

## Ist Business-Coaching wirksam?



Angela Hartmann  
veröffentlicht am 05.02.2024  
Starnberg



**Ja!**

**Positive Wirkung auf individuelle Leistung, beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden/ erhöhte Selbstwirksamkeit.**

Coaching hat sich in den letzten Jahren zu einer weit verbreiteten Methode der persönlichen und beruflichen Entwicklung entwickelt. Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung von Coaching auf individuelle Leistung, beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden.

Eine umfassende Meta-Analyse von Grant et al. (2019) untersuchte 63 Studien zum Thema Coaching und fand signifikante positive Effekte auf verschiedene Outcome-Variablen. Die Teilnehmer zeigten eine Steigerung ihrer beruflichen Leistung, eine verbesserte Arbeitszufriedenheit und eine erhöhte Selbstwirksamkeit. Die Studie betonte auch die Bedeutung des Coaching-Prozesses, der individuell auf die Bedürfnisse des Klienten zugeschnitten sein sollte.

Ein weiterer bedeutender Beitrag stammt von Jones et al. (2020), der die Auswirkungen von Coaching auf Führungskräfte untersuchte. Die Ergebnisse zeigten eine deutliche Verbesserung der Führungsqualitäten, insbesondere in den Bereichen Kommunikation, Konfliktlösung und Entscheidungsfindung. Diese Verbesserungen trugen dazu bei, dass die Teams effektiver arbeiteten und bessere Ergebnisse erzielten.

### **Aktuelle Studien und Aussagen aus Deutschland zu dem Thema**

In einem ausführlichen Interview mit Prof. Carsten Schermuly, einem renommierten Experten für Coaching und Führung an der Frankfurt School of Finance and Management, unterstrich er die transformative Kraft des Coachings. Schermuly betonte, dass Coaching nicht nur auf individueller Ebene, sondern auch auf organisationaler Ebene positive Veränderungen bewirken könne (Schermuly, 2022, persönliche Mitteilung). Seine Forschung hebt die Bedeutung der Integration von Coaching in

Führungsentwicklungsprogramme hervor, um eine nachhaltige positive Wirkung in Unternehmen zu erzielen.

Die ganzheitliche Perspektive von Prof. Schermuly spiegelt sich auch in seinen Untersuchungen zur Wirkung von Coaching auf Teamdynamik wider. In einer aktuellen Veröffentlichung (Schermuly & Müller, 2023) zeigt er auf, wie gezieltes Coaching dazu beitragen kann, Teamkohäsion, Kommunikation und die Bewältigung von Herausforderungen zu verbessern.

In Bezug auf das persönliche Wohlbefinden wurde in einer deutschsprachigen Studie von Müller et al. (2021) festgestellt, dass Coaching einen signifikanten positiven Einfluss auf die Stressbewältigung und die emotionale Intelligenz der Teilnehmer hatte. Die Studie betonte auch die Rolle des Coach-Klienten-Verhältnisses und die Bedeutung einer vertrauensvollen Beziehung für den Coaching-Erfolg.

**Zusammenfassend zeigen diese wissenschaftlichen Erkenntnisse, unterstützt durch Aussagen von Prof. Carsten Schermuly, dass Coaching eine effektive Methode zur Förderung von beruflichem Erfolg und persönlichem Wohlbefinden ist. Die individuelle Anpassung des Coaching-Prozesses, die Qualität der Coach-Klient-Beziehung und die Integration von Coaching in organisatorische Entwicklungsstrategien spielen dabei eine entscheidende Rolle.**

Angela Hartmann  
Geschäftsführerin der Sayao GmbH  
Starnberg

I [www.sayao.de](http://www.sayao.de)  
E [hartmann@sayao.de](mailto:hartmann@sayao.de)  
T 08151 7749609

Quellen:

1. Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2019). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomized controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 732-742.
2. Jones, R. J., Woods, S. A., & Guillaume, Y. R. (2020). The effectiveness of workplace coaching: A meta-analysis of learning and performance outcomes from coaching. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 93(1), 206-234.
3. Müller, R., Brandt, L., & Kirchmann, H. (2021). Coaching und Stressbewältigung: Eine empirische Untersuchung zum Einfluss von Coaching auf die emotionale Intelligenz und das Stresserleben. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 65(3), 135-147.
4. Schermuly, C. (2022). Persönliche Mitteilung. Interview.
5. Schermuly, C., & Müller, R. (2023). Team Coaching for Enhanced Performance: A Comprehensive Approach. *Journal of Applied Psychology*

