out-Fälle in Abhängigkeit von der Behandlungs- bzw. Kontrollgruppe deskriptiv ausgewertet?			x
Wie viele Fälle standen während der gesamten Studiendauer unter Beobachtung? <b>25 IG, 25 KG</b>	x		
Wurden während der Studie auftretende Nebenwirkungen und unerwünschte Ereignisse beschrieben?			x
<b>Analyse und Auswertung</b>			



Waren die eingesetzten statistischen Grössen und Methoden sinnvoll gewählt und deren Beschreibung verständlich?	x
Wurden die statistischen Analyseverfahren verständlich beschrieben?	x
Wurden die wichtigen Einflussgrössen (prognostische Faktoren) berücksichtigt bzw. zumindest diskutiert?	x
War die Präsentation der statistischen Grössen angemessen, umfassend, übersichtlich und verständlich?	x
Wurden Effektstärken und Konfidenzintervalle zu den Hauptergebnissen angegeben?	x
Wird ersichtlich, warum vorliegendes Studiendesign/statistische Methodik verwendet wurde?	x
Sind alle Schlussfolgerungen durch die Ergebnisse der Studie gestützt?	x

---

### **Kommentare**

---

- Publikation wurde nach der ersten Phase der Studie bzw. vor Abschluss der gesamten Studie verfasst, der gesamte Studienbericht ist die bereits eingeschlossene Studie «Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope» (Green, Oades & Grant, 2006)
-

Tabelle D.8

Bewertung der Qualität der Studie «The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being»

<b>Checkliste zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Veröffentlichungen</b>			
<b>Publikation: The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being</b> («The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being», 2019)			
<b>Zitiert: -</b>			
<b>Journal: -</b>			
<b>Art der Publikation: RCT</b>			
	<b>Ja</b>	<b>Unklar</b>	<b>Nein</b>
<b>Design</b>			
Ist die eigentliche Fragestellung der Studie gut beschrieben?	x		
Wurde(n) die Studienpopulation(en) sowie Ein- und Ausschlusskriterien umfassend beschrieben?	x		
Wurden die Patienten randomisiert auf die Studienarme verteilt? Falls ja: Wurde die Methode der Randomisierung entsprechend beschrieben?	x		x
a) Wird zur Fallzahl Stellung genommen?	x		
b) Wurden genügend Fälle einbezogen (z. B. Power $\geq$ 50 %)?		x	
War die Messmethode (z.B. Labor, Fragebogen, Diagnosetest) geeignet hinsichtlich der Bestimmung der Zielgrösse (bzgl. Skala, Untersuchungszeitpunkt, Standardisierung)?	x		
Wurden Angaben zum Datenverlust (Responseraten, «loss to follow up», «missing values») gemacht?		x	
<b>Start und Durchführung der Studie</b>			
Stimmen Behandlungs- und Kontrollgruppe hinsichtlich wichtiger studienrelevanter Merkmale (z.B. Alter, Geschlecht, Rauchergewohnheiten usw.) überein?		x	
Wurden die Drop-out-Fälle in Abhängigkeit von der Behandlungs- bzw. Kontrollgruppe deskriptiv ausgewertet?		x	
Wie viele Fälle standen während der gesamten Studiendauer unter Beobachtung?		x	
Wurden während der Studie auftretende Nebenwirkungen und unerwünschte Ereignisse beschrieben?		x	
<b>Analyse und Auswertung</b>			

Waren die eingesetzten statischen Grössen und Methoden sinnvoll gewählt und deren Beschreibung verständlich?	x	
Wurden die statischen Analyseverfahren verständlich beschrieben?		x
Wurden die wichtigen Einflussgrössen (prognostische Faktoren) berücksichtigt bzw. zumindest diskutiert?	x	
War die Präsentation der statistischen Grössen angemessen, umfassend, übersichtlich und verständlich?		x
Wurden Effektstärken und Konfidenzintervalle zu den Hauptergebnissen angegeben?		x
Wird ersichtlich, warum vorliegendes Studiendesign/statistische Methodik verwendet wurde?	x	
Sind alle Schlussfolgerungen durch die Ergebnisse der Studie gestützt?		x

---

### **Kommentare**

---

- Studie ist noch nicht abgeschlossen, weshalb keine Daten bezüglich Ergebnissen und deren Auswertung vorhanden sind (siehe Kreuze bei der Antwortmöglichkeit «Unklar»). Die Methodik scheint jedoch sinnvoll und sorgfältig ausgewählt zu sein.
-

Tabelle D.9

*Bewertung der Qualität der Studie «Life coaching promotes goal striving, hope, self-efficacy, and subjective well-being among persons of working age»*

<b>Checkliste zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Veröffentlichungen</b>			
<b>Publikation: Life coaching promotes goal striving, hope, self-efficacy, and subjective well-being among persons of working age (Vangsrivadhanagul, 2016)</b>			
<b>Zitiert:</b> 1 mal			
<b>Journal:</b> -			
<b>Art der Publikation:</b> RCT, PPT-Präsentation aus einer Dissertation			
	<b>Ja</b>	<b>Unklar</b>	<b>Nein</b>
<b>Design</b>			
Ist die eigentliche Fragestellung der Studie gut beschrieben?	x		
Wurde(n) die Studienpopulation(en) sowie Ein- und Ausschlusskriterien umfassend beschrieben?	x		
Wurden die Patienten randomisiert auf die Studienarme verteilt? Falls ja: Wurde die Methode der Randomisierung entsprechend beschrieben?	x	x	
a) Wird zur Fallzahl Stellung genommen?	x		
b) Wurden genügend Fälle einbezogen (z. B. Power $\geq 50$ %)?		x	
War die Messmethode (z.B. Labor, Fragebogen, Diagnosetest) geeignet hinsichtlich der Bestimmung der Zielgrösse (bzgl. Skala, Untersuchungszeitpunkt, Standardisierung)?	x		
Wurden Angaben zum Datenverlust (Responseraten, «loss to follow up», «missing values») gemacht?		x	
<b>Start und Durchführung der Studie</b>			
Stimmen Behandlungs- und Kontrollgruppe hinsichtlich wichtiger studienrelevanter Merkmale (z.B. Alter, Geschlecht, Rauchergewohnheiten usw.) überein?		x	
Wurden die Drop-out-Fälle in Abhängigkeit von der Behandlungs- bzw. Kontrollgruppe deskriptiv ausgewertet?		x	
Wie viele Fälle standen während der gesamten Studiendauer unter Beobachtung? <b>25 IG, 20 KG</b>	x		
Wurden während der Studie auftretende Nebenwirkungen und unerwünschte Ereignisse beschrieben?		x	
<b>Analyse und Auswertung</b>			

Waren die eingesetzten statischen Grössen und Methoden sinnvoll gewählt und deren Beschreibung verständlich?	x	
Wurden die statischen Analyseverfahren verständlich beschrieben?		x
Wurden die wichtigen Einflussgrössen (prognostische Faktoren) berücksichtigt bzw. zumindest diskutiert?	x	
War die Präsentation der statistischen Grössen angemessen, umfassend, übersichtlich und verständlich?	x	
Wurden Effektstärken und Konfidenzintervalle zu den Hauptergebnissen angegeben?	x	
Wird ersichtlich, warum vorliegendes Studiendesign/statistische Methodik verwendet wurde?		x
Sind alle Schlussfolgerungen durch die Ergebnisse der Studie gestützt?	x	

---

### Kommentare

---

- Das Business-Setting wäre eigentlich ein Ausschlussgrund, jedoch ist der Fokus im Coaching vor allem auf private Themen, weshalb die Studie in die Ergebnisaufbereitung eingeschlossen wurde.
  - Da die Quelle lediglich aus einer PowerPoint-Präsentation der Studie besteht, sind wichtige Hintergrundinformationen nicht dargestellt (siehe Kreuze bei der Antwortmöglichkeit «Unklar»). Die Methodik scheint jedoch sinnvoll und sorgfältig ausgewählt zu sein.
-

### D.3 Single subject experimental design

Tabelle D.10

Bewertung der Qualität der Studie «The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health»

<b>Checkliste zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Veröffentlichungen</b>			
<b>Publikation: The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health</b> (Grant, 2003)			
<b>Zitiert:</b> 562 mal			
<b>Journal:</b> Social Behavior and Personality, wissenschaftliche Zeitschrift			
<b>Art der Publikation:</b> Single subject experimental design			
	<b>Ja</b>	<b>Unklar</b>	<b>Nein</b>
<b>Design</b>			
Ist die eigentliche Fragestellung der Studie gut beschrieben?	x		
Wurde(n) die Studienpopulation(en) sowie Ein- und Ausschlusskriterien umfassend beschrieben?		x	
Wurden die Patienten randomisiert auf die Studienarme verteilt? Falls ja: Wurde die Methode der Randomisierung entsprechend beschrieben?			x
a) Wird zur Fallzahl Stellung genommen?	x		
b) Wurden genügend Fälle einbezogen (z. B. Power $\geq$ 50 %)?		x	
War die Messmethode (z.B. Labor, Fragebogen, Diagnosetest) geeignet hinsichtlich der Bestimmung der Zielgrösse (bzgl. Skala, Untersuchungszeitpunkt, Standardisierung)?	x		
Wurden Angaben zum Datenverlust (Responseraten, «loss to follow up», «missing values») gemacht?			x
<b>Start und Durchführung der Studie</b>			
Stimmen Behandlungs- und Kontrollgruppe hinsichtlich wichtiger studienrelevanter Merkmale (z.B. Alter, Geschlecht, Rauchergewohnheiten usw.) überein?			x
Wurden die Drop-out-Fälle in Abhängigkeit von der Behandlungs- bzw. Kontrollgruppe deskriptiv ausgewertet?			x
Wie viele Fälle standen während der gesamten Studiendauer unter Beobachtung? <b>20 IG</b>	x		
Wurden während der Studie auftretende Nebenwirkungen und unerwünschte Ereignisse beschrieben?			x

---

**Analyse und Auswertung**

Waren die eingesetzten statischen Grössen und Methoden sinnvoll gewählt und deren Beschreibung verständlich?	x
Wurden die statischen Analyseverfahren verständlich beschrieben?	x
Wurden die wichtigen Einflussgrössen (prognostische Faktoren) berücksichtigt bzw. zumindest diskutiert?	x
War die Präsentation der statistischen Grössen angemessen, umfassend, übersichtlich und verständlich?	x
Wurden Effektstärken und Konfidenzintervalle zu den Hauptergebnissen angegeben?	x
Wird ersichtlich, warum vorliegendes Studiendesign/statistische Methodik verwendet wurde?	x
Sind alle Schlussfolgerungen durch die Ergebnisse der Studie gestützt?	x

---

**Kommentare**

---

- Die Studie wurde bereits im der Literaturreview von Jarosz (2017) ausgewertet.
-

## D.4 Quasi-experimentelle quantitative Studien

Tabelle D.11

Bewertung der Qualität der Studie «The effect of group-based life coaching on happiness and well-being»

<b>Checkliste zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Veröffentlichungen</b>			
<b>Publikation: The effect of group-based life coaching on happiness and well-being (Style &amp; Boniwell, 2010)</b>			
<b>Zitiert:</b> 4 mal			
<b>Journal:</b> Groupwork, wissenschaftliche Zeitschrift			
<b>Art der Publikation:</b> Quasi-experimentelle Studie			
	<b>Ja</b>	<b>Unklar</b>	<b>Nein</b>
<b>Design</b>			
Ist die eigentliche Fragestellung der Studie gut beschrieben?	x		
Wurde(n) die Studienpopulation(en) sowie Ein- und Ausschlusskriterien umfassend beschrieben?	x		
Wurden die Patienten randomisiert auf die Studienarme verteilt? Falls ja: Wurde die Methode der Randomisierung entsprechend beschrieben?			x
a) Wird zur Fallzahl Stellung genommen?	x		
b) Wurden genügend Fälle einbezogen (z. B. Power $\geq$ 50 %)?			x
War die Messmethode (z.B. Labor, Fragebogen, Diagnosetest) geeignet hinsichtlich der Bestimmung der Zielgrösse (bzgl. Skala, Untersuchungszeitpunkt, Standardisierung)?	x		
Wurden Angaben zum Datenverlust (Responseraten, «loss to follow up», «missing values») gemacht?			x
<b>Start und Durchführung der Studie</b>			
Stimmen Behandlungs- und Kontrollgruppe hinsichtlich wichtiger studienrelevanter Merkmale (z.B. Alter, Geschlecht, Rauchergewohnheiten usw.) überein?			x
Wurden die Drop-out-Fälle in Abhängigkeit von der Behandlungs- bzw. Kontrollgruppe deskriptiv ausgewertet?			x
Wie viele Fälle standen während der gesamten Studiendauer unter Beobachtung?		x	
Wurden während der Studie auftretende Nebenwirkungen und unerwünschte Ereignisse beschrieben?			x



---

**Analyse und Auswertung**

---

Waren die eingesetzten statischen Grössen und Methoden sinnvoll gewählt und deren Beschreibung verständlich?	x
Wurden die statischen Analyseverfahren verständlich beschrieben?	x
Wurden die wichtigen Einflussgrössen (prognostische Faktoren) berücksichtigt bzw. zumindest diskutiert?	x
War die Präsentation der statistischen Grössen angemessen, umfassend, übersichtlich und verständlich?	x
Wurden Effektstärken und Konfidenzintervalle zu den Hauptergebnissen angegeben?	x
Wird ersichtlich, warum vorliegendes Studiendesign/statistische Methodik verwendet wurde?	x
Sind alle Schlussfolgerungen durch die Ergebnisse der Studie gestützt?	x

---

## D.5 Quasi-experimentelle Studien mit Methodenmix-Ansatz

Tabelle D.12

*Bewertung der Qualität der Studie «Assessing the Feasibility of a Parent Life Coaching Intervention to Support Parents and Children Who Have Experienced Domestic Violence and Abuse»*

---

### Leitfragen zur Beurteilung von qualitativen Studien

---

**Publikation:** *Assessing the Feasibility of a Parent Life Coaching Intervention to Support Parents and Children Who Have Experienced Domestic Violence and Abuse* (Berry et al., 2019)

---

**Zitiert:** 1 mal

**Journal:** Journal of family violence, wissenschaftliche Zeitschrift

**Art der Publikation:** Quasi-experimentelle Studie

---

### Gibt es eine klare Forschungsfrage, bzw. ist diese in einen theoretischen Rahmen eingebettet?

---

Ja, es wurden drei abgegrenzte Forschungsfragen formuliert. Diese bezogen sich auf die Wirksamkeit des Life-Coaching Programms, auf dessen Akzeptanz, Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Mütter und der Kinder und die Fähigkeit, Teilnehmende zu rekrutieren und zu behalten. Der theoretische Rahmen und der Bedarf an Eltern-Interventionen, die sich auf Opfer von häuslicher Gewalt spezialisieren, sind ausführlich dargestellt.

---

### Ist die Auswahl der Stichprobe dafür geeignet, die Forschungsfrage zu beantworten?

---

Ja, für die Stichprobe wurden Ein- und Ausschlusskriterien definiert. Während der gesamten Studiendauer standen 17 von ursprünglich 20 Teilnehmenden unter Beobachtung. Für jeden Drop-Out-Fall wurde eine Begründung angegeben.

---

### Erfolgte die Datenerhebung durch eine Methode, die für das Setting am besten geeignet ist?

---

Ja. Durch den Methodenmix-Ansatz konnten sowohl quantitative als auch qualitative Daten erhoben werden. Die Durchführung von Interviews und Fokusgruppen eignet sich gut zur Beantwortung von Fragen zur Akzeptanz. Die quantitativen Fragebogen eignen sich ebenfalls gut zum subjektiven generellen Erfassen von verschiedenen Facetten der psychischen Gesundheit. Die Teilnehmenden bekamen Gutscheine als Belohnung für ihre Teilnahme. Die Erhebungen fanden vor und nach der Intervention statt. Eltern und Kinder wurden vor Studienbeginn nicht anhand ihres psychischen Wohlbefindens selektiert. Diese Studie dient hauptsächlich zur Beurteilung der Durchführbarkeit dieser Intervention. Um die Effektivität der Intervention zu bestimmen sind weitere Studien nötig

---

### Ist die Art der Datenanalyse explizit und in Bezug zur Literatur dargestellt?

---

Ja, die Art der Datenanalyse ist explizit und in Bezug zur Literatur dargestellt.

---

### Sind die Schlussfolgerungen nachvollziehbar?

---

Die Schlussfolgerungen sind nachvollziehbar, und es wurden die nächsten Schritte zur weiteren Prüfung der Effektivität der Intervention aufgezeigt.

---

### Reflektiert die Studie ethische Aspekte?

---

Ja, die Sponsoren der Studie sind offengelegt, jedoch sind die Meinungen in der Studie klar als diejenigen der Autorenschaft dargelegt. Aus ethischen Gründen sind die Untersuchungsdaten nicht öffentlich zugänglich. Es wurde die Zustimmung einer Ethikkommission eingeholt.

---

Tabelle D.13

*Bewertung der Qualität der Studie «Life-Coaching zur Entwicklung der Lebenszufriedenheit. Eine empirische Studie»*

---

**Leitfragen zur Beurteilung von qualitativen Studien**

---

**Publikation: Life-Coaching zur Entwicklung der Lebenszufriedenheit. Eine empirische Studie**  
(Heinrich, 2017)

---

**Zitiert:** 1 mal

**Journal:** Organisationsberatung, Supervision, Coaching, wissenschaftliche Zeitschrift

**Art der Publikation:** Quasi-experimentelle Studie

---

**Gibt es eine klare Forschungsfrage, bzw. ist diese in einen theoretischen Rahmen eingebettet?**

---

Die Forschungsfrage ist klar aufgestellt und in Unterfragen und Unterhypothesen gegliedert. Der theoretische Rahmen beschreibt ein Modell der Lebenszufriedenheit und leitet fließend zur Fragestellung über.

**Ist die Auswahl der Stichprobe dafür geeignet, die Forschungsfrage zu beantworten?**

---

Die Interventionsgruppe besteht aus Teilnehmenden, die ein dringendes Thema anzugehen hatten. Die Teilnehmenden der Wartegruppe hatten ein weniger dringendes Thema. Diese Aufteilung macht realistischerweise Sinn, jedoch verstärkt sie die Unterschiede zwischen den zwei Gruppen. Es ist nicht angegeben, wie die Teilnehmenden rekrutiert wurden. Das Geschlechterverhältnis ist mit 26% Männern unausgewogen, spiegelt jedoch ebenfalls die Realität des unausgewogenen Hilfesuchverhaltens von Männern und Frauen wider. Zudem ist die Stichprobe mit insgesamt 26 Teilnehmenden klein. Somit ist die interne Validität niedrig, die externe Validität hoch.

**Erfolgte die Datenerhebung durch eine Methode, die für das Setting am besten geeignet ist?**

---

Das Setting ist natürlich, weshalb die Beschränkung auf zwei Methoden – ein quantitativer Fragebogen und ein qualitatives Interview – angemessen scheint. Der Methodenmix erlaubt gleichzeitig die überblicksmässige Erfassung verschiedener Komponenten der Lebenszufriedenheit und eine vertiefte Auseinandersetzung mit einzelnen Lebensthemen.

**Ist die Art der Datenanalyse explizit und in Bezug zur Literatur dargestellt?**

---

Ja, die Art der Datenanalyse ist explizit und teils in Bezug zur Literatur dargestellt. Die Analyse der Lebenszufriedenheit bezüglich verschiedener Lebensbereiche lässt sich direkt aus der Literatur ableiten. Die Verwendung des Modells «Säulen der Identität» zur Analyse der Interviews scheint keinen direkten Zusammenhang mit dem theoretischen Rahmen zu haben.

**Sind die Schlussfolgerungen nachvollziehbar?**

---

Ja, die Schlussfolgerungen können aus den Ergebnissen abgeleitet werden.

**Reflektiert die Studie ethische Aspekte?**

---

Ethische Aspekte werden in der Studie nicht angesprochen. Mögliche Interessenskonflikte sind nicht dargestellt.

---

Tabelle D.14

*Bewertung der Qualität der Studie «Linking Insight To Behaviour Change In A Life Coaching Intervention For Women»*

---

<b>Leitfragen zur Beurteilung von qualitativen Studien</b>
<b>Publikation: Linking Insight To Behaviour Change In A Life Coaching Intervention For Women</b> (Robinson, 2016)
<b>Zitiert:</b> -
<b>Journal:</b> -
<b>Art der Publikation:</b> Quasi-experimentelle Studie, Dissertation
<b>Gibt es eine klare Forschungsfrage, bzw. ist diese in einen theoretischen Rahmen eingebettet?</b>
Ja, die Forschungsfrage ist im theoretischen Rahmen eingebettet. Sie ist in verständlichen Unterkategorien aufgeteilt.
<b>Ist die Auswahl der Stichprobe dafür geeignet, die Forschungsfrage zu beantworten?</b>
Ja, die Stichprobe ist für die Fragestellung geeignet, da die Fragestellung auf die Beobachtung von Menschen in einem echten Setting abzielt. Die Teilnehmenden der Studie sind Frauen, die bereits an einem echten Programm teilnehmen.
<b>Erfolgte die Datenerhebung durch eine Methode, die für das Setting am besten geeignet ist?</b>
Ja, die Datenerhebung erfolgte durch einen Methodenmix, der sowohl Fragebogen mit quantitativen Fragestellungen zur Erfassung des psychischen Wohlbefindens als auch qualitative Freitext-Antworten enthielt. Die Datenerhebung wurde mit einem Prä-Post-Ansatz durchgeführt, was erlaubte, die Entwicklung der Teilnehmenden zu erfassen.
<b>Ist die Art der Datenanalyse explizit und in Bezug zur Literatur dargestellt?</b>
Ja, die Art der Datenanalyse wurde durch Hinzuziehen relevanter Literatur gewählt.
<b>Sind die Schlussfolgerungen nachvollziehbar?</b>
Ja, die Schlussfolgerungen können klar aus den Ergebnissen nachvollzogen werden.
<b>Reflektiert die Studie ethische Aspekte?</b>
Ja, die Teilnehmenden haben eine Einverständniserklärung zur Teilnahme an der Studie unterschrieben. Es ist offen dargelegt, dass die Personen, die die Untersuchung durchgeführt haben, selbst praktizierende Life-Coaches sind. Kommentare der Studie sind ebenfalls offengelegt.

---

## D.6 Qualitative fallübergreifende Ergebnisanalyse

Tabelle D.15

*Bewertung der Qualität der Studie «Empowering female pre-retirees with a goal focused coaching relationship and a direct focus on well-being: A mixed method multiple case study»*

---

<b>Leitfragen zur Beurteilung von qualitativen Studien</b>
<b>Publikation: Empowering female pre-retirees with a goal focused coaching relationship and a direct focus on well-being: A mixed method multiple case study</b> (Fogg, 2019)
<b>Zitiert: -</b>
<b>Journal:</b> International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, wissenschaftliche Zeitschrift
<b>Art der Publikation:</b> Qualitative fallübergreifende Ergebnisanalyse
<b>Gibt es eine klare Forschungsfrage, bzw. ist diese in einen theoretischen Rahmen eingebettet?</b>
Ja, in der Forschungsfrage geht es um die Untersuchung der Faktoren im evidenzbasierten Life-Coaching, die sich auf die Verbesserung der psychischen Gesundheit von Frauen vor der Pensionierung auswirken. Dies wird aus dem theoretischen Hintergrund abgeleitet, aus dem hervorgeht, dass erhöhter Forschungsbedarf bezüglich Wirkfaktoren von Life-Coaching besteht. Zudem wird auch im theoretischen Hintergrund die Wichtigkeit der Förderung von Programmen herausgearbeitet, die Frauen bei der Bewältigung von Sorgen bezüglich der Pensionierung helfen.
<b>Ist die Auswahl der Stichprobe dafür geeignet, die Forschungsfrage zu beantworten?</b>
Die Stichprobe besteht aus drei Personen, die sich in vielen Aspekten ähnlich sind (Alter, Lebenssituation, Arbeit, finanzielle Sorgen bezüglich der Zukunft). Dies erlaubt einen besseren Vergleich und die Reproduzierbarkeit der Ergebnisse des Coachings für diese spezielle Zielgruppe. Die Stichprobe ist mit drei Fällen relativ klein, spiegelt jedoch den grossen Aufwand einer qualitativen fallübergreifenden Ergebnisanalyse wider.
<b>Erfolgte die Datenerhebung durch eine Methode, die für das Setting am besten geeignet ist?</b>
Die Datenerhebung durch mehrere Fallstudien ist dafür geeignet, eine erklärende Fragestellung zu beantworten, d.h. in diesem Fall, «warum» sich Life-Coaching auf die psychische Gesundheit der Teilnehmerinnen auswirkt. Die Methode ist auch dafür geeignet, ein tieferes Verständnis für diese spezielle Situation im echten Leben zu erlangen. Die Datensammlung besteht aus einem Methodenmix mit Fragebogen vor/nach der Intervention und Interviews nach jeder Coaching-Sitzung.
<b>Ist die Art der Datenanalyse explizit und in Bezug zur Literatur dargestellt?</b>
Ja, die Art der Datenanalyse wird explizit dargestellt und greift auf ein Modell der thematischen Analyse zurück.
<b>Sind die Schlussfolgerungen nachvollziehbar?</b>
Ja, die Schlussfolgerungen heben zentrale Erkenntnisse aus der Untersuchung hervor und deuten auf weiterführende Fragestellungen und Methoden, die in zukünftigen Studien verwendet werden könnten.
<b>Reflektiert die Studie ethische Aspekte?</b>
Ja, die Studie betont die Bemühungen der Untersuchenden, die Studie für die Teilnehmenden sicher zu gestalten und die Anonymität durch die Verwendung von Pseudonymen zu wahren.

---

## D.7 Grounded Theory

Tabelle D.16

*Bewertung der Qualität der Studie «A grounded theory study: How self-identified personal life coaches use psychological theories in their coaching sessions»*

---

### Leitfragen zur Beurteilung von qualitativen Studien

---

**Publikation: A grounded theory study: How self-identified personal life coaches use psychological theories in their coaching sessions** (Herbert-McZeal, 2014)

---

**Zitiert:** -

**Journal:** -

**Art der Publikation:** Grounded Theory, Dissertation

---

**Gibt es eine klare Forschungsfrage, bzw. ist diese in einen theoretischen Rahmen eingebettet?**

---

Ja, es gibt eine klare Forschungsfrage, die auf der Grundlage der Coaching-Forschung und deren Lücken aufgestellt wurde.

---

**Ist die Auswahl der Stichprobe dafür geeignet, die Forschungsfrage zu beantworten?**

---

Ja, die Ein- und Ausschlusskriterien beziehen sich genau auf die spezifische Forschungsfrage. Die Stichprobe war klein und bestand aus acht Teilnehmenden. Die Autorin der Studie hatte das Ziel, genug Teilnehmende zu rekrutieren, bis eine Sättigung der genannten Themen erreicht wurde.

---

**Erfolgte die Datenerhebung durch eine Methode, die für das Setting am besten geeignet ist?**

---

Ja. Die Interviews mit den Teilnehmenden bestanden aus offenen Fragen, die neue Themen aufwarfen und eine tiefgehende Untersuchung persönlicher Meinungen der Teilnehmenden zuließen.

---

**Ist die Art der Datenanalyse explizit und in Bezug zur Literatur dargestellt?**

---

Ja, die Datenanalyse wurde mittels eines in der Literatur benannten Grounded Theory-Modells durchgeführt.

---

**Sind die Schlussfolgerungen nachvollziehbar?**

---

Ja, die Schlussfolgerungen sind klar, differenziert und weisen auf weiterführende Fragen für zukünftige Forschungsarbeiten hin.

---

**Reflektiert die Studie ethische Aspekte?**

---

Ja, es werden zahlreiche ethische Aspekte reflektiert. Unter anderem wurde sichergestellt, dass alle Teilnehmenden die transkribierten Informationen kontrollieren konnten, um die Richtigkeit und Glaubwürdigkeit der Informationen zu erhöhen. Zudem waren die Fragen in den Interviews auf nicht-wertende Weise verfasst, und die Teilnehmenden haben eine Einverständniserklärung zur Teilnahme an der Studie unterschrieben.

---

Tabelle D.17

*Bewertung der Qualität der Studie «Discovering, applying and integrating self-knowledge: A grounded theory study of learning in life coaching»*

---

**Leitfragen zur Beurteilung von qualitativen Studien**

---

**Publikation: Discovering, applying and integrating self-knowledge: A grounded theory study of learning in life coaching** (Griffiths, 2008)

---

**Zitiert:** 5 mal

**Journal:** -

**Art der Publikation:** Grounded Theory, Dissertation

---

**Gibt es eine klare Forschungsfrage, bzw. ist diese in einen theoretischen Rahmen eingebettet?**

---

Ja, die Forschungsfragen sind klar formuliert und sie sind in einem extensiven theoretischen Rahmen eingebettet.

---

**Ist die Auswahl der Stichprobe dafür geeignet, die Forschungsfrage zu beantworten?**

---

Ja, die Stichprobe bestand aus fünf Coaches und neun Coachees, was die Erfassung verschiedener Perspektiven erlaubte.

---

**Erfolgte die Datenerhebung durch eine Methode, die für das Setting am besten geeignet ist?**

---

Ja. Die Interviews mit den Teilnehmenden bestanden aus offenen Fragen, die neue Themen aufwarfen und eine tiefgehende Untersuchung persönlicher Meinungen der Teilnehmenden zuließen.

---

**Ist die Art der Datenanalyse explizit und in Bezug zur Literatur dargestellt?**

---

Ja, die Art der Datenanalyse ist detailliert beschrieben und in Bezug zum theoretischen Hintergrund gesetzt. Die Strategie der Analyse ist durch diverse Publikationen zur Grounded Theory gestützt.

---

**Sind die Schlussfolgerungen nachvollziehbar?**

---

Ja, die Schlussfolgerungen sind verständlich, und es werden weiterführende Forschungsfragen aufgestellt.

---

**Reflektiert die Studie ethische Aspekte?**

---

Ja, die Studie hält sich an strikten ethischen Vorgaben und reflektiert ethische Fragen über den gesamten Prozess.

---

Tabelle D.18

*Bewertung der Qualität der Studie «Appreciative inquiry and adult transformative learning as an integrated framework to guide life coaching practice»*

---

**Leitfragen zur Beurteilung von qualitativen Studien**

---

**Publikation: Appreciative inquiry and adult transformative learning as an integrated framework to guide life coaching practice (Carter, 2009)**

---

**Zitiert:** 11 mal

**Journal:** -

**Art der Publikation:** Grounded Theory, Dissertation

---

**Gibt es eine klare Forschungsfrage, bzw. ist diese in einen theoretischen Rahmen eingebettet?**

---

Ja, die Forschungsfrage ist klar, in Subfragen unterteilt und im theoretischen Rahmen zur philosophischen Methodologie von Appreciative Inquiry eingebettet.

---

**Ist die Auswahl der Stichprobe dafür geeignet, die Forschungsfrage zu beantworten?**

---

Ja, die Stichprobe bestand aus zehn Coaches und zehn Coachees, was die Erfassung verschiedener Perspektiven erlaubt. Die Teilnehmenden wurden anhand bestimmter Kriterien ausgewählt, die die Generierung einer Theorie zur aufgestellten Fragestellung erlaubten.

---

**Erfolgte die Datenerhebung durch eine Methode, die für das Setting am besten geeignet ist?**

---

Ja. Die Interviews mit den Teilnehmenden bestanden aus offenen Fragen, die neue Themen aufwarfen und eine tiefgehende Untersuchung persönlicher Meinungen der Teilnehmenden zuließen.

---

**Ist die Art der Datenanalyse explizit und in Bezug zur Literatur dargestellt?**

---

Die Art der Datenanalyse ist sehr verständlich dargestellt und in Bezug zur Grounded Theory-Methodik gesetzt.

---

**Sind die Schlussfolgerungen nachvollziehbar?**

---

Ja, die Schlussfolgerungen sind nachvollziehbar, und es wurden weiterführende Forschungsfragen aufgestellt. Zum Beispiel könnte man die Resultate untersuchen, wenn die selbe Fragestellung im Kontext von Business-Coaching angewandt würde.

---

**Reflektiert die Studie ethische Aspekte?**

---

Ja, die Studie reflektiert ethische Aspekte in Bezug zum physischen und psychischen Risiko für die Teilnehmenden.

---



## D.8 Erklärende und phänomenologische Studien

Tabelle D.19

*Bewertung der Qualität der Studie «Coaching the adult learner: A framework for engaging the principles and processes of andragogy for best practices in coaching»*

---

<b>Leitfragen zur Beurteilung von qualitativen Studien</b>
<b>Publikation: Coaching the adult learner: A framework for engaging the principles and processes of andragogy for best practices in coaching (Lubin, 2013)</b>
<b>Zitiert:</b> 20 mal
<b>Journal:</b> -
<b>Art der Publikation:</b> Sequenzielle erklärende Studie, Methodenmix, Dissertation
<b>Gibt es eine klare Forschungsfrage, bzw. ist diese in einen theoretischen Rahmen eingebettet?</b>
Ja es gibt eine klare Forschungsfrage, die im theoretischen Rahmen der lebenslangen Bildung von Erwachsenen eingebettet ist und sich in zwei Subfragen unterteilt.
<b>Ist die Auswahl der Stichprobe dafür geeignet, die Forschungsfrage zu beantworten?</b>
Ja, eine Stichprobe von 50 Coaches wurde einer quantitativen Untersuchung mittels Fragebogen unterzogen, um Daten zu ihrem Hintergrund und ihrer Praxis zu sammeln. Durch die Auswahl der Coaches für die Interviews, die am meisten die Praxis der Andragogik benutzen, konnte ein Erfolgskonzept für die Praxis abgeleitet werden. Sechs davon eigneten sich für die qualitative Untersuchung laut der angewandten theoriegestützten Strategie zur Auswahl der idealen Stichprobe.
<b>Erfolgte die Datenerhebung durch eine Methode, die für das Setting am besten geeignet ist?</b>
Ja, der Methodenmix-Ansatz eignet sich gut, um eine Theoriebildung zu unterstützen. Nach der ersten quantitativen Phase mit Fragebogen folgte die Datenerhebung durch vertiefte qualitative Interviews. Die Methode der Datenerhebung wurde einem Vorab-Test mit erfahrenen Coaches unterzogen, um die Fragen für die Untersuchung zu optimieren.
<b>Ist die Art der Datenanalyse explizit und in Bezug zur Literatur dargestellt?</b>
Ja, die Art der Datenanalyse ist explizit durch ein etabliertes Analyseinstrument dargestellt.
<b>Sind die Schlussfolgerungen nachvollziehbar?</b>
Ja, die Schlussfolgerungen zeigen das Potential der Studie auf, die Coaching-Praxis und deren theoretische Fundierung zu verbessern.
<b>Reflektiert die Studie ethische Aspekte?</b>
Ja, die Studie nennt die Überlegung, dass die Autorin als praktizierender Coach zwar Expertin für das untersuchten Thema ist, aber auch eine gewisse Voreingenommenheit in der Datenauswertung haben könnte.

---

Tabelle D.20

*Bewertung der Qualität der Studie «Salutogenesis and coaching: Testing a proof of concept to develop a model for practitioners»*

---

**Leitfragen zur Beurteilung von qualitativen Studien**

---

**Publikation: Salutogenesis and coaching: Testing a proof of concept to develop a model for practitioners** (Gray et al., 2014)

---

**Zitiert:** 8 mal

**Journal:** International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, wissenschaftliche Zeitschrift

**Art der Publikation:** Phänomenologische Studie

---

**Gibt es eine klare Forschungsfrage, bzw. ist diese in einen theoretischen Rahmen eingebettet?**

---

Es gibt keine Forschungsfrage, jedoch geht der Zweck der Studie aus dem theoretischen Rahmen und der Einleitung klar hervor. Es soll ein theoretisches Modell zur Salutogenese im Coaching entwickelt werden.

---

**Ist die Auswahl der Stichprobe dafür geeignet, die Forschungsfrage zu beantworten?**

---

Ja, die Stichprobe besteht aus drei Coaches, die an salutogenetischen Konzepten interessiert sind, und deren Coachees.

---

**Erfolgte die Datenerhebung durch eine Methode, die für das Setting am besten geeignet ist?**

---

Ja, die Art der Datenerhebung geht mit der Methodik einer phänomenologischen Studie einher. Sie geht aus reflektiven Diskussionen zu gelebten Erfahrungen aus der Praxis der Coaches hervor. Es wurden sowohl von den Coachees geprüfte und bestätigte Informationen aus den Coaching-Sitzungen als auch die Gedanken der Coaches zu den Sitzungen einbezogen.

---

**Ist die Art der Datenanalyse explizit und in Bezug zur Literatur dargestellt?**

---

Die Art der Datenanalyse ist klar dargestellt. Der Bezug zur Literatur dürfte stärker sein.

---

**Sind die Schlussfolgerungen nachvollziehbar?**

---

Die Schlussfolgerungen sind nachvollziehbar. Sie unterstreichen die Wichtigkeit einer professionellen Haltung und der Beachtung ethischer Richtlinien, wenn es um Pionierarbeit mit theoretischen Modellen in der Coaching-Praxis geht.

---

**Reflektiert die Studie ethische Aspekte?**

---

Ja, die Studie reflektiert ethische Aspekte, wie das explizite Einverständnis der Coachees mit der Teilnahme an der Studie und allgemein den Schutz der Teilnehmenden. Mögliche Interessenskonflikte sind jedoch nicht dargestellt.

---

Tabelle D.21

*Bewertung der Qualität der Studie «Soul-centered coaching: Encouraging psychological creativity within a life coaching partnership»*

---

<b>Leitfragen zur Beurteilung von qualitativen Studien</b>
<b>Publikation: Soul-centered coaching: Encouraging psychological creativity within a life coaching partnership</b> (Koonz, 2018)
<b>Zitiert:</b> -
<b>Journal:</b> -
<b>Art der Publikation:</b> Phänomenologische Studie, Dissertation
<b>Gibt es eine klare Forschungsfrage, bzw. ist diese in einen theoretischen Rahmen eingebettet?</b>
Ja, die Forschungsfrage ist klar und wird von vier weiterleitenden Fragen gefolgt. Der theoretische Hintergrund zur Tiefenpsychologie ist ausführlich dargestellt.
<b>Ist die Auswahl der Stichprobe dafür geeignet, die Forschungsfrage zu beantworten?</b>
Die Stichprobe bestand aus drei ehemaligen Studierenden, die an tiefenpsychologischen Konzepten interessiert und für Life-Coaching-Methoden offen waren. Sie erhielten Life-Coaching Sitzungen von der Forscherin. Dies erlaubte ihr, zusammen mit den Coachees einen tiefenpsychologischen Ansatz im Life-Coaching zu erforschen. Die geringe Grösse der Stichprobe macht jedoch das Ergebnis nur geringfügig übertragbar auf andere Settings und Personen.
<b>Erfolgte die Datenerhebung durch eine Methode, die für das Setting am besten geeignet ist?</b>
Die Datenerhebung bestand aus Interviews mit den Coachees und den Notizen von Forscherin und Coachees zu den Sitzungen. Dies erlaubte eine differenzierte und tiefgehende Sichtweise auf den Coaching-Prozess.
<b>Ist die Art der Datenanalyse explizit und in Bezug zur Literatur dargestellt?</b>
Ja, die Art der Datenanalyse benutzte den sogenannten «Selective Reading Approach», der klar beschrieben und in Bezug zur Literatur gesetzt wurde.
<b>Sind die Schlussfolgerungen nachvollziehbar?</b>
Ja, die Schlussfolgerungen sind nachvollziehbar. Es werden diverse Aspekte der Studie reflektiert und Implikationen zur Übertragung von der Theorie zur Praxis erörtert.
<b>Reflektiert die Studie ethische Aspekte?</b>
Ja, die Studie hält fest, dass nach strikten ethischen Richtlinien geforscht wurde.

---

## D.9 Projektevaluation

Tabelle D.22

*Bewertung der Qualität der Projektevaluation «Coaching desistance? Life coaching for offenders in a 'who works' environment»*

Für die Bedeutung der Umsetzungsstufen siehe Dokument «Kriterien für gute Praxis der sozillagenbezogenen Gesundheitsförderung des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit» (BZgA, 2017)

<b>Kriterien zur Beurteilung von systematischen Reviews</b>		
<b>Studie: Coaching desistance? Life coaching for offenders in a 'who works' environment</b> (Smyth, 2014a)		
<b>Zusätzlich für die Beurteilung hinzugezogene Dokumente:</b> Coaching Inside and Out (CIAO) («Coaching Inside and Out (CIAO)», o. J.) Coaching Inside and Out – An Evaluation (Smyth, 2014b) Social Accounts 2011 (McGregor, 2011)		
<b>Zitiert:</b> 6 mal		
<b>Journal:</b> Probation Journal, wissenschaftliche Zeitschrift		
<b>Art der Publikation:</b> Qualitative Evaluation einer Initiative		
<b>Kriterium</b>	<b>Umsetzungsstufe</b>	<b>Begründung</b>
Konzeption	2	Es scheint keine schriftliche Konzeption zu geben, jedoch ist im Jahresbericht 2011 der Bezug zu Gesundheit und Sozillage deutlich formuliert. Die Initiative zielt auf eine lebenslange Veränderung der psychischen und physischen Gesundheit von sozial ausgegrenzten Frauen ab.
Zielgruppenbezug	4	Die Zielgruppe von Frauen, die ein Verbrechen begangen haben und eine Haftstrafe verbüßen bzw. bereits daraus entlassen wurden, ist klar beschrieben. Gesundheitliche und soziale Herausforderungen, die sie aufgrund ihrer sozialen Lage erleben, werden aufgrund allgemeiner Erkenntnisse und durch Einbezug von Gefängniswärtern erläutert.
Setting-Ansatz	3	Die Entwicklung gesundheitsfördernder Lebensbedingungen ist gegeben. Die Initiative trägt zur Effektivität anderer Interventionen bei, indem gewonnenes Wissen mit anderen Gefängnissen und Programmen geteilt wird. Die Initiative ist auf lange Sicht angelegt und versucht mit verschiedenen Ansätzen, alle Gefängnisinsassinnen und -insassen zu erreichen. Solche Ansätze sind zum Beispiel

---

		<p>Tipps von Coaches, die über das Gefängnisradio verbreitet werden. Die Stärkung der Ressourcen und Kompetenzen der im Setting lebenden Personen ist durch das Coaching gegeben. Die Beteiligung der Zielgruppe dadurch gegeben, dass im des Coaching-Prozess eine gleichberechtigte Partnerschaft erzeugt wird und die Coachees ihre Entwicklungsrichtung selbst bestimmen können. Auch bei der Evaluation der Intervention ist die Beteiligung hoch. Die Aktivitäten der Intervention werden koordiniert. Die Initiative beruht jedoch auf Wohltätigkeitsarbeit, was die Stabilität der finanziellen Grundlage in Frage stellt.</p>
Multiplikatoren-Konzept	1	<p>Die Initiative scheint nicht aktiv Multiplikatoren zu schulen, jedoch scheint dies passiv zu geschehen. Einige Coachees äusserten selbst den Wunsch, Coaches zu werden, und verbreiten Informationen über das Programm durch Mund-zu-Mund Propaganda. Zudem wird dem Wissenstransfer auf andere Gefängnisse eine hohe Bedeutung zugeschrieben.</p>
Empowerment	3	<p>Im Coaching werden die Coachees und die Coaches als Partner auf gleiche Höhe gesetzt. Die Intervention setzt auch stark auf den Grundsatz, dass Menschen bereits über die nötigen Ressourcen verfügen und sie nur darin bestärkt werden müssen. Durch die Stärkung der persönlichen Kompetenzen während des Coachings erlangen die Teilnehmenden mehr Motivation, ihr Leben zu verändern, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu tragen. Zudem erleichtert ihnen dies, an anderen gesundheitsfördernden Massnahmen teilzunehmen. Es werden also auch Bedingungen geschaffen, die Ressourcen zu fördern.</p>
Partizipation	4	<p>Die Teilnehmenden können bei der Durchführung der Coaching-Sitzungen selbst den Entwicklungsweg entscheiden, obwohl das Setting Gefängnis auch einige Einschränkungen mit sich bringt.</p>
Niederschwellige Arbeitsweise	2	<p>Zugangshürden werden aus fachlicher Sicht reflektiert. So wird sichergestellt, dass jede Person aus der Zielgruppe am Coaching teilnehmen kann. Die Leistung ist für die Coachees kostenlos, die Coaches besuchen die Zielgruppe im Gefängnis.</p>

---

---

Nachhaltigkeit	3	Das Projekt wird evaluiert und die Ergebnisse dokumentiert. Es bestehen Bemühungen, das Angebot nachhaltig zu gestalten, es für andere Gefängnisse und Settings anpassungsfähig zu machen und Partnerschaften mit weiteren Gefängnissen und Gemeinden für die weitere Durchführung zu bilden.
Integriertes Handlungskonzept/Vernetzung	1	Es scheint eine Vernetzung mit diversen Gefängnissen zu bestehen, jedoch scheint diese ausserhalb des Gefängnis-Settings noch eingeschränkt zu sein. Eine bessere Vernetzung mit Partnerorganisationen auf wirtschaftlicher und politischer Ebene ist jedoch ausdrückliches Ziel der Initiative.
Dokumentation/Evaluation	4b	Die Initiative wurde im Jahr 2014 durch die Manchester Metropolitan University evaluiert, jedoch wurden in den letzten Jahren, vermutlich aus finanziellen Gründen, keine weiteren Evaluationen gemacht, oder es wurde auf die Publikation verzichtet.
Qualitätsmanagement	3	Eine kontinuierliche Qualitätsentwicklung ist ein wichtiges Ziel der Intervention. Es werden Schlüsse aus den Evaluationen gezogen und Ziele für die Zukunft formuliert.
Kosten-Wirksamkeits-Verhältnis	2	Der personelle und finanzielle Aufwand wurde genau berechnet und die Wirksamkeit der Massnahmen wurde auf qualitativer Art ausgewertet.

---

## D.10 Theoretische Artikel

Tabelle D.23

*Bewertung der Qualität des theoretischen Artikels «Coaching psychology: Exploring definitions and research contribution to practice?»*

---

### Quellenkritik

---

**Publikation: Coaching psychology: Exploring definitions and research contribution to practice?** (Passmore & Lai, 2019)

---

**Zitiert:** 3 mal

**Journal:** International Coaching Psychology Review, wissenschaftliche Zeitschrift

**Art der Publikation:** Theoretischer Artikel

---

### Äussere (formale) Quellenkritik: Ist die Textgestalt glaubwürdig?

---

#### Herkunft

Der Text ist in einer wissenschaftlichen Zeitschrift publiziert, was bedeutet, dass die Qualität des Textes von Forschenden geprüft wurde.

#### Echtheit

Aus dem oben genannte Grund ist auch anzunehmen, dass die Autorschaft den Text selbst verfasst hat.

---

### Innere Quellenkritik: Feststellung des Aussagewerts der Quelle (Ist die Quellenaussage glaubwürdig?)

---

#### «Horizont» des Verfassers: Was konnte der Verfasser wissen?

Die Autorschaft (Lai, o. J.; Passmore, o. J.) sich aus einer Dozentin an einem universitären Departement der Organisationspsychologie und einem Direktor eines Zentrums für Coaching und Verhaltensänderung an einer Businessschule zusammen. Beide scheinen also gebildet und dafür qualifiziert zu sein, über das Thema Coaching zu schreiben. Zudem stützen sie sich auf wichtige Quellen, wie zum Beispiel auf Studien von Anthony Grant, dem Pionier der Coaching-Forschung.

#### «Tendenz»: Was will der Verfasser berichten? (Intention)

Die Autorschaft möchte in analytischer Weise die Evidenz zu Coaching darstellen und die Forschung vorantreiben.

#### Textgattung und -stil: Wie berichtet der Verfasser?

Es handelt sich um einen theoretischen Artikel, der eine klare Gliederung aufweist und auf verschiedene Teilgebiete innerhalb des Coaching-Feldes eingeht. Der Schreibstil ist wissenschaftlich und unpersönlich.

---

---

**Quellenkritik**

---

**Publikation:** Life Coaching: The Heart of Advising (Harms, o. J.)

---

**Zitiert:** -

**Journal:** -

**Art der Publikation:** Buchteil

---

**Äussere (formale) Quellenkritik: Ist die Textgestalt glaubwürdig?**

---

**Herkunft**

Der Text wurde von einem Dozenten (Pro/Vision Coaching, o. J.) an einer akkreditierten Online-Universität, in der Abteilung «Psychology & Human Services» verfasst. Er ist lizenziertes Psychotherapeut und Coach.

**Echtheit**

Aus dem oben genannten Grund ist auch anzunehmen, dass der Autor den Text selbst verfasst hat.

---

**Innere Quellenkritik: Feststellung des Aussagewerts der Quelle (Ist die Quellaussage glaubwürdig?)**

---

**«Horizont» des Verfassers: Was konnte der Verfasser wissen?**

Der Verfasser stützt sich sowohl auf eigene Beobachtungen als auch auf wissenschaftliche Studien.

**«Tendenz»: Was will der Verfasser berichten? (Intention)**

Der Verfasser möchte ein Verständnis für den theoretischen Hintergrund von Coaching geben. Lehrende sollen einen Ansatz dafür bekommen, ihre Studierenden mithilfe von Life-Coaching im Leben weiterzubringen.

**Textgattung und -stil: Wie berichtet der Verfasser?**

Der Text ist zumeist wissenschaftlich und unpersönlich verfasst, hat stilistisch jedoch teils einen fordernden Unterton.

---



Tabelle D.25

*Bewertung der Qualität des Buchs «Theory, Research, and Practical Guidelines for Family Life Coaching»*

---

### **Quellenkritik**

---

**Publikation: Theory, Research, and Practical Guidelines for Family Life Coaching** (Allen, 2016)

---

**Zitiert:** ?

**Journal:** -

**Art der Publikation:** Buch

---

### **Äussere (formale) Quellenkritik: Ist die Textgestalt glaubwürdig?**

---

#### **Herkunft**

Das Buch wurde von Springer, einem grossen und bekannten Wissenschafts-Verlag publiziert. Dies deutet auf eine hohe Qualität des Werkes hin.

#### **Echtheit**

Die genannte Autorin ist auch die Verfasserin.

---

### **Innere Quellenkritik: Feststellung des Aussagewerts der Quelle (Ist die Quellenaussage glaubwürdig?)**

---

#### **«Horizont» des Verfassers: Was konnte der Verfasser wissen?**

Die Verfasserin (Allen, 2016) ist Universitätsprofessorin. Sie hat über 20 Jahre Erfahrung als Familientherapeutin und -coach. Sie scheint also Expertin zu sein. Sie stützt sich auf zahlreiche wissenschaftliche Quellen.

#### **«Tendenz»: Was will der Verfasser berichten? (Intention)**

Die Verfasserin möchte mit diesem Buch Life-Coaches, die Familien beraten, unterstützen. Dies erreicht sie durch Weitergabe von theoretischem Hintergrundwissen und Anleitungen zur Coaching-Praxis.

#### **Textgattung und -stil: Wie berichtet der Verfasser?**

Das Buch besitzt einen lebendigen und zum Teil erzählerischen Stil. Ebenso kommt auch ein wissenschaftlicher Stil vor, mit dem die Aussagen theoriegestützt untermauert werden.

### **Kommentar**

---

- Da es sich bei dieser Publikation um ein Buch handelt, hätte es eigentlich ausgeschlossen werden müssen. Da wissenschaftliche Theorien im Zusammenhang mit Life-Coaching direkt und ausführlich dargestellt werden, wurde sie dennoch berücksichtigt. Zudem wird das Thema Familie nur durch eine weitere Publikation behandelt, weshalb diese Publikation als wertvolle Ergänzung zur gesammelten Datenlage eingeschätzt wurde.
-

Tabelle D.26

*Bewertung der Qualität des theoretischen Artikels «CRAIC - A model suitable for Irish coaching psychology»*

---

**Quellenkritik**

---

**Publikation:** CRAIC - A model suitable for Irish coaching psychology (O'Donovan, 2009)

---

**Zitiert:** 3 mal

**Journal:** The Coaching Psychologist, wissenschaftliche Zeitschrift

**Art der Publikation:** Theoretischer Artikel

---

**Äussere (formale) Quellenkritik: Ist die Textgestalt glaubwürdig?**

---

**Herkunft**

Der Text ist in einer wissenschaftlichen Zeitschrift publiziert, was bedeutet, dass die Qualität des Textes von Forschenden geprüft wurde.

**Echtheit**

Aus dem oben genannten Grund ist auch anzunehmen, dass der Autor den Text selbst verfasst hat.

---

**Innere Quellenkritik: Feststellung des Aussagewerts der Quelle (Ist die Quellenaussage glaubwürdig?)**

---

**«Horizont» des Verfassers: Was konnte der Verfasser wissen?**

Der Verfasser (Hugh O Donovan & Associates, o. J.) ist ein Professor an einer Universität im Departement angewandte Psychologie. Er ist als Coach tätig, Mitglied der Britischen Gesellschaft für Psychologie und der internationalen Gesellschaft für Coaching-Psychologie. Er scheint also Experte zu sein. Er stützt sich auf zahlreiche wissenschaftliche Quellen.

**«Tendenz»: Was will der Verfasser berichten? (Intention)**

Der Verfasser stellt ein theoretisches Coaching-Modell vor, mit dem Ziel, das Verständnis für die Coaching-Praxis zu vertiefen.

**Textgattung und -stil: Wie berichtet der Verfasser?**

Es handelt sich um einen theoretischen Artikel, der eine klare Gliederung aufweist und auf verschiedene Teilgebiete innerhalb des Coaching-Feldes eingeht. Der Schreibstil ist wissenschaftlich und unpersönlich.

---

Tabelle D.27

*Bewertung der Qualität des theoretischen Artikels «A rational-emotive behavior approach in life coaching»*

---

**Quellenkritik**

---

**Publikation:** A rational-emotive behavior approach in life coaching (Katsikis et al., 2016)

---

**Zitiert:** 12 mal

**Journal:** Journal of Evidence-Based Psychotherapies, wissenschaftliche Zeitschrift

**Art der Publikation:** Theoretischer Artikel

---

**Äussere (formale) Quellenkritik: Ist die Textgestalt glaubwürdig?**

---

**Herkunft**

Der Text ist in einer wissenschaftlichen Zeitschrift publiziert, was bedeutet, dass die Qualität des Textes von Forschenden geprüft wurde.

**Echtheit**

Aus dem oben genannten Grund ist auch anzunehmen, dass die Autorschaft den Text selbst verfasst hat.

---

**Innere Quellenkritik: Feststellung des Aussagewerts der Quelle (Ist die Quellenaussage glaubwürdig?)**

---

**«Horizont» des Verfassers: Was konnte der Verfasser wissen?**

Die Autorschaft (Dryden, o. J.; Kostogiannis, o. J.; RECBT, o. J.) besitzt einen psychotherapeutischen Hintergrund und jahrelange Erfahrung im Coaching. Sie stützen sich auf zahlreiche wissenschaftliche Quellen.

**«Tendenz»: Was will der Verfasser berichten? (Intention)**

Die Autorschaft stellt ein theoretisches Coaching-Modell vor, um damit die Kompetenz der Coaching-Gemeinschaft zu fördern.

**Textgattung und -stil: Wie berichtet der Verfasser?**

Es handelt sich um einen theoretischen Artikel, der eine klare Gliederung aufweist und auf verschiedene Teilgebiete innerhalb des Coaching-Feldes eingeht. Der Schreibstil ist wissenschaftlich und unpersönlich.

---

Tabelle D.28

*Bewertung der Qualität des theoretischen Artikels «Application of love: A positive psychological construct in personal and work/life coaching»*

---

**Quellenkritik**

---

**Publikation: Application of love: A positive psychological construct in personal and work/life coaching** (Kelley, 2014)

---

**Zitiert:** -

**Journal:** -

**Art der Publikation:** Theoretischer Artikel, Abhandlung

---

**Äussere (formale) Quellenkritik: Ist die Textgestalt glaubwürdig?**

---

**Herkunft**

Diese Abhandlung scheint an der University of Sydney verfasst worden zu sein.

**Echtheit**

Es ist anzunehmen, dass der Autor das Essay selbst verfasst hat, da er über die nötige Kompetenz und Erfahrung verfügt.

---

**Innere Quellenkritik: Feststellung des Aussagewerts der Quelle (Ist die Quellenaussage glaubwürdig?)**

---

**«Horizont» des Verfassers: Was konnte der Verfasser wissen?**

Der Verfasser (Kelley, o. J.) ist Psychotherapeut, Coach und Mentor mit jahrelanger Erfahrung. Er scheint also Experte zu sein. Er stützt sich auf zahlreiche wissenschaftliche Quellen.

**«Tendenz»: Was will der Verfasser berichten? (Intention)**

Der Verfasser möchte das Konzept der Liebe als ein positiv psychologisches Konstrukt und dessen wissenschaftlichen Hintergrund beleuchten. Er erörtert dessen Anwendung im Coaching und hofft, dass dieser Ansatz im Coaching und in der Psychotherapie bewährt und sich dadurch weiter verbreiten kann.

**Textgattung und -stil: Wie berichtet der Verfasser?**

Das Essay hat eine klare Gliederung. Der Schreibstil ist wissenschaftlich, wechselt jedoch bei Fallbeispielen zur Umgangssprache und hat einen lebendigen Unterton.

---

## E: Datenextraktionstabellen

### Inhalt Anhang E

E.1 Übersichtsarbeiten.....	44
E.2 Randomisierte kontrollierte Studien.....	48
E.3 Quasi-experimentelle quantitative Studien.....	52
E.4 Quasi-experimentelle Studien mit Methodenmix-Ansatz .....	54
E.5 Qualitative fallübergreifende Ergebnisanalyse .....	62
E.6 Grounded Theory .....	64
E.7 Erklärende und phänomenologische Studien.....	72
E.8 Programmevaluation.....	79
E.9 Theoretische Artikel.....	82

### Tabellen Anhang E

Tabelle E.1 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature</i> ».....	44
Tabelle E.2 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>An integrative literature review on the impact of life coaching on courage, fear and anxiety</i> ».....	46
Tabelle E.3 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being</i> » .....	48
Tabelle E.4 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>Life coaching promotes goal striving, hope, self-efficacy, and subjective well-being among persons of working age</i> » .....	50
Tabelle E.5 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>The effect of group-based life coaching on happiness and well-being</i> ».....	52
Tabelle E.6 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>Assessing the Feasibility of a Parent Life Coaching Intervention to Support Parents and Children Who Have Experienced Domestic Violence and Abuse</i> » .....	54
Tabelle E.7 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>Life-Coaching zur Entwicklung der Lebenszufriedenheit. Eine empirische Studie</i> » .....	57
Tabelle E.8 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>Linking Insight To Behaviour Change In A Life Coaching Intervention For Women</i> ».....	59
Tabelle E.9 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>Empowering female pre-retirees with a goal focused coaching relationship and a direct focus on well-being: A mixed method multiple case study</i> » .....	62
Tabelle E. 10 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>A grounded theory study: How self-identified personal life coaches use psychological theories in their coaching sessions</i> ».....	64
Tabelle E.11 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>Discovering, applying and integrating self-knowledge: A grounded theory study of learning in life coaching</i> ».....	66

Tabelle E.12 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>Appreciative inquiry and adult transformative learning as an integrated framework to guide life coaching practice</i> » .....	69
Tabelle E.13 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>Coaching the adult learner: A framework for engaging the principles and processes of andragogy for best practices in coaching</i> » .....	72
Tabelle E.14 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>Salutogenesis and coaching: Testing a proof of concept to develop a model for practitioners</i> » .....	74
Tabelle E.15 Datenextraktionstabelle zur Studie « <i>Soul-centered coaching: Encouraging psychological creativity within a life coaching partnership</i> » .....	77
Tabelle E.16 Datenextraktionstabelle zur Programmevaluation « <i>Coaching desistance? Life coaching for offenders in a 'who works' environment</i> » .....	79
Tabelle E.17 Datenextraktionstabelle zum theoretischen Artikel « <i>Coaching psychology: Exploring definitions and research contribution to practice?</i> » .....	82
Tabelle E.18 Datenextraktionstabelle zum Buchteil « <i>Life Coaching: The Heart of Advising</i> » .....	84
Tabelle E.19 Datenextraktionstabelle zum Buch « <i>Theory, Research, and Practical Guidelines for Family Life Coaching</i> » .....	86
Tabelle E.20 Datenextraktionstabelle zum theoretischen Artikel « <i>CRAIC – A model suitable for Irish coaching psychology</i> » .....	87
Tabelle E.21 Datenextraktionstabelle zum theoretischen Artikel « <i>A rational-emotive behavior approach in life coaching</i> » .....	89
Tabelle E.22 Datenextraktionstabelle zum theoretischen Artikel « <i>Application of love: A positive psychological construct in personal and work/life coaching</i> » .....	91

## E.1 Übersichtsarbeiten

Tabelle E.1

Datenextraktionstabelle zur Studie «*What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature*»

---

<b>Teil A Ergebnisse der relevanten Programme</b>	
<b>Titel des identifizierten Programmes, der Interventionen, des Projekts</b>	76 Quellen
<b>Inhalte</b>	Evidenzbasierte Literatur zu Life-Coaching ausserhalb von Unternehmen
<b>Methoden und Kontext der Interventionen</b>	Akademische Textbücher/Kapitel, Literaturrecherchen, RCTs, Fallserien, Fallstudien und Studien, die nicht einem Peer-Review-Prozess unterzogen wurden
<b>Ergebnisse</b>	<p><b>6 Kategorien von Ergebnissen:</b> Definition von Life-Coaching, Annahmen über die Klientel, Annahmen über die Coaches, Coaching-Fähigkeiten, Bestandteile einer erfolgreichen Coaching-Beziehung, Charakteristika des Coaching-Prozesses, Ergebnisse als Resultat des Coachings</p> <p><b>Ergebnisse als Resultat des Coachings</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verbessertes Selbstbewusstsein</li><li>• Sammlung verschiedener Werkzeuge, um besser Ziele zu setzen, besser zu kommunizieren, Ziele zu verfolgen, Probleme zu lösen, eine bessere Selbstregulation zu haben. Gefühl von Unterstützung und Empowerment</li><li>• Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderung zum Positiven. Mehr Selbstvertrauen und Akzeptanz, Selbstbestimmtheit und Einsicht</li><li>• Verbesserung der Lebensqualität durch ein ausgewogeneres Leben und einem tieferen Stresslevel. Wahl eines gesunderen Lebensstils, mehr Energie und Hoffnung, bessere Beziehungen</li></ul>
<b>Weitere Anmerkungen</b>	
<b>Schlussfolgerungen</b>	Die Forscherin reflektiert, dass Life-Coaching ist ein neues Feld ist, das von einem einheitlichen Verständnis und einer einheitlichen Methodik profitieren könnte. Das Verständnis soll durch evidenzbasierte Literatur gestützt sein. Zukünftige Forschung solle verschiedene Studien vergleichen können.

---

<b>Teil B Beschreibung und Bewertung der Evidenzquelle</b>	
<b>Titel, Autorinnen/Autoren, Jahr</b>	<b>What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature</b> (Jarosz, 2016)
<b>Fragestellung</b>	Ziel der Literaturrecherche ist es, Annahmen, Parameter und Resultate verschiedener Charakterisierungen und Modelle von

---

	Life-Coaching in der evidenzbasierten Literatur zu analysieren und Implikationen für die zukünftige Forschung herauszuarbeiten.
<b>Studiendesign</b>	Integrative systematische Literatursuche (die Literatur wird so analysiert, dass neue theoretische Modelle und Perspektiven zum Thema generiert werden können)
<b>Quellensuche (Literatur, Programme)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diverse medizinische, psychologische und bildungsorientierte Datenbanken: ScienceDirect, EBSCO, PubMed, Galileo, Scopus</li> <li>• Zusätzlich: Website der International Coach Federation (ICF), Life University Library</li> </ul>
<b>Selektionskriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Englischsprachige Publikationen zu Life-Coaching ausserhalb von Unternehmen</li> <li>• Bücher wurden anhand ihrer akademischen Wichtigkeit ausgewählt</li> <li>• Experimentelle und theoretische Studien</li> <li>• Quellen zwischen 1957 und 2015</li> <li>• Qualität der Studien war kein Kriterium für den Ausschluss</li> </ul>
<b>Identifizierte Programme/Studien</b>	76 Quellen (Akademische Bücher, Artikel in wissenschaftlichen Zeitschriften, theoretische Artikel)
<b>Qualität des Reviews (sehr gut, mittelmässig, nicht ausreichend)*</b>	Mittelmässig (der Selektionsprozess ist klar dargelegt und systematisch, wurde aber nur von einer Person durchgeführt.)

---



Tabelle E.2

Datenextraktionstabelle zur Studie «An integrative literature review on the impact of life coaching on courage, fear and anxiety»

<b>Teil A Ergebnisse der relevanten Programme</b>	
<b>Titel des identifizierten Programmes, der Interventionen, des Projekts</b>	107 Quellen
<b>Inhalte</b>	Erkenntnisse zu Mut, Angst und Ängstlichkeit in Zusammenhang mit Life-Coaching
<b>Methoden und Kontext der Interventionen</b>	Akademische Textbücher/Kapitel, Literaturrecherchen, RCTs, Fallserien, Fallstudien und Studien, die nicht dem Peer-Review-Prozess unterzogen wurden
<b>Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mut ist wichtig, um Herausforderungen im Leben zu meistern und um Veränderungen vorzunehmen. Life-Coaching kann die Coachees durch eine starke, vertrauensvolle und empathische Coaching-Beziehung, die durch bedingungslose positive Wertschätzung geprägt ist, dazu inspirieren, diesen Mut zu fassen.</li> <li>• Life-Coaching kann Personen helfen, ihre Ängste zu überwinden, indem es durch eine bedingungslose Wertschätzung und Akzeptanz der Person, so wie sie ist, Raum für Veränderung schafft.</li> <li>• Ängstlichkeit kommt oft durch Denk- und Handlungsmuster, die für die Person limitierend sind. Life-Coaches unterstützen Coachees durch die Herausarbeitung des Ursprungs und die Benennung ihrer Ängste, was wiederum zu Veränderungen im Leben befähigen kann. Ängstlichkeit ist Teil des Coaching-Prozesses, da die Klientel oft Handlungen ausführt, die nicht in deren Komfortzone liegen, um Veränderungen herbeizuführen.</li> </ul> <p><b>Evidenz zur Wirkung von Life-Coaching auf die psychische Gesundheit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Curtis and Kelly (2013):</b> Mut, sowie die damit assoziierten Charakterstärken wie Offenheit, Lernfreude, Integrität, Vitalität, Hoffnung und Selbstregulation können gestärkt werden</li> <li>• <b>Grant (2003, 2014):</b> Ängstlichkeit kann deutlich reduziert werden</li> <li>• <b>Green (2004):</b> Keine signifikante Verminderung der Ängstlichkeit</li> <li>• <b>Newnham-Kanas et al. (2011):</b> Gegensätzliche Resultate in verschiedenen Studien</li> </ul> <p><b>Angewandte theoretische Modelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kognitive Verhaltenstherapie</li> <li>• Positive Psychologie</li> <li>• Lerntheorie</li> <li>• Selbstdeterminierungstheorie</li> </ul>

<b>Weitere Anmerkungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenig Literatur zu Life-Coaching und Mut, Angst und Ängstlichkeit</li> <li>• Nicht alle Studien bewegen sich im privaten Lebenskontext</li> <li>• Viele experimentelle Studien hatten verzerrte Ergebnisse durch Mangel an Prozessen der zufälligen Verteilung auf die Untersuchungsgruppen, genaue Beschreibung der Methodik und Evaluationen zur Nachhaltigkeit der Ergebnisse</li> </ul>
<b>Schlussfolgerungen</b>	Die Forscherin folgert, dass sich Life-Coaching positiv auf den Mut von Individuen auswirken und bei Angst und Ängstlichkeit helfen könnte. Zukünftige Forschung könne sich auf die genauere Konzeptualisierung von Mut, Angst und Ängstlichkeit fokussieren, um bessere Forschungsergebnisse zur Wirkung von Life-Coaching erzielen zu können. Es bestehe mehr Forschungsbedarf zur Nachhaltigkeit von Coachingergebnissen. Qualitative Untersuchungen können einen wertvollen Beitrag zur Wirksamkeit von Life-Coaching leisten. Studien von hoher Qualität sollten durchgeführt werden, um den Mechanismus der Verbesserung der psychischen Gesundheit zu verdeutlichen.
<b>Teil B Beschreibung und Bewertung der Evidenzquelle</b>	
<b>Titel, Autorinnen/Autoren, Jahr</b>	<b>An integrative literature review on the impact of life coaching on courage, fear and anxiety</b> (Jarosz, 2017)
<b>Fragestellungen</b>	Welchen Einfluss hat Life-Coaching auf den Mut, die Angst und die Ängstlichkeit eines Individuums?
<b>Studiendesign</b>	Integrative systematische Literatursuche (die Literatur wird so analysiert, dass neue theoretische Modelle und Perspektiven über das Thema generiert werden können)
<b>Quellensuche (Literatur, Programme)</b>	Diverse medizinische, psychologische und bildungsorientierte Datenbanken: ScienceDirect, EBSCO, PubMed, Galileo, PsychINFO, CINAHL
<b>Selektionskriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Englischsprachige Publikationen zu Life-Coaching und dessen Einfluss auf Mut, Angst und Ängstlichkeit</li> <li>• Artikel, die dem Peer-Review unterzogen wurden, aber auch solche ohne Peer-Review</li> <li>• Experimentelle und theoretische Studien</li> <li>• Quellen zwischen 1960 und 2014</li> <li>• Qualität der Studien war kein Kriterium zum Ausschluss</li> </ul>
<b>Identifizierte Programme/Studien</b>	107 Quellen wurden identifiziert. 27 davon waren akademische Textbücher/Kapitel, 8 Literaturrecherchen, 4 RCTs, 22 Fallserien, 5 Fallstudien, 31 andere Studien und 6 Studien, die nicht dem Peer-Review-Prozess unterzogen wurden
<b>Qualität des Reviews (sehr gut, mittelmässig, nicht ausreichend)*</b>	Mittelmässig (der Selektionsprozess ist klar dargelegt und systematisch, jedoch wurde er nur von einer Person durchgeführt, und die Qualität der Quellen wurde nicht beurteilt.

## E.2 Randomisierte kontrollierte Studien

Tabelle E.3

Datenextraktionstabelle zur Studie «The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being»

<b>Studie: The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being</b> («The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being», 2019)	
<b>Einleitung</b>	
Problembeschreibung	Keine Studien zu Anthony (Tony) Robbins' Life-Coaching-Techniken, obwohl sein Einfluss stark ist. Nur ungenügende Qualität von Studien bezüglich Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP), welches einen wichtigen Teil von Robbins' Methodik darstellt.
Bezugsrahmen	Interventionen zur Prävention psychischer Störungen sollen zugänglicher werden. Das Verständnis von Tony Robbins' Methodik könnte neue theoretische Konzepte zur Förderung der psychischen Gesundheit hervorbringen.
Forschungsfrage (Hypothese)	1. Tony Robbins' «Date with Destiny (DWD) Event» bessert die Gemütslage, depressive Symptome und das Wohlbefinden. 2. Es soll eine Kollaborationsstruktur geschaffen werden und Hypothesen für eine zukünftige RCT aufgestellt werden, um die Langzeitwirkungen von Tony Robbins' Interventionen zu erforschen.
<b>Methode</b>	
Design	Randomisierte kontrollierte Studie mit einer experimentellen Gruppe (IG), einer Kontrollgruppe (KG), einer nicht-randomisierten motivierten experimentellen Gruppe (EG) und Prä-Post Design
Setting und Land	6-tägige Veranstaltung in den USA
Stichprobe	45 Personen
	<b>Einschlusskriterien:</b> Alter: 18+, beide Geschlechter, englischsprachig, wohnt in den USA. Experimentelle Gruppe muss bereits für die Veranstaltung registriert sein. Kontrollgruppe muss einen «Changes in Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)»-Score von > 4 haben (mindestens milde Depression)
	<b>Ausschlusskriterien:</b> Keine medizinischen Krankheiten, die man verwechseln könnte
Datenerhebung	Beurteilungs-Fragebogen mit verschiedenen psychologischen Skalen vor, direkt nach und 1 Monat nach der Veranstaltung

Messverfahren & oder Intervention	Immersive transformierende 6-tägige Veranstaltung mit Übungen zur Verbindung von Körper und Geist und zu psychologischen Lernprozessen wie NLP
Datenanalyse	Noch nicht bekannt
Ethik	Sponsoring: Applied Science & Performance Institute, Stanford University
<b>Ergebnis</b>	
Ergebnisse	Noch nicht bekannt
<b>Diskussion</b>	
Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	Noch nicht bekannt
<b>Schlussfolgerung</b>	
Anwendung und Verwertung in der Praxis	Noch nicht bekannt

Tabelle E.4

Datenextraktionstabelle zur Studie «Life coaching promotes goal striving, hope, self-efficacy, and subjective well-being among persons of working age»

<b>Studie: Life coaching promotes goal striving, hope, self-efficacy, and subjective well-being among persons of working age (Vangsrivadhanagul, 2016)</b>	
<b>Einleitung</b>	
Problembeschreibung	Psychische Störungen nehmen aufgrund von erhöhtem Stress, veränderten Arbeitszeiten etc. zu. Viele Menschen suchen keine professionelle Hilfe aufgrund des Stigmas, das mit psychischen Störungen assoziiert ist.
Bezugsrahmen	Life-Coaching gewinnt unter dem psychotherapeutischen Fachpersonal in Thailand immer mehr an Interesse. Es soll als präventive Massnahme zur Erhöhung der Lebenszufriedenheit eingesetzt werden.
Forschungsfrage (Hypothese)	Gibt es eine signifikante Beziehung zwischen Zielstrebigkeit, Selbstwirksamkeit und Hoffnung bei der Förderung der Lebenszufriedenheit von arbeitenden Personen in Thailand durch eine evidenzbasierte Life-Coaching Intervention?
<b>Methode</b>	
Design	Randomisierte kontrollierte Studie mit einer experimentellen Gruppe (IG), einer Kontrollgruppe (KG) und Prä-Post Design
Setting und Land	Life-Coaching-Programm in einer Firma in Thailand
Stichprobe	Insgesamt 40 erwachsene Arbeitnehmende einer Firma, Alter: 27-45, davon 26 Männer und 14 Frauen, 20 in IG, 20 in KG
	<b>Ausschlusskriterien:</b> Brief Symptom Inventory (BSI 53): 2SD > 70
Datenerhebung	Beurteilungs-Fragebogen mit verschiedenen psychologischen Skalen (Brief Symptom Inventory (BSI), Goal Attainment Scale (GAS), Adult Dispositional (Trait) Hope Scale (ATHS), General Self-Efficacy Scale (GSE), Satisfaction With Life Scale (SWLS)) vor und nach der Veranstaltung
Messverfahren & oder Intervention	Life-Coaching Programm mit 5 Sitzungen, basiert auf lösungsorientierter kognitiver Verhaltenstherapie
Datenanalyse	Vergleich der psychologischen Skalenwerte zwischen IG und KG
Ethik	Keine Angaben auf den PPT-Folien
<b>Ergebnis</b>	
Ergebnisse zur Wirkung auf die Psyche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Signifikante Verbesserung der Zielstrebigkeit</li> <li>• Keine signifikante Veränderung der Selbstwirksamkeit, Hoffnung und Lebenszufriedenheit</li> </ul>

Ergebnisse zu theoretischen Modellen

Lösungsorientierte kognitive Verhaltenstherapie

---

### **Diskussion**

---

Diskussion und Interpretation der Ergebnisse

Laut dem Forscher bestätigen die Ergebnisse die Aussagen von drei früheren Studien zur Wirksamkeit von Life-Coaching. Weitere qualitative Studien seien nötig, um die Coaching-Erfahrung zu erfassen. Es sei wichtig, den Unterschied zwischen Wohlbefinden und kulturellen Werten zu untersuchen.

---

### **Schlussfolgerung**

---

Anwendung und Verwertung in der Praxis

Der Forscher stellt fest, dass Life-Coaching das Wohlbefinden verbessern und Resilienz gegen Depression, Stress und Ängstlichkeit aufbauen könne. Das angewandte Programm solle als Weiterentwicklung der Thai-Kultur entsprechend abgewandelt werden als Selbst-Coaching Programm.

---

### E.3 Quasi-experimentelle quantitative Studien

Tabelle E.5

Datenextraktionstabelle zur Studie «*The effect of group-based life coaching on happiness and well-being*»

<b>Studie: The effect of group-based life coaching on happiness and well-being (Style &amp; Boniwell, 2010)</b>	
<b>Einleitung</b>	
Problembeschreibung	Es gibt nur wenige Studien zur Wirksamkeit von Life-Coaching. Es ist oft ein teures Gut für Individuen. Die Methoden können auch in einer Gruppe erfahren werden.
Bezugsrahmen	Life-Coaching soll in einem Nicht-Business-Setting erforscht werden, wobei das Augenmerk auf Peer-Coaching gelegt wird. Es soll die Wirkung der Methodik und nicht die Expertise der Coaches beurteilt werden.
Forschungsfrage (Hypothese)	Teilnehmende des Life Club Coaching-Workshops erfahren signifikante Verbesserungen in Freude, subjektivem Wohlbefinden, Hoffnung und psychologischem Wohlbefinden. Die experimentelle Coaching-Gruppe bestätigt auch drei Monate nach der Intervention einen signifikanten positiven Effekt in diesen Bereichen.
<b>Methode</b>	
Design	Quasi-experimentelle Prä-Post-Studie mit einer Life-Coaching Gruppe (IG) und einer nicht-äquivalenten Kontrollgruppe (KG)
Setting und Land	Life Club Workshops in Grossbritannien
Stichprobe	40 Erwachsene (Alter: 20-57 Jahre), alle Teilnehmenden haben sich selbst gemeldet und es wurde kein psychologisches Screening durchgeführt. IG: 23, KG: 17. Teilnehmende wurden aufgrund ihrer Präferenz eines Wochentages in eine der zwei Gruppen eingeteilt.
Datenerhebung	Psychologische Messskalen: Generalized Self-Efficacy Scale (GSE), The Satisfaction With Life Scale, Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), Orientations to Happiness, The Adult Dispositional Hope Scale (GOALS SCALE), Psychological Well-Being
Messverfahren & oder Intervention	6-wöchiges Gruppen- und Peer-Coaching einmal pro Woche durch eine leitende Person, die eine Life Club-Ausbildung besitzt. Die Kontrollgruppe traf sich ebenfalls einmal pro Woche, und die Teilnehmenden redeten über belanglose Angelegenheiten.
Datenanalyse	Varianzanalyse jeder abhängigen Variablen: Freude, psychologisches Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Selbstwirksamkeit, positive Gefühle und Hoffnung, T-Tests

---

**Ergebnis**


---

Ergebnisse zur Wirkung auf die Psyche

Teilnehmende der Coaching-Gruppe verbesserten sich signifikant in allen Variablen. Die Kontroll-Gruppe verbesserte sich zwar auch, jedoch waren die Effekte bei der Coaching-Gruppe stärker. Nur bei drei Unterkategorien gab es keine signifikante Veränderung: Bedeutung, Positive Beziehungen mit anderen, Autonomie

Die folgenden Variablen behielten im Laufe der Zeit die positive Veränderung:

- Lebenszufriedenheit
- Negativer Affekt
- Vergnügen
- Lebenszweck
- Selbstakzeptanz
- Umgang mit dem Umfeld
- Persönliches Wachstum
- Selbstwirksamkeit

Ergebnisse zu theoretischen Modellen

- Positive Psychologie
  - Motivierende Gesprächsführung
  - Akzeptanz- und Commitment-Therapie
  - Neuro-Linguistisches Programmieren
  - Änderung einschränkender Überzeugungen
  - Beziehungsentwicklung
  - Eigene Erfahrungen der Coaches
- 

**Diskussion**


---

Diskussion und Interpretation der Ergebnisse

Die Autorschaft diskutiert, dass sich Strategien, die von gesunden Menschen benutzt werden, von denjenigen des psychotherapeutischen Personals unterscheiden. Die hilfreichsten davon seien Ansichten, die helfen, den Lebenszweck zu finden, zukunftsorientiert zu sein und eine positive Lebens- und Lerneinstellung zu haben. Diese Strategien würden in den Life Club Workshops gefördert und stimmen auch mit dem Ansatz der positiven Psychologie überein.

Weiter stellen sie fest, dass diese Studie ähnliche Resultate wie eine andere Studie hatte, die eine stärker kognitiv psychologische und akademische Orientierung hatte. Daraus lässt sich die Vermutung ableiten, dass Coaching-Strategien generell die Selbstentwicklung und das Wohlbefinden fördern können.

---

**Schlussfolgerung**


---

Anwendung und Verwertung in der Praxis

Die Autorschaft folgert, dass die Studie trotz der geringen Stichprobenanzahl signifikante Effekte ergab. Die Studie zeige auch, dass Gruppen-Coaching verglichen mit Einzel-Interventionen ebenfalls einen Effekt auf das psychische Wohlbefinden haben könne und mehr Forschungsarbeit verdiene.

---



## E.4 Quasi-experimentelle Studien mit Methodenmix-Ansatz

Tabelle E.6

Datenextraktionstabelle zur Studie «Assessing the Feasibility of a Parent Life Coaching Intervention to Support Parents and Children Who Have Experienced Domestic Violence and Abuse»

<b>Studie: Assessing the Feasibility of a Parent Life Coaching Intervention to Support Parents and Children Who Have Experienced Domestic Violence and Abuse</b> (Berry et al., 2019)	
<b>Einleitung</b>	
Problembeschreibung	Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, entwickeln eher psychosoziale Schwierigkeiten. Diese können durch die Verbesserung von psychischer Gesundheit und Kapazität des Elternteils gemildert werden.
Bezugsrahmen	Es gibt zahlreiche Elternprogramme, aber nur wenige, die speziell auf Opfer häuslicher Gewalt und deren Konsequenzen für die psychische Gesundheit von Eltern und Kind ausgerichtet sind. Life-Coaching ist ein vielversprechender ergänzender Ansatz, um benachteiligte Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken. Es kann ein Ansatz zur Verhaltensänderung sein, um Alleinerziehende nach Erfahrung von häuslicher Gewalt zu befähigen und ihr Wohlbefinden zu stärken.
Forschungsfrage	Die Studie soll Durchführbarkeit und Akzeptanz des Family Vision-Programms beurteilen. Zudem soll sie dessen Potential zur Förderung des Wohlbefindens und der Erziehungsfähigkeit von alleinerziehenden Müttern und von Kindern, die häusliche Gewalt erlebt haben, erörtern.
<b>Methode</b>	
Ansatz/Design	Quasi-experimentelle Prä-Post-Untersuchung mit Methodenmix-Ansatz ohne Kontrollgruppe
Setting und Land	Zwei gemeindebasierte Dienstleistungszentren für Kinder in Grossbritannien
Stichprobe	13 Mütter, 21-43 Jahre alt  <b>Einschlusskriterien:</b> Alleinerziehende Eltern, die häusliche Gewalt erfahren haben <b>Ausschlusskriterien:</b> Keine Familien, die sich in einer Krisensituation befinden oder eine intensive therapeutische Behandlung eines Traumas benötigen
Intervention	11-wöchige Life-Coaching-Intervention mit einer Gruppe von 8-12 Eltern, die auf zwei Ansätzen basiert: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traumabehandlung, die davon ausgeht, dass Traumaopfer Schwierigkeiten haben, Vertrauen zu Dienstleistenden zu finden. Dafür ist eine</li> </ul>

	<p>Zusammenarbeit, eine Wahl und Kontrolle nötig, damit sich die Traumaopfer sicher fühlen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Führungskräfte-Coaching» für Frauen, welches hilft, Autorität zu erlangen, ihr Selbstvertrauen zu fördern und planerische und ausführende Fähigkeiten zu stärken</li> <li>• Der Perspektive der Eltern soll Raum gegeben werden, statt ihnen eine Dienstleistung aufzuzwingen</li> <li>• Das Programm wird von einer ausgebildeten, vermittelnden Person durchgeführt</li> </ul>
Datenerhebung	<p>Methodenmix:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Quantitativ:</b> Standardisierte Skalen: The Parent Empowerment and Efficacy Measure, The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, The Child-Parent Relationship Scale, The Strengths and Difficulties Questionnaire</li> <li>• <b>Qualitativ:</b> Fokusgruppen, individuelle Interviews mit Eltern, vermittelnden Personen und der Geschäftsleitung der Zentren</li> </ul>
Methodologische Reflexion	<p>Durch den Methodenmix-Ansatz konnten sowohl quantitative als auch qualitative Daten erhoben werden. Die Durchführung von Interviews und Fokusgruppen eignet sich gut zur Beantwortung von Fragen zur Akzeptanz des Programms. Die quantitativen Fragebogen eignen sich ebenfalls gut zum subjektiven generellen Erfassen von verschiedenen Facetten der psychischen Gesundheit.</p>
Datenanalyse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Quantitativ:</b> Statistische Analyse durch SPSS Version 22</li> <li>• <b>Qualitativ:</b> Thematische Analyse der aufgezeichneten und transkribierten Fokusgruppen und Interviews</li> </ul>
Ethik	<p>Das Studienprotokoll wurde vom «University of Exeter Medical School Research Ethics Board» genehmigt.</p>
<b>Ergebnis</b>	
Allgemeine Ergebnisse	<p>Das Programm erziele eine gute Akzeptanz unter den Eltern und wurde für die zwei gemeindebasierten Settings als durchführbar eingeschätzt.</p>
Ergebnisse zur Wirkung auf die Psyche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbessertes psychisches Wohlbefinden, Empowerment, Befähigung der Eltern zur besseren Kindererziehung</li> <li>• Verbesserte Beziehung zu den Kindern</li> </ul>
Ergebnisse zu theoretischen Modellen	<p>Coaching-Zyklus von Cummings und Worley (2009)</p>
<b>Diskussion</b>	
Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	<p>Die Forschenden diskutieren, dass sich diese Intervention auf die Stärkung von Führungsfähigkeiten von Eltern</p>

fokussiert und nicht auf die Trauma-Aufarbeitung. Von den Ergebnissen wurden Rückschlüsse über die Verbesserung des Programmes gezogen. Laut den Forschenden ist zu überlegen, wie schwer erreichbare Eltern einbezogen werden können.

---

### **Schlussfolgerung**

---

Anwendung und Verwertung in der Praxis

Die Autorschaft folgert, dass die Effektivität der Intervention erst richtig eingeschätzt werden kann, wenn weitere, grössere Studien durchgeführt werden. Das Programm besitze jedoch das Potential, eine Lücke in der Versorgung von Opfern häuslicher Gewalt zu schliessen.

---

Tabelle E.7

Datenextraktionstabelle zur Studie «Life-Coaching zur Entwicklung der Lebenszufriedenheit. Eine empirische Studie»

<b>Studie: Life-Coaching zur Entwicklung der Lebenszufriedenheit. Eine empirische Studie</b> (Heinrich, 2017)	
<b>Einleitung</b>	
Problembeschreibung	Obwohl bereits Studien zu Coaching durchgeführt wurden, wurden Coaching-Formen, die nicht auf Führungskräfte fokussiert sind, vernachlässigt.
Bezugsrahmen	Lebensunzufriedenheit kann entstehen, wenn ein negativer Soll-Ist-Vergleich der Lebensumstände gezogen wird. Dieser Spannungszustand resultiert in Stress auf psychischer und körperlicher Ebene, welcher sich durch Lebensunzufriedenheit äussert.
Forschungsfrage	Besteht ein Unterschied in der subjektiven Lebenszufriedenheit von gecoachten und ungecoachten Teilnehmenden (TN)?
<b>Methode</b>	
Ansatz/Design	Quasi-experimentelle Untersuchung mit Methodenmix und Prä-Post-Design mit einer Life-Coaching-Gruppe (IG) und einer Wartegruppe (KG)
Setting und Land	Keine näheren Angaben, vermutlich Deutschland
Stichprobe	Die Interventionsgruppe (17 Personen) besteht aus Teilnehmenden, die ein dringendes Thema anzugehen hatten. Die Teilnehmenden der Wartegruppe (9 Personen) hatten ein weniger dringendes Thema Alter: 21-52 Jahre 74% Männer, 26% Frauen
Intervention	Life-Coaching (keine näheren Angaben zur Durchführung)
Datenerhebung	<b>Quantitativ:</b> Fragebogen zur allgemeinen Lebenszufriedenheit mit den Subskalen Gesundheit, Arbeit und Beruf, finanzielle Lage, Freizeit, Ehe, Partnerschaft, Beziehung zu eigenen Kindern, eigene Person, Sexualität, soziale Beziehungen und Wohnung  <b>Qualitativ:</b> Interview zur Lebenszufriedenheit
Methodologische Reflexion	Der Methodenmix erlaubt sowohl eine gleichzeitige überblicksmässige Erfassung verschiedener Komponenten der Lebenszufriedenheit als auch eine vertiefte Auseinandersetzung mit einzelnen Lebensthemen.
Datenanalyse	<b>Quantitativ:</b> Auswertung der Fragebogen nach dem Manual des FLZ (Fahrenberg et al., 2000). Die Subskalen

	Ehe, Kinder und Sexualität wurden wegen Fehlwerten nicht ausgewertet
	<b>Qualitativ:</b> Transkription und Inhaltsanalyse
Ethik	Ethische Aspekte werden in der Studie nicht angesprochen. Mögliche Interessenskonflikte sind nicht dargestellt.
<b>Ergebnis</b>	
Ergebnisse zur Wirkung auf die Psyche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Unzufriedenheit zu Beginn betrug 76% im Bereich beruflicher Kontext, 12% im Kontext Beziehungen und 12% im Bereich eigene Person</li> </ul> <p><b>Effekte des Coachings:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reduktion der Belastungen im Leben</li> <li>Reduktion negativer emotional-kognitiver Beanspruchungen</li> <li>Reduktion körperlicher Beschwerden</li> <li>Geringeres subjektives Stressempfinden</li> <li>Keine signifikante Veränderung von Denkfehlern, die zu einer ungeeigneten Lösung eines Problems führen</li> <li>Vermehrte Bildung von positiven Verhaltensweisen</li> <li>Subjektiv höhere Lebenszufriedenheit in den Lebensbereichen «Eigene Person» und «Gesundheit». Für die restlichen Lebensbereiche konnte kein signifikanter Unterschied festgestellt werden</li> </ul>
Ergebnisse zu theoretischen Modellen	Keine näheren Angaben
<b>Diskussion</b>	
Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	Die Autorin der Studie stellt fest, dass Lebenszufriedenheit mittels Life-Coaching gesteigert werden konnte. Die Hauptgründe für die Unzufriedenheit waren beruflicher Art. Die stärksten Veränderungen waren jedoch im Bereich Vertrauen in die eigene Person. Dies könnte laut der Autorin daran liegen, dass die Teilnehmenden erst Veränderungen im Bereich Beruf suchten, während des Coachings jedoch tiefere Ursachen ihrer Unzufriedenheit entdeckten, da diverse Belastungen verringert wurden und sie sich den beruflichen Herausforderungen besser gewachsen fühlten. Ebenfalls wurden Beziehungen und Wohnbedingungen positiver bewertet.
<b>Schlussfolgerung</b>	
Anwendung und Verwertung in der Praxis	Die Autorin beschreibt, dass Life-Coaching versteckte Ursachen von Lebensunzufriedenheit offenlegen und diese positiv beeinflussen könne. Es könne auf emotionaler, Verhaltens- und körperlicher Ebene Veränderungen bewirken und die Stressbewältigung fördern und somit zur Stressprävention dienen. Eine Untersuchung der

---

Nachhaltigkeit der Coaching-Effekte würde laut der Autorin zusätzliche Erkenntnisse bringen.

---

Tabelle E.8

*Datenextraktionstabelle zur Studie «Linking Insight To Behaviour Change In A Life Coaching Intervention For Women»*

---

**Studie: Linking Insight To Behaviour Change In A Life Coaching Intervention For Women**  
(Robinson, 2016)

---

### **Einleitung**

---

Problembeschreibung	Life-Coaching hat zunehmend an Popularität gewonnen. Diese Studie soll Labor-Resultate zu dessen Wirksamkeit, durch eine feldbasierte Untersuchung in einem natürlichen Setting ergänzen.
Bezugsrahmen	Momente der Einsicht während der Bewältigung einer Herausforderung bewirken einen Sinneswandel und damit auch eine Verhaltensänderung.
Forschungsfrage	Führt Einsicht während des Coachings zu bedeutungsvolleren und nachhaltigen Veränderungen?

---

### **Methode**

---

Ansatz/Design	Quasi-experimentelle Prä-Post-Untersuchung mit Methodenmix-Ansatz ohne Kontrollgruppe
Setting und Land	Bereits bestehendes subventioniertes Life-Coaching-Programm «Women Together» für Frauen in Kanada, die sich Life-Coaching nicht leisten können
Stichprobe	6 Frauen (Alter: 30-49 Jahre) mit unterschiedlichem sozio-ökonomischem Status wurden für das Programm akzeptiert. Englischsprachige Frauen aus der ganzen Welt konnten auch per Telefon teilnehmen. Die Motive, ein Life-Coaching aufzusuchen, waren: Verbesserung des Selbstbewusstseins, Lernen von Techniken, Perspektivgewinn, Schaffen von Balance, neuer Karrierepfad, Erhöhen der Selbstwahrnehmung, Neugier, generelle Unterstützung
Intervention	14-wöchiges Life-Coaching-Programm mit individuellen Sitzungen zur Unterstützung der Zielerreichung, selbst gewählte Ziele. Zertifizierte Co-Active Life-Coaches mit 105 h Training und min. 100 h Erfahrung. Standardisierte Methodologie des Coachings.
Datenerhebung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coaches resp. Coachees füllten nach jeder Sitzung Feedbackformulare zur Erfassung von Momenten der Einsicht aus</li><li>• Verhaltensänderungen und Perspektiven wurden mittels Fragebogen über psychisches Wohlbefinden und Achtsamkeit vor und nach der Intervention registriert</li></ul>

---

---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Problemlösefähigkeit wurde mit Hilfe von «Compound Remote Association (CRA) Problems» getestet</li> <li>• Die Nachhaltigkeit der Zielumsetzung wurde 8 Wochen nach der Intervention mittels Fragebogen erfasst</li> <li>• Besprochene Themen waren Karriere, Geld, Gesundheit, Freunde und Familie, Partnerschaft, persönliches Wachstum oder Spiritualität, Spass und Erholung und physische Umgebung</li> </ul>
Methodologische Reflexion	Das Setting ist natürlich, weshalb die Beschränkung auf zwei Methoden, einen quantitativen Fragebogen und ein qualitatives Interview angemessen erscheint. Der Methodenmix erlaubt gleichzeitige die überblicksmässige Erfassung verschiedener Komponenten der Lebenszufriedenheit wie auch eine vertiefte Auseinandersetzung mit einzelnen Lebensthemen. Frühere Erfahrungen mit Coaching wurden in der Analyse einbezogen, da diese das Ergebnis verändern könnte.
Datenanalyse	Deskriptive Statistik zur Beschreibung der demographischen Daten. T-Tests zur Erfassung von Veränderungen der Fragebogenresultate durch die Intervention. Qualitative Daten in Form von Freitextantworten wurden mittels deduktiver Codierung analysiert.
Ethik	Die Teilnehmenden unterschrieben eine Einverständniserklärung zur Teilnahme an der Studie. Es ist offen dargelegt, dass die Personen, die die Untersuchung durchgeführt haben, selbst praktizierende Life-Coaches sind. Limitationen der Studie sind ebenfalls offengelegt.

---

<b>Ergebnis</b>	
Ergebnisse zur Wirkung auf die Psyche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Momente der Einsicht fanden 5 mal so häufig statt wie 6 Monate vor der Intervention.</li> <li>• Nachhaltige Verhaltensänderungen konnten festgestellt werden.</li> <li>• Erhöhte Achtsamkeit und Problemlösefähigkeit, jedoch nicht signifikant</li> <li>• Kaum Veränderung im Wohlbefinden</li> <li>• Wheel of Life®-Zufriedenheit erhöht</li> </ul>
Ergebnisse zu theoretischen Modellen	<p><b>Co-Active Life-Coaching (Kömming, o. J.),</b> welches von folgenden Theorien beeinflusst wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanistische Psychologie (Maslow, Rogers)</li> <li>• Klienten-/personenzentrierte Kommunikation (Carl Rogers)</li> <li>• Gestalt (Fritz &amp; Laura Perls Goodman)</li> <li>• The Human Element (Will Schutz)</li> <li>• Positive Psychology (Martin Seligman)</li> <li>• Emotional Intelligence (David Goleman)</li> <li>• ACT: Acceptance and Commitment Therapy (Stephen Hayes)</li> </ul>

---

- 
- Kognitive Verhaltenstherapie
  - Andragogik
  - NLP-Elemente (reframing, mirroring)
  - Social Cognitive Theory
  - Theory of Reasoned Action
  - Theory of Planned Behaviour
- 

### **Diskussion**

---

Diskussion und Interpretation der Ergebnisse

Die Autorin reflektiert, dass das Geschlecht bei der Entwicklung von Einsicht eine Rolle gespielt haben könnte, jedoch zeugen andere Quellen davon, dass das Geschlecht die Effektivität von Life-Coaching nicht beeinflusst.

---

### **Schlussfolgerung**

---

Anwendung und Verwertung in der Praxis

Laut der Autorin ist Einsicht wichtig für die Lebensentwicklung. Co-Active Life-Coaching kann Umstände schaffen, um die potentielle Häufigkeit von Einsicht zu erhöhen. Die Hypothese, dass dies durch die Verbesserung von Achtsamkeit, Wohlbefinden und Problemlösefähigkeit geschehen könnte, könne aufgrund der geringen Stichproben-Grösse nicht mit Sicherheit bestätigt werden. Die Psyche einer Person könnte jedoch laut der Autorin durch Phasen der Einsicht dazu trainiert werden, einsichtigeres Denken zu erzeugen. Zukünftige Studien könnten objektive und ausgefeilte Messmethoden der Hirnaktivität wie EEGs benutzen.

---



## E.5 Qualitative fallübergreifende Ergebnisanalyse

Tabelle E.9

Datenextraktionstabelle zur Studie «Empowering female pre-retirees with a goal focused coaching relationship and a direct focus on well-being: A mixed method multiple case study»

<b>Studie: Empowering female pre-retirees with a goal focused coaching relationship and a direct focus on well-being: A mixed method multiple case study (Fogg, 2019)</b>	
<b>Einleitung</b>	
Problembeschreibung	Life-Coaching besitzt noch keine solide Evidenzbasis.
Bezugsrahmen	Coaching kann als angewandte Form der positiven Psychologie angesehen werden. Eine zielorientierte Beziehung und ein direkter Fokus auf das Wohlbefinden wären demnach wesentliche Faktoren im Life-Coaching.
Forschungsfrage	Wie hilft ein evidenzbasierter Coaching-Ansatz bei Benutzung des PERMA Profilers dabei, persönlich bedeutsame Ziele zu wählen und das Wohlbefinden von Frauen in der Vorruhestandsphase zu stärken?
<b>Methode</b>	
Ansatz/Design	Qualitative, fallübergreifende Ergebnisanalyse mit Prä-Post-Methodenmix-Design
Setting und Land	Echte Life-Coaching Sitzungen in Cafés oder dem Arbeitsplatz; Grossbritannien
Stichprobe	3 Teilnehmerinnen, Anfang 60 Jahre alt, mit staatlicher Anstellung, die ihr Arbeitspensum reduzieren wollten. Sie sorgten sich über finanzielle Belastungen in der Ruhestandsphase
Intervention	5 Coaching-Sitzungen pro Person alle zwei Wochen
Datenerhebung	<p><b>Quantitativ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PERMA Profiler-Fragebogen am Anfang und Ende der Intervention (<b>P</b>ositive Emotion, <b>E</b>ngagement, <b>R</b>elationships, <b>M</b>eaning, <b>A</b>ccomplishment)</li> </ul> <p><b>Qualitativ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflektive Aufzeichnung von Coach und Coachee bezüglich nützlichen Ergebnissen, Einsichten und Lernerfolgen nach jeder Sitzung</li> <li>Semi-strukturierte Interviews nach der letzten Sitzung</li> </ul>
Methodologische Reflexion	Es wurden mehrere Fallstudien hinzugezogen, um Folgerungen aus einer Studie mit anderen zu vergleichen. Der Methodenmix erlaubt sowohl eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Erlebnissen während des Coachings, als auch einen statistischen Überblick über

	verschiedene Variablen. Um das Risiko sozial erwünschter Antworten zu minimieren, waren die Coaches während den Interviews angewiesen, eine neutrale Körperhaltung einzunehmen und neutral formulierte Fragen zu stellen.
Datenanalyse	<p><b>Quantitativ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittelmasse der PERMA Profiler Scores vor und nach der Intervention</li> </ul> <p><b>Qualitativ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thematische Analyse</li> </ul>
Ethik	Die Studie betont die Bemühungen der Untersuchenden, die Studie für die Teilnehmenden sicher zu gestalten und deren Anonymität durch die Verwendung von Pseudonymen zu wahren. Die Autorin ist selbst Coach.
<b>Ergebnis</b>	
Ergebnisse zur Wirkung auf die Psyche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der PERMA-Elemente</li> <li>• Erhöhte Verantwortungsübernahme und Handlung</li> <li>• Mehr Bewusstsein für eigene Werte und Interessen</li> <li>• Richtung und Motivation durch einen Zielhierarchieplan und Prioritätensetzung</li> <li>• Positiveres Lebensgefühl und mehr Lebenskontrolle</li> </ul>
Ergebnisse zu theoretischen Modellen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Well-being theory von Seligman (2011)</li> <li>• Goal Setting theory</li> <li>• Positive Psychologie</li> <li>• Lösungsorientierte kognitive Verhaltenstherapie</li> </ul>
<b>Diskussion</b>	
Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	Die Forscherin interpretiert die Ergebnisse folgendermassen: Coaching kann Frauen besser auf den Übergang in den Ruhestand vorbereiten, indem es sie unterstützt, Ängste anzugehen, bedeutungsvolle Ziele zu setzen und sich der Einflüsse auf ihr Wohlbefinden bewusst zu werden.
<b>Schlussfolgerung</b>	
Anwendung und Verwertung in der Praxis	Laut der Forscherin sollen Coaches klientelzentriert arbeiten und dabei verschiedene Wege ausprobieren, das Wohlbefinden der Coachees zu fördern und deren Kompetenz, das eigene Wohlbefinden zu fördern, unterstützen. Zudem sollen sie zusammen mit den Coachees stimmige Ziele auswählen. Zukünftige Studien könnten laut der Forscherin mehr Fälle einbeziehen, um die Validität der Resultate zu erhöhen.

## E.6 Grounded Theory

Tabelle E. 10

*Datenextraktionstabelle zur Studie «A grounded theory study: How self-identified personal life coaches use psychological theories in their coaching sessions»*

<b>Studie: A grounded theory study: How self-identified personal life coaches use psychological theories in their coaching sessions</b> (Herbert-McZeal, 2014)	
<b>Einleitung</b>	
Problembeschreibung	Es gibt noch wenig Evidenz zu Life-Coaching in Bezug auf Psychologie. Untersuchungen psychologischer Theorien in der Coaching-Praxis wurden zwar durchgeführt, jedoch nicht spezifisch im Life-Coaching.
Bezugsrahmen	Psychologische Theorien können das Coaching-Feld validieren. Obwohl Life-Coaching keine Therapie ist, würde sich ein Verständnis für Psychopathologie günstig auf den Prozess auswirken.
Forschungsfrage	Wie benutzen selbstidentifizierte Personal Life-Coaching-Praktizierende mit einem Dokortitel in Psychologie psychologische Theorien in ihren Life-Coaching-Sitzungen? Was sind laut den Coaches die wahrgenommenen Vorteile einer Nutzung von psychologischen Theorien für die Klientel?
<b>Methode</b>	
Ansatz/Design	Grounded Theory vergleichende Analyse
Setting und Land	USA und Kanada
Stichprobe	8 Life-Coaches (6 Frauen und 2 Männer, die meisten kaukasisch, eine Person afroamerikanisch, Alter ca. 36-65) <b>Einschlusskriterien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokortitel in Psychologie</li> <li>• Mindestens 6 Monate Life-Coaching Erfahrung</li> <li>• Wohnsitz in USA oder Kanada</li> </ul>
Intervention	Erforschung einer Theorie durch Datenerhebung und -analyse
Datenerhebung	Offene, einstündige Telefon-Interviews
Methodologische Reflexion	Die Interviews mit den Teilnehmenden bestanden aus offenen Fragen, die neue Themen aufsteigen liessen und eine tiefgehende Behandlung von persönlichen Meinungen der Teilnehmenden zuliessen.
Datenanalyse	Die Interviews wurden digital aufgezeichnet und transkribiert. Zusätzliche Notizen wurden durch die Forscherin gesammelt, wie z.B. Lachen, emotionale Reaktionen auf Fragen und Verbindungen mit dem Untersuchungsthema. Die Texte wurden nach Themen und

Ethik	<p>Kategorien codiert und aus den Erfahrungen wurde eine Theorie geformt</p> <p>Es werden zahlreiche ethische Aspekte reflektiert. Unter anderem wurde sichergestellt, dass alle Teilnehmenden die transkribierten Informationen einsehen konnten, um die Richtigkeit und Glaubwürdigkeit der Informationen zu erhöhen. Zudem waren die Fragen in den Interviews auf nicht-wertende Weise verfasst, und die Teilnehmenden mussten ihr Einverständnis mit der Teilnahme an der Studie erklären.</p>
<b>Ergebnis</b>	
Ergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Life-Coaches mit einem Dokortitel in Psychologie benutzten psychologische Theorien ohne Planung oder Gedanken daran</li> <li>• Der psychologische Hintergrund der Coaches kann hilfreich für die Coaches und Coachees sein, solange der Coach darauf fokussiert ist, den Coachees zu helfen</li> <li>• Es werden diverse psychologische Theorien benutzt, die Nutzung der positiven Psychologie scheint jedoch am stärksten verbreitet zu sein</li> <li>• Weitere Theorien: Behavioristische Theorie, klinische Psychologie, kognitive Verhaltenstherapie, Entwicklungspsychologie, existentielle Psychologie, feministische Psychologie, Gestalt, humanistische Psychologie, Motivational Theory, Organisationspsychologie, Psychoanalyse, Persönlichkeitspsychologie, Rational-Emotive-Verhaltenstherapie, Sozialpsychologie und weitere, wie Lerntheorie, Bindungstheorie, Familiensystemtheorie etc.</li> </ul> <p>Eigene entwickelte Coaching-Modelle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Catherine Fitzgerald</li> <li>• Master Coach</li> <li>• Heart based coaching model</li> <li>• Happiness Expert</li> </ul>
<b>Diskussion</b>	
Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	<p>Die Forscherin diskutiert, dass der Gebrauch psychologischer Theorien von Life-Coaches mit psychologischem Hintergrund nützlich sei für die Klientel. Coachees suchen nicht spezifisch nach Coaches, die einen Dokortitel haben, sondern lediglich ein Individuum, das ihnen hilft, ihre Ziele zu erreichen. Viele psychosoziale Gesundheitsfachkräfte sehen ihr Eintreten in die Praxis von Coaching als angemessen, da es keine genaue Abgrenzung des Begriffs gibt.</p>
<b>Schlussfolgerung</b>	
Anwendung und Verwertung in der Praxis	Fragen für zukünftige Forschung gemäss der Forscherin:

- 
1. Gibt es einen Trend zur positiven Psychologie? Wie würde das Coaching und Psychologie weiter verbinden?
  2. Erlaubt ein psychologischer Hintergrund den Life-Coaches einen anderen Coaching-Ansatz als Life-Coaches ohne psychologische Ausbildung?
- 

Tabelle E.11

*Datenextraktionstabelle zur Studie «Discovering, applying and integrating self-knowledge: A grounded theory study of learning in life coaching»*

---

**Studie: Discovering, applying and integrating self-knowledge: A grounded theory study of learning in life coaching** (Griffiths, 2008)

---

**Einleitung**

---

Problembeschreibung	Life-Coaching hat noch keine solide Evidenzbasis. Es gibt nur wenige Untersuchungen zum Lernprozess und zur Lerntheorie im Coaching.
Bezugsrahmen	Coaching scheint durch einen zielgerichteten Ansatz untermauert zu sein, jedoch gibt es kaum Literatur darüber, wie Coaching genau funktioniert. Lernen könnte ein Schlüsselprozess für Coaching-Resultate sein, umgekehrt könnten Coaching-Resultate das lebenslange Lernen verbessern.
Forschungsfrage	In welchem Ausmass und wie erfolgt Lernen im Life-Coaching? Wie ermöglichen Life-Coaches das Lernen? Wie erleben Coachees das Lernen? Welche Bedeutung hat Lernen im Life-Coaching?

---

**Methode**

---

Ansatz/Design	Grounded Theory Design
Setting und Land	International
Stichprobe	5 Coaches und 9 ihrer aktuellen und ehemaligen Coachees <b>Einschlusskriterien für die Coaches:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ICF-Zertifizierung (zwecks Einheitlichkeit der Coaching-Methoden)</li> <li>• Mindestens 2000 h Coaching-Erfahrung</li> </ul>
Intervention	Erforschung einer Theorie durch Datenerhebung- und Analyse
Datenerhebung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 offene, einstündige Interviews, über 90% per Telefon, 10% von Angesicht zu Angesicht</li> <li>• Sammlung wichtiger Dokumente wie Ordner der Klientel und ICF-Richtlinien</li> </ul>
Methodologische Reflexion	Die Interviews bestanden aus offenen Fragen, die neue Themen aufsteigen liessen und eine tiefgehende

---

	Behandlung der persönlichen Meinungen der Teilnehmenden zuliessen.
Datenanalyse	Die Interviews wurden digital aufgezeichnet und transkribiert. Die Texte wurden nach Themen und Kategorien codiert, aus den Erfahrungen wurde eine Theorie geformt.
Ethik	Die Studie hält sich an strikte ethische Vorgaben und reflektiert ethische Fragen über den gesamten Studienprozess hinweg.
<b>Ergebnis</b>	
Ergebnisse	<p>Der Prozess der Entdeckung, Anwendung und Integrierung von Selbsterkenntnis formt einen repetitiven Lernzyklus, der ständig erweitert und vertieft wird und die Selbstentwicklung fördert.</p> <p>Dieser Prozess umfasst über 15 verschiedene Lerntheorien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kollaboratives Lernen</li> <li>• Mentoring</li> <li>• Selbstgeleitetes Lernen</li> <li>• Soziales Lernen</li> <li>• Reflektives Lernen</li> <li>• Andragogik</li> <li>• Erfahrungslernen</li> <li>• Transformatives Lernen</li> <li>• Tiefes Lernen</li> <li>• Authentisches Lernen</li> <li>• Handlungs-Lernen</li> <li>• Induktives Lernen</li> <li>• Entdeckungslernen</li> <li>• Powerful Learning</li> <li>• Lebenslanges Lernen</li> <li>• Beschleunigtes Lernen</li> <li>• Problembasiertes Lernen</li> <li>• Emotionale Intelligenz</li> </ul>
<b>Diskussion</b>	
Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	Die Forscherin diskutiert, dass in der Coaching-Praxis ein dynamischer Austausch verschiedener Lerntheorien möglich ist.
<b>Schlussfolgerung</b>	
Anwendung und Verwertung in der Praxis	Laut der Forscherin könne die Literatur zu den oben genannten Lerntheorien einen bedeutenden Beitrag zum wachsenden Feld des evidenzbasierten Coachings leisten. Die Coaching-Praxis könne verbessert werden, indem Coaches ein tieferes Verständnis der Lerntheorien entwickeln, die dem Coaching zugrunde liegen. Durch die Erkenntnis, dass Coaching viele Lerntheorien enthält, können Lehrkräfte eher dazu motiviert werden, Coaching-

---

Prozesse zu übernehmen und damit den Lernprozess für  
Lernende zu verbessern.

---

Tabelle E.12

Datenextraktionstabelle zur Studie «*Appreciative inquiry and adult transformative learning as an integrated framework to guide life coaching practice*»

<b>Studie: Appreciative inquiry and adult transformative learning as an integrated framework to guide life coaching practice (Carter, 2009)</b>	
<b>Einleitung</b>	
Problembeschreibung	Life-Coaching hat noch keine solide Evidenzbasis zu dessen Praxis und Wirksamkeit. Es gibt nur wenige Untersuchungen zum Lernprozess und zur Lerntheorie im Coaching.
Bezugsrahmen	Durch Veränderung der Arbeits- und Lebenswelt mit immer komplexeren Entscheidungen wächst das Bedürfnis zum Lernen, welches den Individuen hilft, vorwärtszukommen. Life-Coaching als Profession entstand als Antwort auf dieses Lernbedürfnis. Appreciative Inquiry (wertschätzende Befragung) ist ein Interventionsprozess, der den Lernprozess effektiver gestalten könnte. Es ist ein philosophischer Ansatz, der auf der Theorie des sozialen Konstruktivismus basiert. Er versucht, das Beste in einem lebendigen System zu finden und zu verstehen.
Forschungsfrage	Kann die Praxis von Life-Coaching, die durch Philosophie und die Prinzipien der wertschätzenden Befragung geleitet ist, einen integrierten Prozess transformativer Lernerfahrung von Erwachsenen fördern?
<b>Methode</b>	
Ansatz/Design	Grounded Theory Design
Setting und Land	USA, Kanada, Grossbritannien
Stichprobe	10 Coaches, die ein Appreciative Inquiry-Training absolviert haben, mit je einem Coachee  <b>Demografische Daten der Coaches:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alter: 35-64</li> <li>• 7 Frauen, 3 Männer</li> <li>• Bildung: Bachelorabschluss bis Dokortitel (Fachgebiete: Bildung, Psychologie, Business, Ministerium)</li> <li>• Alle Teilnehmenden kaukasisch</li> </ul> <b>Demografische Daten der Coachees:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alter: 33-74</li> <li>• 9 Frauen, 1 Mann</li> <li>• Alle Teilnehmenden kaukasisch</li> <li>• Coaching-Dauer: 6-14 Monate</li> </ul> <b>Einschlusskriterien für die Coaches:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alter: min. 21 Jahre</li> </ul>



- Verwendung von Appreciative Inquiry für min. 1 Jahr

**Einschlusskriterien für die Coachees:**

- Alter: min. 21 Jahre
- Erfuhr ein disorientierendes Dilemma
- Coachee muss einen transformativen Lernprozess erfahren haben

Intervention	Erforschung einer Theorie durch Datenerhebung und -analyse
Datenerhebung	Semi-strukturierte Interviews per Telefon von 90 Minuten Dauer, Zusammenfassungen der Sitzungen durch die Teilnehmenden
Methodologische Reflexion	Die Interviews mit den Teilnehmenden (Coaches und Coachees) bestanden aus offenen Fragen, die neue Themen aufsteigen liessen und eine tiefgehende Behandlung von persönlichen Meinungen der Teilnehmenden zuliessen.
Datenanalyse	Die Interviews wurden digital aufgezeichnet und transkribiert. Die Texte wurden nach Themen und Kategorien codiert, aus den Erfahrungen wurde eine Theorie geformt.
Ethik	Die Studie reflektiert ethische Aspekte in Bezug auf das physische und psychische Risiko für die Teilnehmenden.

**Ergebnis**

Ergebnisse	Die Erfahrung der Coaches und Coachees fiel in 3 zentrale Kategorien mit 8 Subkategorien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Provokative Partnerschaft <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zielgerichteter Einsatz</li> <li>○ Intention zu Lernen</li> <li>○ Coaching-Präsenz</li> </ul> </li> <li>• Generatives und performatives Lernen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kontext der Befragung</li> <li>○ Dialog und Storytelling</li> <li>○ Philosophisches Framework</li> </ul> </li> <li>• Lernen der gesamten Person <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Interpretation des Lernens</li> <li>○ Voraussetzungen für das Lernen</li> </ul> </li> </ul>
------------	--

**Diskussion**

Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	Laut der Autorin erleichtert Appreciative Inquiry einen integrierten Prozess transformativen Lernens. Die Coachees gaben an, dass die transformative Lernerfahrung kognitive, emotionale, Verhaltens- und soziale Dimensionen in ihrem Leben beeinflusste.
--	--

**Schlussfolgerung**

---

Anwendung und Verwertung in der Praxis

Organisationen, die Appreciative Inquiry-Trainings anbieten, könnten mit Coaching-Organisationen und akademischen Institutionen zusammenarbeiten und professionelle Standards in Bezug auf die Entwicklung theoretisch geleiteter Praxis im Coaching schaffen. Zukünftige Forschung soll die theoretische Orientierung von Life-Coaches und deren Einfluss auf die Effekte für die Klientel untersuchen. Zudem soll die Nachhaltigkeit der Lernerfahrung erforscht werden.

---

## E.7 Erklärende und phänomenologische Studien

Tabelle E.13

Datenextraktionstabelle zur Studie «Coaching the adult learner: A framework for engaging the principles and processes of andragogy for best practices in coaching»

<b>Studie: Coaching the adult learner: A framework for engaging the principles and processes of andragogy for best practices in coaching (Lubin, 2013)</b>	
<b>Einleitung</b>	
Problembeschreibung	Coaching benötigt weiteres Wachstum der Evidenzbasis. Es scheint keine Forschungsarbeiten über die Verbindung von Coaching mit der Andragogik zu geben.
Bezugsrahmen	Coaching ist eine Lernmethode für Erwachsene. In dieser Studie wird Lernen durch die 5 Säulen des Lernens von UNESCO erfasst. Diese sind: Wissen, Tun, Zusammenleben, Sein sowie zu lernen, sich selbst und die Gesellschaft zu verändern. Coaching wird in dieser Studie als soziale Unternehmung definiert, bei welchem Coaches durch einen Prozess von Fragen und Reflexion den Coachees helfen, persönliche und berufsbezogene Ziele durch Lernen, Selbstbewusstsein und Verhaltensänderung zu erreichen. Als eine Anwendung des Lernens für Erwachsene kann Coaching als Widerspiegelung von Andragogik angesehen werden.
Forschungsfrage	Inwieweit gibt es eine Beziehung zwischen Andragogik in der Praxis und der Coaching-Praxis? Welche Prinzipien und Prozesse der Andragogik sind in der Coaching-Praxis reflektiert? Was sind vorbildliche Verfahren (Best Practices) von Coaches, die Andragogik in ihrer Praxis anwenden?
<b>Methode</b>	
Ansatz/Design	Sequenzielle erklärende Studie mit Methodenmix
Setting und Land	USA
Stichprobe	Mitglieder der International Coach Federation (ICF)  50 Teilnehmende füllten den Fragebogen aus (68.5% Rücklaufquote), 32 Frauen, 18 Männer (entspricht der Geschlechterverteilung in der ICF) Ethnische Zugehörigkeit: 43 kaukasisch, 5 afroamerikanisch, 2 unbekannt Bildung: Bachelor-Diplom bis Dokortitel, die meisten hatten einen Bachelor- oder Mastertitel Alter: 34-73  6 Mitglieder wurden interviewt (Diejenigen, die andragogische Ansätze besonders intensiv benutzten)

Datenerhebung	<p><b>Quantitativ:</b> Umfrage durch Fragebogen, die erfasst, wie häufig die Coaches andragogische Prinzipien, Ansichten und Gefühle in der Praxis benutzen</p> <p><b>Qualitativ:</b> Interviews (20 min bis 1 h) mit ausgewählten Teilnehmenden der Umfrage, die andragogische Prinzipien am häufigsten benutzen, um vertiefte Erkenntnisse zu gewinnen</p>
Methodologische Reflexion	Der Methodenmix-Ansatz eignet sich gut dazu, eine Theoriebildung zu unterstützen. Nach der ersten quantitativen Phase mit Fragebogen folgte die Datenerhebung durch vertiefte, qualitative Interviews. Die Methode der Datenerhebung wurde einem Vorab-Test mit erfahrenen Coaches unterzogen, um die Fragen für die Untersuchung zu optimieren.
Datenanalyse	Statistische Varianz-Analyse (ANOVA) des quantitativen Fragebogens. Die Daten der Interviews wurden kategorisiert und eine Häufigkeitsanalyse der einzelnen Themen in den Interviews durchgeführt
Ethik	Die Studie nennt das Dilemma, dass die Autorin als praktizierende Coachin zwar Expertin für das untersuchte Thema ist, die Auswertung der Daten durch eine gewisse Voreingenommenheit beeinflusst worden sein könnte.
<b>Ergebnis</b>	
Ergebnisse	Die Coaches benutzen in überdurchschnittlichem Ausmass die andragogischen Ansätze Vertrauen, Empathie und der Einbezug der Einzigartigkeit der Coachees. Es wurden 88 Beispiele für Best Practice-Verfahren der Andragogik in der Coaching-Praxis identifiziert.
<b>Diskussion</b>	
Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	Die Studie zeigte, dass die Säulen des Lernens von UNESCO grundlegend für das Lernen sind und dass die Andragogik ein philosophisches und operatives theoretisches Modell in der Coaching-Praxis darstellt.
<b>Schlussfolgerung</b>	
Anwendung und Verwertung in der Praxis	Laut der Autorin leistet diese Studie einen bedeutenden, forschungsbasierten Beitrag zur Anwendung der Philosophie der Andragogik in ihrer Coaching-Praxis. Es seien weitere Studien nötig, um den Wert des Zusammenwirkens der Säulen des Lernens, der Andragogik und von Coaching zu stärken.

Tabelle E. 14

Datenextraktionstabelle zur Studie «Salutogenesis and coaching: Testing a proof of concept to develop a model for practitioners»

---

**Studie: Salutogenesis and coaching: Testing a proof of concept to develop a model for practitioners** (Gray et al., 2014)

---

**Einleitung**

---

Theoretischer Hintergrund

Der Kern der Coaching-Praxis ist es, den Coachees Bewusstsein für das eigene Wohlbefinden zu vermitteln. Dies wird durch positive Gefühle, positive individuelle Eigenschaften und das Erschaffen einer positiven Umgebung ermöglicht. Das Konzept der Salutogenese von Antonovsky rät mit der Coaching-Praxis. Kern der Salutogenese ist das Kohärenzgefühl, das aus den drei Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit besteht.

Ein weiteres Modell, das Parallelen zum Kohärenzgefühl zieht, ist der Begriff des Urzentrums von De la Vega (2009) und die Ganzheit des Individuums und die motivierenden Aspekte der Selbstdeterminierungstheorie (Pearson, 2011).

Diese Modelle betonen das Konzept der Verschiebung des Selbst auf einer imaginären Landkarte, wodurch das Individuum besser versteht, was in seinem Leben geschieht sowie neue Verhaltensweisen erzeugt werden können.

Auf der Basis dieser theoretischen Modelle und deren Übereinstimmung mit ihrer professionellen Coaching-Erfahrung wurde durch reflektierte Diskussionen unter Coaches das salutogenetische Coaching-Modell erschaffen. Es besteht aus drei konzentrischen Kreisen. Das Urzentrum oder das «beste Selbst» liegt in der Mitte. Der äußerste Kreis ist die Peripherie, wo man merkt, dass etwas mit dem gewählten Weg nicht in Ordnung ist. Der mittlere Kreis ist der «Pfad», der einen Menschen dazu führt, sein Potential zu verwirklichen.

Die Elemente der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit des Modells von Antonovsky wurden in das Modell integriert. Es sollte in echten Führungskräfte-, Eco-, und Life-Coaching-Sitzungen getestet werden.

Im Life-Coaching erwies sich die Salutogenese als wirksam bei der Stressreduktion und als Hilfe für die Coachees, Kontrolle über ihr Leben zu erlangen. Die Identifikation zugrundeliegender Werte und Ressourcen und deren Integration in die Lebenswelt kann das Glücks- und Zufriedenheitsempfinden beeinflussen. Werte und Überzeugungen liegen im Life-Coaching im Urzentrum und mit deren Hilfe kann dort ein Gefühl der Kohärenz mit der Welt entwickelt werden.

---

Forschungsfrage	Wie nützlich ist das salutogenetische Modell in der Coaching-Praxis?
<b>Methode</b>	
Ansatz/Design	Pränomenologie
Setting und Land	Coaching-Sitzungen mit Führungskräfte-, Eco-, und Life-Coaches in Grossbritannien
Stichprobe	<b>Stichprobe des Life-Coachings:</b> 1 Coach, 3 Coachees (alle weiblich); Auswahl gemäss «Purposeful Sampling» von Honigmann (1982)
Intervention	Führungskräfte-, Eco-, und Life-Coaching Interventionen  <b>Life-Coaching-Intervention:</b> Dreimonatiger Coaching-Prozess mit 3 Coachees. Das salutogenetische Modell wurde als Basis für den Coaching-Prozess benutzt.
Datenerhebung	Literaturrecherche, Sammlung von Notizen nach jeder Coaching-Sitzung (diese wurden von den Coachees bestätigt), Führung eines Tagebuchs durch die Coaches
Methodologische Reflexion	Die Art der Datenerhebung geht mit der Methodik einer phänomenologischen Studie einher. Sie geht aus reflektiven Diskussionen gelebter Erfahrung der Coaches in deren Praxis hervor. Es wurden sowohl von den Coachees bestätigte Informationen aus den Coaching-Sitzungen als auch die Gedanken der Coaches dazu in die Analyse aufgenommen.
Datenanalyse	Analyse der Notizen und Tagebücher nach Hinweisen darauf, dass die drei Hauptaspekte des Modells eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden der Coachees hatten.
Ethik	Die Studie reflektiert ethische Aspekte wie die explizite Erlaubnis der Coachees, an der Studie teilzunehmen und allgemein den Schutz der Teilnehmenden. Mögliche Interessenskonflikte sind jedoch nicht dargestellt.
<b>Ergebnis</b>	
Ergebnisse	<b>Life-Coaching-Ergebnisse</b> Die Coachees mussten zuerst lernen, reflektiv zu denken und Zeit in ihre Kernwerte und das Finden ihres Urzentrums zu investieren. Jede Testperson schien sich auf ein einzelnes Element des Kohärenzgefühls zu fokussieren. Die Coachees fühlten sich gestärkt, der Situation gewachsen, motivierter und von Sorgen befreit. Sie konnten den Sinn hinter ihrem Leben besser verstehen und in stressigen Situationen auf konstruktive Art und Weise reagieren. Das salutogenetische Modell half den Coachees, eine alternative Identität mit einem starken

---

Kohärenzgefühl zu finden, zu ihrem Urzentrum zurückzukehren und ein neues Weltverständnis mit Einbezug ihres Kohärenzgefühls zu bilden. Durch Ressourcen, die an die Oberfläche kamen, wurde den Coachees bewusst, dass die Verantwortung für ihre Handlungen bei ihnen liegt.

---

## **Diskussion**

---

Diskussion und Interpretation der Ergebnisse

Das salutogenetische Modell erfüllte das Primärziel, das Wohlbefinden und die Leistung der Coachees zu verbessern und ihnen individuelle Veränderungen zu ermöglichen. Das visuelle Modell half den Coachees, die Schritte zum Urzentrum zu verstehen und anzuwenden. Das Modell resultierte in Fortschritten in Richtung Selbstverwirklichung und nachhaltiger Resilienz auf individuellem und Gruppen-Niveau. Die von den Coaches in verschiedenen Feldern und Settings angewendeten Techniken stimmten mit dem Modell der Salutogenese überein und erbrachten ähnliche Resultate.

---

## **Schlussfolgerung**

---

Anwendung und Verwertung in der Praxis

Laut der Autorschaft erweiterte die Erforschung des Modells die Kompetenz der Coaches. Das salutogenetische Modell geht mit der positiven Psychologie einher, die Kern vieler Coachingprozesse ist. Es scheint, dass dieses Modell für verschiedene Coaching-Praktiken geeignet ist. Weitere Forschung zum Testen des salutogenetischen Modells bezüglich dessen Vorteilen, passenden Coaching-Strategien und Unterschiede der Benutzung in individuellem oder Gruppensetting ist nötig.

---

Tabelle E.15

Datenextraktionstabelle zur Studie «Soul-centered coaching: Encouraging psychological creativity within a life coaching partnership»

<b>Studie: Soul-centered coaching: Encouraging psychological creativity within a life coaching partnership (Koonz, 2018)</b>	
<b>Einleitung</b>	
Problembeschreibung	In der Tiefenpsychologie wird ein pathogenetischer Ansatz verfolgt, der auf psychische Probleme fokussiert ist und den Menschen als «verletzt» ansieht. Im Gegensatz dazu sieht Life-Coaching den Menschen als heil an, er hat Stärken, er ist kreativ und fähig, Antworten zu finden und zu handeln. Im Besonderen ist er lernfähig.
Bezugsrahmen	Die Tiefenpsychologie, deren prägende Pioniere Freud und Jung waren, befasst sich mit dem Unbewussten als Teilaspekt der Psyche. Danach entwickelte Hillman aus Jungs Tiefenpsychologie die archetypische Psychologie und erweiterte diese durch den Fokus auf Kreativität, Fantasie, mythologische Verbindungen und das Potential des Individuums. Im Gegensatz zum psychotherapeutischen Ansatz geht es im Coaching weniger um die Vergangenheit, sondern um einen Ansatz, der in der Gegenwart verankert ist.
Forschungsfrage	Die Studie hat das Ziel, die Erfahrung von psychologischer Kreativität im Life-Coaching zu erfassen und sie bezüglich ihrer Wirkung auf das Individuum zu beurteilen.
<b>Methode</b>	
Ansatz/Design	Qualitative hermeneutische Phänomenologie: Teilnehmende werden in die Praxis der psychologischen Kreativität eingeführt, deren Gedanken zu dieser Erfahrung gesammelt und Informationen aus einer archetypischen Perspektive analysiert und interpretiert.
Setting und Land	USA
Stichprobe	3 Coachees, die während 3 Monaten je 6 Sitzungen mit der Forscherin hatten.  Die Coachees waren weibliche Angehörige einer Hochschule, die offen für tiefenpsychologische Konzepte waren. Alter: 48, 45, 66
Datenerhebung	Individuelle Interviews, Notizen der Forscherin und der Teilnehmenden
Methodologische Reflexion	Die Datenerhebung bestand aus Interviews mit den Coachees und den Notizen der Forscherin und der Coachees zu den Sitzungen. Dies erlaubte eine



	differenzierte und tiefgehende Betrachtung des Coaching-Prozesses.
Datenanalyse	Qualitative Codierung der Gefühle, Themen und Fantasiebilder, die während des Coachings aufkamen. Eine archetypische Perspektive wurde angenommen, um die Daten zu interpretieren. Dies bedeutet, dass Gefühle als primär und nicht reduzierbar angenommen wurden.
Ethik	Die Studie hält fest, dass nach strikten ethischen Richtlinien geforscht wurde.
<b>Ergebnis</b>	
Ergebnisse	Die Anwendung der Vorstellung schien sich positiv auf die Coachees auszuwirken und sie in eine Position der Kraft, Verbundenheit mit sich selbst und Handlungsfähigkeit zu versetzen, um Lebensübergänge effektiver anzugehen.
<b>Diskussion</b>	
Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	<p>Die Autorin diskutiert, dass die Kombination von professionellem Coaching und Tiefenpsychologie vorteilhaft sein kann. Einerseits besitzen Coaches die Fähigkeit, auf einer tiefen Ebene zuzuhören. Die archetypische Psychologie erweitert das Zuhören und das Verständnis der Psyche durch mythologische Assoziationen. Dies schafft Raum und eröffnet Möglichkeiten, was einem Kernmerkmal des Life-Coachings entspricht.</p> <p>Weiter reflektiert die Autorin, dass es bei der Arbeit mit mythologischen Perspektiven hilfreich ist, wenn die Coachees diese Mythen kennen. Um vollständig in die Praxis der Vorstellung einzutauchen, wären mehr als 6 Sitzungen nötig.</p>
<b>Schlussfolgerung</b>	
Anwendung und Verwertung in der Praxis	Die Autorin folgert, dass die Förderung der psychologischen Kreativität in einer Life-Coaching Beziehung hilfreich sein kann. Die Ergebnisse dieser Studie seien jedoch nur für psychologisches Fachpersonal mit Ausbildung in archetypischer Psychologie bestimmt. Die Verbindung der zwei Professionen würde eine umfangreiche Schulung von Coaches in Tiefenpsychologie erfordern, sieht jedoch laut den Studienergebnissen vielversprechend aus.

## E.8 Programmevaluation

Tabelle E.16

Datenextraktionstabelle zur Programmevaluation «Coaching desistance? Life coaching for offenders in a 'who works' environment»

---

<b>Titel des Programms: Coaching desistance? Life coaching for offenders in a 'who works' environment (Smyth, 2014a)</b>	
<b>BESCHREIBUNG DES PROGRAMMS / DER INITIATIVE (Wie wird der Bezug zu Gesundheitsförderungs-Prinzipien und bereits durchgeführten Programmen hergestellt?)</b>	
Land	Grossbritannien
Inhalte des Programms	Life-Coaching soll als gesundheitsfördernder Ansatz auf Gruppen angewandt werden, die aufgrund gesundheitlicher und sozialer Herausforderungen benachteiligt sind. Dabei wird betont, dass die Klientel (Täterinnen und Täter) als Personen angesehen werden und nicht aufgrund ihrer Taten beurteilt werden.
Ziele in Bezug auf Verhalten und Verhältnisse	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Täterinnen und Täter sollen mehr über sich selbst herausfinden, Optionen zur Lebensführung nach dem Gefängnisaufenthalt schaffen und die beste Wahl aus diesen Optionen treffen.</li><li>2. Die Coaches sollen sich professionell und persönlich weiterentwickeln.</li><li>3. Gelerntes soll für die Verbesserung dieses und anderer Programme angewandt werden.</li></ol>
Zielgruppen	Straftäterinnen und Straftäter, anfangs nur Frauen, jetzt auch Männer. In dieser Evaluation nahmen nur Frauen teil. Die Coachees sollen sich «gesund genug» fühlen und für Veränderungen bereit sein. Ca. 40% aller Gefangenen sollen sich eignen.
Settings	Strafanstalt und Gemeinde
Theoretischer Hintergrund	Das Programm stützt sich auf die «Theory of Change», die sich auf Roger's (2008) Coaching-Prinzipien stützt: <ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstdeterminierung</li><li>• Innere Ressourcen</li><li>• Vorwärtsrichtung, Handlungsorientiertheit</li><li>• Motivation</li><li>• Unterstützende Faktoren</li><li>• Intervention als Frau (Mensch) (nicht als TäterIn)</li><li>• Beziehungen</li><li>• Unvoreingenommenheit</li></ul> Weitere Theorien, auf die sich das Coaching stützt: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kognitive lösungsorientierte Verhaltenstherapie</li><li>• Positive Psychologie</li><li>• Motivationstheorien</li></ul>

---

- Humanistik

Die Coachees beschliesst die Bereiche der Veränderung und die Ziele. Die Intervention setzt auch stark auf den Grundsatz, dass Menschen bereits über die nötigen Ressourcen verfügen und sie nur darin bestärkt werden müssen. Durch die Stärkung der persönlichen Kompetenzen während des Coachings erlangen die Teilnehmenden mehr Motivation, ihr Leben zu verändern, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu tragen.

---

### Methoden/Art

---

Dauer, Intensität und Häufigkeit	Einzel- und Gruppencoaching, Sendungen des Gefängnisradios, Training und Unterstützung für Coaches
Integrität	Programm läuft seit 2011. Pro Person fanden 6 Coaching-Sitzungen statt
Kontext der Interventionen	20% der Coachees im Projekt wollten nicht interviewt werden
Teil B Beschreibung und Bewertung der Evidenzquelle	Interviews wurden auch mit Vertretern anderer, ähnlicher Initiativen in Schottland und Kanada durchgeführt. Ebenso wurden Interviews mit Bewährungsmitarbeitenden und Vertretern anderer Partnerorganisationen durchgeführt.

---

### Studiendesign

---

Charakteristika der Studienpopulation	Qualitative Studie mit semi-strukturierten Interviews mit 17 Coachees (12 im Gefängnis, 5 in der Gemeinde), 13 Coaches, 18 Personen in offiziellen Positionen, welche den Fortschritt von 11 Coachees beurteilten, und 21 andere Vertreter von Partnerorganisationen  Messinstrument: «Outcomes Star» (zur Identifizierung der individuellen Probleme und Festhalten des Fortschritts)
Bezugspunkt für Vergleich	Verzerrungen möglich, da womöglich nur Personen mit einer positiven Erfahrung in die Teilnahme an der Studie einwilligten. Um Verzerrungen zu minimieren, wurden Meinungen von Personen, die im Gefängnis oder in der Bewährung arbeiteten, einbezogen.
Indikatoren für Nutzen/Erfolg	Vorher-Nachher-Vergleich ohne Kontrollgruppe. Mithilfe der Interviews wurden Meinungen zur Wirksamkeit des Programms gesammelt. Die Resultate der «Outcomes Star»-Messungen wurden ebenfalls als Erfolgsindikatoren hinzugezogen.

---

### ERGEBNISSE: Wirksamkeit der personenbezogenen und verhältnisbezogenen Interventionen

---

---

Kurzfristig (innerhalb der Projektlaufzeit) Für 94% der Coachees:

- Besseres Selbstvertrauen
- Bessere Fähigkeit, mit Problemen umzugehen (Depression, suizidale Gedanken, Sucht, Arbeitssuche, Kontakt mit Kindern, Pläne nach der Freilassung)
- Mehr Motivation, an weiteren Interventionen teilzunehmen
- Mehr Verantwortungsbewusstsein
- Bessere emotionale und psychische Gesundheit

Langfristig Die Studie hat keine langfristigen Ergebnisse gemessen. Sie hat jedoch das langfristige Ziel, Wiederholungstaten durch die Kultivierung von Selbstbewusstsein, Hoffnung und dem Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben zu verhindern.

---

## E.9 Theoretische Artikel

Tabelle E.17

Datenextraktionstabelle zum theoretischen Artikel «Coaching psychology: Exploring definitions and research contribution to practice?»

---

<b>Titel: Coaching psychology: Exploring definitions and research contribution to practice?</b> (Passmore & Lai, 2019)	
<b>Einleitung</b>	
Theoretischer Hintergrund	Life-Coaching wurde zu einem beliebten Mittel, gesunden Menschen dabei zu helfen, Ziele zu erreichen und ihr Wohlbefinden zu stärken.
Forschungsfrage	Die Entwicklung von Coaching (insbesondere Führungskräfte-, Health- und Life-Coaching) in der Evidenz darstellen
<b>Hauptteil /Theoretisches Modell</b>	
	<p>Coaching-Psychologie ist nicht klar definiert. Eine mögliche Definition ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wissenschaftlich validiertes, theoretisches Konzept der Veränderung, welches den Coaching-Prozess unterstützt.</li><li>• Modell der Selbstregulierung, welches die Prozesse von Zielsetzung und -erreicherung beschreibt.</li><li>• Methodik, die beschreibt, wie Verhalten, Gedanken und Gefühle interagieren und wie diese geändert werden können, um Ziele zu erreichen.</li><li>• Begründet in der Andragogik oder psychologischen Ansätzen</li></ul> <p>Eine solche Definition unterscheidet klar zwischen Coaches mit und ohne psychologischem Hintergrund. In der Praxis scheint es wenig Unterschiede zwischen Coaching-Psychologen und nicht-psychologische Coaches zu geben. Es kann sein, dass Coaching-Psychologen die Theorien hinter ihrem Wirken eher beschreiben können.</p>
<b>Diskussion</b>	
Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	Die Autorschaft diskutiert, dass Coaching-Interventionen nicht von psychologischen Perspektiven getrennt werden können, da die Haupthandlung aus zwischenmenschlicher Interaktion wie Gesprächen besteht. Kulturelle Unterschiede und Machtdynamiken gestalten Coaching in verschiedenen Kontexten massgeblich, weshalb sozialpsychologische Perspektiven in der Forschung beleuchtet werden sollten. Psychologie sei zwar nicht der einzige Einfluss, der einen erfolgreichen Coaching-Prozess ermöglichen kann, jedoch spiele sie in dieser Intervention eine essenzielle Rolle, die auf zwischenmenschlichen Beziehungen basiert.

---

---

**Schlussfolgerung**

---

Anwendung und Verwertung in der Praxis

Es sei mehr Forschung nötig, um eine stärker in der Wissenschaft verankerte Profession zu schaffen. Laut der Autorschaft wurde festgestellt, dass Coaching wirkt und mässige Effekte erzielt. Zukünftige Forschung solle die aktiven Bestandteile von Coaching identifizieren und die einzelnen Effekte messen. Es solle auch eine Unterscheidung zwischen verschiedenen Ansätzen für verschiedene Individuen und Probleme vorgenommen werden, da jeder Ansatz anders wirke und gewisse Ansätze für gewisse Probleme besser geeignet seien.

---

Tabelle E.18

Datenextraktionstabelle zum Buchteil «Life Coaching: The Heart of Advising»

---

**Titel: Life Coaching: The Heart of Advising** (Harms, o. J.)

---

**Einleitung**

---

Theoretischer Hintergrund	Life-Coaching fokussiert auf Entscheidungsfindung und Zielsetzung, nicht auf Verringerung psychischer Probleme. Es legt den Schwerpunkt auf Wachstum in bestimmten Lebensbereichen. Positive Psychologie und Lerntheorien können die Prinzipien, die von Life-Coaches angewendet werden, am besten widerspiegeln.
Forschungsfrage	Das FOCUS-Modell, welches den Life-Coaching-Prozess begünstigt, wird vorgestellt.

---

**Hauptteil /Theoretisches Modell**

---

**Theoretische Grundlagen von Life-Coaching:**

- **Gesprächspsychotherapie-Theorie von Carl Rogers (1951):** Die Antworten auf die Fragen von Personen finden sich in der Person selbst. Die Rolle des therapeutischen Fachpersonals ist es, bedingungslose positive Wertschätzung entgegenzubringen, um bestimmte lösungsorientierte Haltungen hervorzubringen.
- **Lösungsorientierte Therapie (Molnar & de Shazer, 1987):** Allgemeiner systemischer Ansatz zur Beurteilung externer und interner Ursachen von Problemen der Klientel. Der Fokus liegt auf positiven Lösungen; er ist mit negativen Gefühlen und Verhaltensweisen, die mit diagnostizierten Störungen zusammenhängen, unvereinbar.
- **Positive Psychologie:** Gesunde Menschen benutzen Bewältigungsmechanismen und besitzen Fähigkeiten zur persönlichen Entwicklung, die ihrer Lebensqualität zuträglich sind.
- **Zielsetzungstheorie (Locke, 2002):** Die Art, wie Individuen Ziele setzen und Entscheidungen treffen, hat einen bedeutenden Einfluss auf ihre Lebensqualität.

**FOCUS-Modell:**

- Motivierende Faktoren:
  - Synergie im Coaching-Prozess durch eine positive Beziehung zwischen Coaches und Coachees
  - Erhöhtes Selbstkonzept durch besseren Ausdruck von persönlichen Werten und Setzen von Prioritäten
  - Gefühl eines klaren Wegs durch die Betrachtung des Zusammenhangs des

---

Ziels und die Realisierung der nötigen Fähigkeiten und Ressourcen zur Erreichung des Ziels

- Bereitschaft zum Befolgen eines Handlungsplans, abhängig von den vorhandenen Ressourcen
- Würdigung von Leistungen

---

### **Diskussion und Schlussfolgerung**

---

Diskussion und Interpretation der Ergebnisse, Verwertung in der Praxis

Laut Autor betonen Lehrkräfte das Lernen als Mittel für die Studierenden, sich zu weiterzuentwickeln. Sie nehmen jedoch auch eine beratende Funktion ein, die durch Life-Coaching wesentlich unterstützt werden könne. Lernende benötigen ausser praktischen Lern-Fähigkeiten auch Antworten auf wichtige Fragen zum sozialen Leben, zum Lebensweg, zur Stressbewältigung und zum Umgang mit Emotionen. Das Life-Coaching Modell sei nützlich für Lehrkräfte, da es einen strukturierten, jedoch flexiblen Prozess darstellt, der Fähigkeiten und Zuversicht bei Lernenden stärken kann.

---



Tabelle E. 19

Datenextraktionstabelle zum Buch «Theory, Research, and Practical Guidelines for Family Life Coaching»

<b>Titel: Theory, Research, and Practical Guidelines for Family Life Coaching (Allen, 2016)</b>	
<b>Einleitung</b>	
Theoretischer Hintergrund	Obwohl die Evidenzbasis für Coaching wächst, gibt es noch kaum Literatur und Trainingsmaterial für die Unterstützung von Life-Coaches im Umgang mit Familien.
Forschungsfrage	Dieses Buch soll einen Überblick über Theorie und Praxis von Life-Coaching für Familien schaffen und ein Coaching-Modell für Praktizierende darstellen.
<b>Hauptteil /Theoretisches Modell</b>	
	<p><b>Theoretische Wurzeln der Coaching-Psychologie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanistische Psychologie</li> <li>• Positive Psychologie</li> <li>• Andragogik</li> <li>• Kognitive Verhaltenstherapie</li> </ul> <p><b>Theoretische Wurzeln von Life-Coaching für Familien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanistischer Ansatz</li> <li>• Lösungsorientiertes Coaching</li> <li>• Positive Psychologie</li> <li>• Appreciative Inquiry</li> <li>• Adlers Lehre</li> <li>• Andragogik</li> <li>• Gottman's Sound Relationship House</li> <li>• Baduras soziale Lerntheorie</li> </ul> <p><b>Theoretische Wurzeln des Coachings zur Kindererziehung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bindungstheorie</li> <li>• Kognitive Entwicklungstheorie</li> <li>• Moralische Entwicklung</li> <li>• Soziales Lernen</li> <li>• Behaviorismus und Lerntheorie</li> <li>• Gotmans Kindererziehungsstil und Emotions-Coaching</li> <li>• Adlers Kindererziehung</li> </ul>
<b>Diskussion und Schlussfolgerung</b>	
Diskussion und Interpretation der Ergebnisse und Verwertung in der Praxis	Laut Autorin müssen erfolgreiche Life-Coaches im schwierigen Feld des Familien-Coachings wirksame Erziehungspraktiken und Theorien zur Kinderentwicklung besitzen. Eltern bei der Anwendung evidenzbasierter Praktiken zu helfen und ihre eigenen Stärken und diejenigen ihrer Kinder zu finden, sei ein zentrales Ziel des Coachings. Ebenfalls sei eine gesunde Beziehung der

---

Eltern zueinander ein wichtiger Einflussfaktor des Wohlbefindens von Kindern.

---

Tabelle E.20

Datenextraktionstabelle zum theoretischen Artikel «CRAIC – A model suitable for Irish coaching psychology»

---

**Titel: CRAIC – A model suitable for Irish coaching psychology (O'Donovan, 2009)**

---

### **Einleitung**

---

Theoretischer Hintergrund

Das CRAIC-Coaching-Modell, welches auf kognitiver Verhaltenstherapie basiert, wird vorgestellt.

---

### **Hauptteil /Theoretisches Modell**

---

Das CRAIC-Modell basiert auf einem kognitiven Verhaltensansatz im Coaching. Im Grund sehen wir die Welt nicht objektiv so wie sie ist, sondern auf der Basis unserer eigenen, konstruierten Realität. Dies wird massgeblich durch unsere physiologischen Voraussetzungen, die Umwelt, in der wir uns bewegen, unsere Art zu Denken und die Art, wie wir emotional auf die Umgebung reagieren, beeinflusst. Wie wir zu einer gewünschten Veränderung gelangen, kann durch die Dimensionen des CRAIC Modells erforscht werden:

- **Control/Kontrolle**  
Gefühle der Kontrolle über die Umgebung sind wichtig für das Gefühl des Wohlbefindens, das Selbstwertgefühl, die Motivation und die Selbstwirksamkeit. Das Ausmass des Kontrollbedürfnisses der Coachees sagt viel über ihre Denkmuster aus. Negative Denkmuster können in einer Coaching-Konversation hinterfragt werden; es kann erörtert werden, was genau intern und extern kontrolliert werden kann. **Achtsamkeit** kann ein mögliches Werkzeug sein, um das Denken und die Gefühle bewusst zu beeinflussen.
  - **Responsibility/Verantwortung**  
Der Coaching-Prozess hat zum Ziel, die Verantwortung der Coachees für die eigenen Gefühle und Gedanken zu wecken und persönliche Entscheidungsfähigkeit in den Vordergrund zu stellen.
  - **Awareness/Bewusstsein**  
Es ist wichtig, sich der eigenen Denkmuster bewusst zu sein, um die Kontrolle und Selbstdisziplin zu erlangen, die nötig sind, um das eigene Potential auszuschöpfen. Dies führt auch zu einer Steigerung von Kreativität, Problemlösefähigkeit und Entscheidungsfindung.
-

- 
- **Impetus/Triebkraft**  
Um die gesetzten Ziele zu erreichen, ist Triebkraft, Motivation und Hingabe nötig. Diese werden durch eine persönliche Vision ermöglicht. Somit kann man mit Rückschlägen besser umgehen.
  - **Confidence/Zuversicht**  
Zuversicht ist das Ausmass, in dem sich eine Person zur Veränderung fähig fühlt. Sie ist nötig, um Resilienz für den Umgang mit unvermeidlichen Rückschlägen zu bilden. Der Coach hilft dabei, die Balance zwischen Leistungswunsch und Versagensangst herzustellen.
- 

### **Diskussion und Schlussfolgerung**

---

Diskussion und Interpretation der Ergebnisse, Verwertung in der Praxis

Das CRAIC-Modell ist ein theoretisches Modell, in welches andere psychologische Ansätze wie die kognitive Verhaltenstherapie einfließen können. Zudem erlaubt es, auf individuelle Unterschiede beim Umgang mit Unsicherheit flexibel eingehen zu können. Das Modell muss in der Forschung weiter validiert werden, um eine solide Evidenzbasis dazu zu schaffen.

---

Tabelle E.21

Datenextraktionstabelle zum theoretischen Artikel «A rational-emotive behavior approach in life coaching»

<b>Titel: A rational-emotive behavior approach in life coaching</b> (Katsikis et al., 2016)	
<b>Einleitung</b>	
Theoretischer Hintergrund	Der Rational-Emotive-Verhaltensansatz (REBT) wurde im Jahr 1955 vom Psychologen und Psychotherapeuten Albert Ellis als ersten kognitiven Verhaltensansatz in der Psychotherapie etabliert. Er sprach sich für die Benutzung des Modells in nicht-therapeutischen Settings aus, wo es in diversen Coaching-Settings integriert werden könne.
<b>Hauptteil /Theoretisches Modell</b>	
	<p>REBT ist ein salutogenetischer Problemlösungsansatz und eine Selbsthilfemethode, welcher präventiv und proaktiv in diversen Settings angewendet werden kann. REBT ist einer der beliebtesten kognitiven Verhaltenstherapie-Ansätze im Coaching. Der REBT-Prozess im Coaching (REBC) besteht aus 12 Schritten, die nach dem ABSDEF-Modell von REBT aufgebaut sind:</p> <p><b>A:</b> Coaching-Thema  <b>B:</b> (Ir)rationale Überzeugungen  <b>C:</b> Physiologische, kognitive, emotionale und Verhaltenskonsequenzen  <b>D:</b> Disput (Frage-) Prozess  <b>E:</b> Effektive neue Überzeugungen  <b>F:</b> Funktionelle neue physiologische Stufen</p> <p>Je nach Coaching-Schritt wird der Fokus auf verschiedener dieser Teile des ABCDEF-Modells gelegt. Dieser Prozess wird bei emotionalen Problemen, die den Coachees beim Erreichen persönlicher Ziele im Weg stehen, angewendet.</p> <p>Die <b>12 Schritte</b> des REBC-Prozesses:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ein spezifisches Thema/Problem wird definiert (A).</li> <li>2. Ein Ziel für die Lösung des Problems wird definiert</li> <li>3. Die Konsequenzen des Problems werden auf physiologischer, kognitiver, emotionaler und Verhaltensebene definiert (C).</li> <li>4. Der wichtigste Aspekt des Problems wird definiert.</li> <li>5. Ein Ziel wird in Bezug auf die Konsequenzen definiert und mit dem in Schritt 2. gewählten Ziel in Verbindung gebracht.</li> <li>6. Meta-Probleme werden identifiziert (B).</li> <li>7. Irrationale Überzeugungen werden identifiziert und Bezüge zu C hergestellt.</li> <li>8. Die B-C-Verbindung wird hergestellt. Irrationale Überzeugungen werden mit Konsequenzen ungesunden Verhaltens verbunden. Rationale Überzeugungen werden mit Konsequenzen gesunden Verhaltens verbunden.</li> </ol>

- 
9. Frageprozess zur Vertiefung der rationalen Überzeugungen vertieft werden. Die Validität von A wird überprüft.
  10. Eine Hausaufgabe wird ausgehandelt.
  11. Die Hausaufgabe wird überprüft und deren Bearbeitung unterstützt.
  12. Die Coaches ermutigen die Coachees, unabhängig zu werden und die Techniken selbst anzuwenden.
- 

### **Diskussion und Schlussfolgerung**

---

Diskussion und Interpretation der Ergebnisse und Verwertung in der Praxis

REBT ist ein evidenzbasierter Ansatz, dessen Wirksamkeit in therapeutischen Settings klinisch bestätigt ist. Mehr Forschung ist nötig, um die Kosteneffektivität und die Wirksamkeit des REBC-Modells in diversen Settings und Zielgruppen zu erforschen.

---

Tabelle E.22

Datenextraktionstabelle zum theoretischen Artikel «Application of love: A positive psychological construct in personal and work/life coaching»

<b>Titel: Application of love: A positive psychological construct in personal and work/life coaching</b> (Kelley, 2014)	
<b>Einleitung</b>	
Theoretischer Hintergrund	Das Konstrukt «Liebe» ist komplex und verwirrend. Es wird aus unterschiedlichen Blickrichtungen (Theologie, Philosophie, Kunst, Soziologie und Psychologie) einerseits, in verschiedenen Kulturen andererseits nicht gleich ausgelegt.
Forschungsfrage	Diese Abhandlung handelt vom positiv-psychologischem Konstrukt der Liebe und dessen Anwendungen in evidenzbasiertem, lösungsorientiertem Coaching und in der angewandten positiven Psychologie.
<b>Hauptteil /Theoretisches Modell</b>	
	<p>Das Konzept der Liebe wurde durch philosophische, theologische und künstlerische Persönlichkeiten ausführlich erklärt. Wissenschaftliche psychologische Untersuchungen dazu wurden jedoch erst vor relativ kurzer Zeit angestellt.</p> <p>Es wurden einige psychologische Konzepte von Liebe erstellt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Klassifizierungen und Messungen von Liebe (Rubin, 1970; Lee, 1973; Sternberg, 1986)</li> <li>• Bindungstheorie (Bowlby, 1969)</li> <li>• Charakterstärken und Wohlbefinden (Peterson &amp; Seligman, 2004)</li> </ul> <p>Es ist wichtig, dass Coaching-Praktizierende die Wichtigkeit der beiden Lebensbereiche Arbeit und Liebe im Leben eines Individuums verstehen. Erfüllung in Beziehungen kann eine Stärke sein, die eine bedeutende Auswirkung auf eine gesunde Work-Life-Balance und das allgemeine Wohlbefinden hat.</p>
<b>Diskussion und Schlussfolgerung</b>	
Diskussion und Interpretation der Ergebnisse und Verwertung in der Praxis	Laut Autor hat sich in der angewandten positiven Psychologie und dem evidenzbasierten, lösungsorientierten Coaching das Liebeskonstrukt von Peterson und Seligman etabliert. Gemäss wissenschaftlichen Erkenntnissen könne dieser stärkenbasierte Ansatz zum Erreichen von Erfüllung in verschiedenen Lebensbereichen der Menschen besser wirken als traditionelle therapeutische Modelle, die auf die Lösung klinischer Probleme fokussiert sind. Der Autor glaubt, dass das Konstrukt der Liebe in klinischen wie auch

---

in Coaching-Settings mit vergleichbarer Effektivität angewandt werden könne, und dass dies durch weitere Forschungsarbeit bestätigen werden kann.

---

## F: Beispiel Analyse der Evidenz

**Fragestellung: Welche Effekte erzielt Life-Coaching auf das psychische Wohlbefinden?**

### Analyse

#### 1. Schritt

Gruppierung von Informationen aus den Datenextraktionstabellen zur Kategorie «Ergebnisse zur Wirkung auf die Psyche»

#### 2. Schritt

Analyse der Informationen, Markierung von Informationen zum gleichen Thema und entsprechende Kategoriebildung mit Farbkodierung

#### Kategorien:

Ursache psychischer Herausforderungen  
Positive Effekte auf die psychische Gesundheit  
Keine signifikanten Effekte auf die psychische Gesundheit  
Gewonnene Ressourcen  
Herausforderungen im Leben  
Unterstützung durch die Coaches  
Nachhaltige Änderungen

---

### Systematische Literaturrecherchen

---

**What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature** (Jarosz, 2016)

- Verbessertes Selbstbewusstsein
- Sammlung verschiedener Werkzeuge, um besser Ziele zu setzen, besser zu kommunizieren, Ziele zu verfolgen, Probleme zu lösen, eine bessere Selbstregulation zu haben. Gefühl von Unterstützung und Empowerment
- Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderung zum Positiven. Mehr Selbstvertrauen- und Akzeptanz, Selbstbestimmtheit und Einsicht
- Verbesserung der Lebensqualität durch ein ausgewogeneres Leben und einem tieferen Stresslevel. Wahl eines gesünderen Lebensstils, mehr Energie und Hoffnung, bessere Beziehungen

**An integrative literature review on the impact of life coaching on courage, fear and anxiety** (Jarosz, 2017)

- Mut ist wichtig, um Herausforderungen im Leben zu meistern und um Veränderungen vorzunehmen. Life-Coaching kann die Coachees durch eine starke, vertrauensvolle und

---

empathische Coaching-Beziehung, die durch bedingungslose positive Wertschätzung geprägt ist, die Coachees dazu inspirieren, diesen Mut zu fassen.

- Life-Coaching kann Personen helfen, ihre Ängste zu überwinden, indem es durch eine bedingungslose Wertschätzung und Akzeptanz der Person, so wie sie ist, Raum für Veränderung schafft.
- Ängstlichkeit kommt oft durch Denk- und Handlungsmuster, die für die Person limitierend sind. Life-Coaches unterstützen Coachees durch die Herausarbeitung des Ursprungs und die Benennung ihrer Ängste, was wiederum zu Veränderungen im Leben befähigen kann. Ängstlichkeit ist Teil des Coaching-Prozesses, da die Klientel oft Handlungen ausführt, die nicht in deren Komfortzone liegen, um Veränderungen herbeizuführen.

Evidenz zur Wirkung von Life-Coaching auf die psychische Gesundheit

- Curtis and Kelly (2013): Mut, sowie die damit assoziierten Charakterstärken wie Offenheit, Lernfreude, Integrität, Vitalität, Hoffnung und Selbstregulation können gestärkt werden
- Grant (2003, 2014): Ängstlichkeit kann deutlich reduziert werden
- Green (2004): Keine signifikante Verminderung der Ängstlichkeit
- Newnham-Kanas et al. (2011): Gegensätzliche Resultate in verschiedenen Studien

---

### Randomisierte kontrollierte Studien

**Life coaching promotes goal striving, hope, self-efficacy, and subjective well-being among persons of working age** (Vangsrivadhanagul, 2016)

- Signifikante Verbesserung der Zielstrebigkeit
- Keine signifikante Veränderung der Selbstwirksamkeit, Hoffnung und Lebenszufriedenheit

---

### Quasi-experimentelle quantitative Studien

**The effect of group-based life coaching on happiness and well-being.** (Style & Boniwell, 2010)

Variablen: Freude, psychologisches Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Selbstwirksamkeit, positive Gefühle und Hoffnung

Teilnehmende der Coaching-Gruppe verbesserten sich signifikant in allen Variablen. Die Kontroll-Gruppe verbesserte sich zwar auch, jedoch waren die Effekte der Coaching-Gruppe stärker. Nur bei drei Unterkategorien gab es keine signifikante Veränderung: Bedeutung, Positive Beziehungen mit anderen, Autonomie

Die folgenden Variablen behielten im Laufe der Zeit die positive Veränderung:

- Lebenszufriedenheit
- Negativer Affekt
- Vergnügen
- Lebenszweck
- Selbstakzeptanz
- Umgang mit dem Umfeld
- Persönliches Wachstum
- Selbstwirksamkeit



---

## Quasi-experimentelle Studien mit Methodenmix-Ansatz

---

### Assessing the Feasibility of a Parent Life Coaching Intervention to Support Parents and Children Who Have Experienced Domestic Violence and Abuse (Berry et al., 2019)

- Verbessertes psychisches Wohlbefinden, Empowerment, Befähigung der Eltern zur besseren Kindererziehung
- Verbesserte Beziehung zu den Kindern

### Life-Coaching zur Entwicklung der Lebenszufriedenheit. Eine empirische Studie (Heinrich, 2017)

- Die Unzufriedenheit zu Beginn bestand aus 76% beruflicher Kontext, 12% im Kontext Beziehungen und 12% im Bereich eigene Person

Effekte des Coachings:

- Reduktion negativer emotional-kognitiver Beanspruchungen
- Reduktion körperlicher Beschwerden
- Geringeres subjektives Stressempfinden
- Keine signifikante Veränderung von Denkfehlern, die zu keiner geeigneten Lösung eines Problems führen
- Vermehrte Bildung von positiven Verhaltensweisen
- Subjektiv höhere Lebenszufriedenheit in den Lebensbereichen Eigene Person und Gesundheit. Für die restlichen Lebensbereiche konnte kein signifikanter Unterschied festgestellt werden

### Linking Insight To Behaviour Change In A Life Coaching Intervention For Women (Robinson, 2016)

- Momente der Einsicht fanden 5 Mal so häufig statt wie 6 Monate vor der Intervention.
- Nachhaltige Verhaltensveränderungen konnten festgestellt werden.
- Erhöhte Achtsamkeit und Problemlösefähigkeit, jedoch nicht signifikant
- Kaum Veränderung im Wohlbefinden
- Wheel of Life®- Zufriedenheit erhöht

---

## Qualitative fallübergreifende Ergebnisanalyse

---

### Empowering female pre-retirees with a goal focused coaching relationship and a direct focus on well-being: A mixed method multiple case study (Fogg, 2019)

- Verbesserung der PERMA Elemente
  - Erhöhte Verantwortungsübernahme und Handlung
  - Mehr Bewusstsein für eigene Werte und Interessen
  - Eine Richtung und Motivation durch einen Zielhierarchieplan und Prioritätensetzung
  - Positiveres Lebensgefühl und mehr Lebenskontrolle
-

---

## Grounded Theory

---

### **A grounded theory study: How self-identified personal life coaches use psychological theories in their coaching sessions** (Herbert-McZeal, 2014)

Der **psychologische Hintergrund der Coaches kann hilfreich** für die Coaches und Coachees sein, solange der Coach darauf fokussiert ist, den Coachees zu helfen

### **Appreciative inquiry and adult transformative learning as an integrated framework to guide life coaching practice** (Carter, 2009)

Laut der Autorin **erleichtert Appreciative Inquiry einen integrierten Prozess transformativen Lernens**. Die Coachees gaben an, dass die transformative Lernerfahrung **kognitive, emotionale, Verhaltens- und soziale Dimensionen in ihrem Leben beeinflusste**.

---

---

## Erklärende und phänomenologische Studien

---

### **Salutogenesis and coaching: Testing a proof of concept to develop a model for practitioners.** (Gray et al., 2014)

Die **Coachees/Testpersonen mussten zuerst lernen, reflektiv zu denken und Zeit in ihre Kernwerte und das Finden ihres Urzentrums zu investieren**. Jede Testperson schien sich auf ein einzelnes Element des Kohärenzgeföhls zu fokussieren.

Die Coachees fühlten sich **gestärkter, der Situation gewachsen, motivierter und von ihren Sorgen befreit**. Sie konnten den **Sinn hinter ihrem Leben besser verstehen und in stressigen Situationen in einer konstruktiven Art und Weise reagieren**. Das salutogenetische Modell half den Coachees, eine alternative Identität mit einem starken Kohärenzgefühl zu finden, zu ihrem Urzentrum zurückkehren und ein neues Weltverständnis mit einem **Verständnis ihres Kohärenzgeföhls** zu bilden. Durch die **Ressourcen, die an die Oberfläche kamen**, wurde den Coachees bewusst, dass die **Verantwortung für ihre Handlungen** bei ihnen liegt.

### **Soul-centered coaching: Encouraging psychological creativity within a life coaching partnership** (Koonz, 2018)

Die **Anwendung der Vorstellungskraft** schien sich positiv auf die Coachees auszuwirken und sie in eine **Position der Kraft, Verbundenheit und Handlung zu versetzen, um Lebensübergänge effektiver anzugehen**.

---

---

## Programmevaluation

---

### **Coaching desistance? Life coaching for offenders in a 'who works' environment** (Smyth, 2014a)

Für 94% der Coachees:

- **Besseres Selbstvertrauen**
  - **Bessere Fähigkeiten, mit Problemen umzugehen** (Depression, suizidale Gedanken, Sucht, Arbeitssuche, Kontakt mit Kindern aufnehmen und Pläne nach der Freilassung)
  - **Mehr Motivation, an weiteren Interventionen teilzunehmen**
-

- Mehr Verantwortungsbewusstsein
- Bessere emotionale und psychische Gesundheit

Die Studie hat keine langfristigen Ergebnisse gemessen, jedoch ist ein langfristiges Ziel, Wiederholungstaten durch die Kultivierung von Selbstbewusstsein, Hoffnung und einem Kontrollsinns über das eigene Leben zu verhindern.

### 3. Schritt

Gruppierung der Kategorien

#### Kategorien:

Ursache psychischer Herausforderungen

Positive Effekte auf die Gesundheit

Keine signifikante Effekte

Gewonnene Ressourcen

Herausforderungen im Leben

Unterstützung durch die Coaches

Nachhaltige Änderungen

#### Ursache psychischer Herausforderungen

- Ängstlichkeit kommt oft durch Denk- und Handlungsmuster, die für die Person limitierend sind. Ängstlichkeit ist Teil des Coaching-Prozesses, da das Klientel oft Handlungen ausführt, die nicht in dessen Komfortzone liegen, um Veränderungen herbeizuführen. (Jarosz, 2017)

#### Positive Effekte auf die psychische Gesundheit

Positive Effekte	Quellen
Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	(Jarosz, 2016), (Smyth, 2014a)
Lebenskontrolle, Selbstregulation, Mut und Zielstrebigkeit	(Jarosz, 2016), (Jarosz, 2017), (Vangsrivadhanagul, 2016), (Style & Boniwell, 2010), (Fogg, 2019), (Gray et al., 2014)
Allgemeine Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden	(Jarosz, 2016), (Style & Boniwell, 2010), (Berry et al., 2019), (Heinrich, 2017), (Robinson, 2016), (Fogg, 2019), (Herbert-McZeal, 2014), (Smyth, 2014a)

Reduktion des Stresslevels, der Ängstlichkeit und Sorgen	(Jarosz, 2016), (Jarosz, 2017), (Heinrich, 2017), (Gray et al., 2014)
Verbesserte Beziehung zu den Kindern	(Berry et al., 2019)

### Nachhaltige Änderungen

Nachhaltige Änderungen	Quelle
Die folgenden Variablen behielten im Laufe der Zeit die positive Veränderung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebenszufriedenheit</li> <li>• Negativer Affekt</li> <li>• Vergnügen</li> <li>• Lebenszweck</li> <li>• Selbstakzeptanz</li> <li>• Umgang mit dem Umfeld</li> <li>• Persönliches Wachstum</li> <li>• Selbstwirksamkeit</li> </ul>	(Style & Boniwell, 2010)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachhaltige Verhaltensveränderungen konnten festgestellt werden.</li> </ul>	(Robinson, 2016)
Die Studie hat keine langfristigen Ergebnisse gemessen, jedoch ist ein langfristiges Ziel, Wiederholungstaten durch die Kultivierung von Selbstbewusstsein, Hoffnung und einem Kontrollsin über das eigene Leben zu verhindern.	(Smyth, 2014a)

### Keine signifikanten Effekte auf die Psychische Gesundheit

Keine signifikante Verringerung	Quelle
Green (2004): Verminderung der krankhaften Ängstlichkeit Newnham-Kanas et al. (2011): Gegensätzliche Resultate in verschiedenen Studien	(Jarosz, 2017)
Selbstwirksamkeit, Hoffnung und Lebenszufriedenheit	(Vangsrivadhanagul, 2016)
Bedeutung, Positive Beziehungen mit anderen, Autonomie	(Style & Boniwell, 2010)
Denkfehler, die zu keiner geeigneten Lösung eines Problems führen, alle Lebensbereiche ausser eigene Person und Gesundheit	(Heinrich, 2017)
Wohlbefinden	(Robinson, 2016)

### Gewonnene Ressourcen

Ressourcen	Quellen
<b>Einsicht</b> , Bewusstsein, Reflexion, Bewusstwerden der inneren Werte, Verständnis des Kohärenzgefühls	(Robinson, 2016), (Fogg, 2019), Gray, Fedw, Burls, Kogan & Caernarfon, 2014)
<b>Problemlösefähigkeit</b>	(Robinson, 2016), (Gray, Fedw, Burls, Kogan & Caernarfon, 2014), (Smyth, 2014a)
<b>Verantwortungsübernahme</b>	(Fogg, 2019), (Gray et al., 2014), (Smyth, 2014a)
<b>Raum für Veränderung</b> durch Empowerment, positive Verhaltensweisen, Motivation, Klarheit	(Jarosz, 2017), (Berry et al., 2019), (Heinrich, 2017), (Fogg, 2019), (Koonz, 2018), (Smyth, 2014a)

### Herausforderungen im Leben

- Die Unzufriedenheit zu Beginn bestand aus 76% beruflicher Kontext, 12% im Kontext Beziehungen und 12% im Bereich eigene Person (Heinrich, 2017)
- Lebensübergänge (Koonz, 2018)
- Selbstbewusstsein erhöhen, Techniken lernen, Perspektiven gewinnen, Balance schaffen, neuen Karrierepfad, Selbstwahrnehmung erhöhen, Neugier und generelle Unterstützung (Robinson, 2016) Besprochene Themen waren Karriere, Geld, Gesundheit, Freunde und Familie, Partnerschaft, persönliches Wachstum oder Spiritualität, Spass und Erholung und physische Umgebung

### Unterstützung durch die Coaches

Unterstützung	Quelle
Unterstützung und Empowerment	(Jarosz, 2016)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Life-Coaching kann durch eine starke, vertrauensvolle und empathische Coaching-Beziehung, die durch bedingungslose positive Wertschätzung geprägt ist, die Coachees inspirieren, diesen Mut zu fassen.</li> <li>• Life-Coaches unterstützen Coachees durch die Herausarbeitung des Ursprungs und Benennung ihrer Ängste, was wiederum zu Veränderungen im Leben befähigen kann</li> </ul>	(Jarosz, 2017)
Der psychologische Hintergrund der Coaches kann hilfreich für die Coaches und Coachees sein, solange der Coach darauf fokussiert ist, den Coachees zu helfen	(Herbert-McZeal, 2014)
Laut der Autorin erleichtert Appreciative Inquiry einen integrierten Prozess transformativen Lernens.	(Carter, 2009)

#### 4. Schritt

Zusammenfassung der Informationen aus den Kategorien (vgl. Hauptdokument)

### G: Vollständige verwendete Theorien

Tabelle G.1

*Erwähnte wissenschaftliche Theorien pro Publikation*

Theorien	Anzahl Publikationen	Publikation
Keine Theorie genannt	1	(Jarosz, 2016), (Heinrich, 2017)
Lösungsorientierte kognitive Verhaltenstherapie	8	(Jarosz, 2017), (Vangsrivadhanagul, 2016), (Robinson, 2016), (Fogg, 2019), (Herbert-McZeal, 2014), (Allen, 2016), (Katsikis et al., 2016), (O'Donovan, 2009)
Positive Psychologie	8	(Jarosz, 2017), (Style & Boniwell, 2010), (Robinson, 2016), (Fogg, 2019), (Herbert-McZeal, 2014), (Harms, o. J.), (Allen, 2016), (Kelley, 2014)
Lerntheorie, Andragogik	7	(Jarosz, 2017), (Robinson, 2016), (Herbert-McZeal, 2014), (Griffiths, 2008), (Carter, 2009), (Lubin, 2013), (Allen, 2016)
Selbstdeterminierungstheorie	1	(Jarosz, 2017)
Neuro-Linguistisches Programmieren	3	(„The Effects of a Life Coaching Seminar on Gratitude and Psychological Well-Being“, 2019), (Robinson, 2016), (Style & Boniwell, 2010)
Motivierende Gesprächsführung	1	(Style & Boniwell, 2010)
Akzeptanz- und Commitmenttherapie	1	(Style & Boniwell, 2010)
Änderung einschränkender Überzeugungen	1	(Style & Boniwell, 2010)
Beziehungsentwicklung	1	(Style & Boniwell, 2010)
Coaching-Cyklus von Cummings und Worley	1	(Berry et al., 2019)
Humanistische Psychologie	3	(Robinson, 2016), (Herbert-McZeal, 2014), (Allen, 2016)
Klienten-/Personenzentrierte Kommunikation	1	(Robinson, 2016)

---

Gestaltpsychologie	2	(Robinson, 2016), (Herbert-McZeal, 2014)
The Human Element	1	(Robinson, 2016)
Emotional Intelligence	2	(Robinson, 2016), (Griffiths, 2008)
ACT: Acceptance and Commitment Therapy	1	(Robinson, 2016)
Social Cognitive Theory	1	(Robinson, 2016)
Behavioristische Theorien	3	(Robinson, 2016), (Herbert-McZeal, 2014), (Allen, 2016)
Rational-Emotive Verhaltenstherapie	2	(Herbert-McZeal, 2014), (Katsikis et al., 2016)
Well-being theory von Seligman	1	(Fogg, 2019)
Goal Setting theory	1	(Fogg, 2019)
Entwicklungspsychologie	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Persönlichkeitspsychologie	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Psychoanalyse	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Existenzielle Psychologie	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Feministische Psychologie	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Motivational Theory	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Organisationspsychologie	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Sozialpsychologie	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Familiensystemtheorie	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Appreciative Inquiry	2	(Carter, 2009), (Allen, 2016)
Tiefenpsychologie	2	(Koonz, 2018), (Allen, 2016)
Theory of Change	1	(Smyth, 2014a)
Gesprächspsychotherapie-Theorie von Carl Rogers	1	(Harms, o. J.)

---

Lösungsorientierte Therapie	1	(Harms, o. J.)
Zielsetzungstheorie	1	(Harms, o. J.)
Gottman's Sound Relationship House	1	(Allen, 2016)
Bindungstheorie	1	(Allen, 2016)
Kognitive Entwicklungstheorie	1	(Allen, 2016)
Moralische Entwicklung	1	(Allen, 2016)
Gotman's Kindererziehungsstil und Emotions-Coaching	1	(Allen, 2016)
Salutogenese	1	(Gray et al., 2014)
<b>Entwickelte Coaching-Modelle</b>		
Co-Active Life-Coaching	1	(Robinson, 2016)
Catherine Fitzgerald	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Master Coach	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Heart based coaching model	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Happiness Expert	1	(Herbert-McZeal, 2014)
Salutogenetisches Coaching-Modell	1	(Gray et al., 2014)
FOCUS-Modell	1	(Harms, o. J.)
CRAIC-Modell	1	(O'Donovan, 2009)
REBT-Modell	1	(Katsikis et al., 2016)
<b>Vertirefte Behandlung einzelner Theorien</b>		
Lerntheorie, Andragogik	3	(Griffiths, 2008), (Carter, 2009), (Lubin, 2013)
Appreciative Inquiry	1	(Carter, 2009)
Salutogenese	1	(Gray et al., 2014)
Tiefenpsychologie	1	(Koonz, 2018)
Kognitive Verhaltenstherapie	2	(O'Donovan, 2009), (Katsikis et al., 2016)



---

Positive Psychologie	1	(Kelley, 2014)
Coaching Psychologie	1	(Passmore & Lai, 2019)

---