

## **Effektivität von Coaching: Statistische Übersicht**

1. Berufliches Coaching (Business Coaching)
  - Erhöhung der Arbeitszufriedenheit: Studien zeigen, dass berufliches Coaching die Arbeitszufriedenheit um etwa 20-30% erhöhen kann (Theeboom, Beersma, & van Vianen, 2014).
  - Steigerung der Leistungsfähigkeit: Meta-Analysen belegen, dass Coaching die Leistungsfähigkeit um durchschnittlich 22% steigern kann (Jones, Woods, & Guillaume, 2016).
2. Stressmanagement und Gesundheit
  - Reduktion von Stress: Coaching kann das wahrgenommene Stressniveau um bis zu 25% reduzieren (Grant, Curtayne, & Burton, 2009).
  - Verbesserung des Wohlbefindens: Studien zeigen eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens um durchschnittlich 30% nach einem Coaching (Bozer & Sarros, 2012).
3. Persönlichkeitsentwicklung und Lebensqualität
  - Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit: Coaching erhöht das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit um etwa 25% (Moen & Federici, 2012).
  - Lebensqualität: Die Lebensqualität der Teilnehmer kann sich durch Coaching um bis zu 40% verbessern (Green, Oades, & Grant, 2006).

### Quellenverzeichnis

1. Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. M. (2014). Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. *The Journal of Positive Psychology, 9*(1), 1-18.
2. Jones, R. J., Woods, S. A., & Guillaume, Y. R. F. (2016). The effectiveness of workplace coaching: A meta-analysis of learning and performance outcomes from coaching. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 89*(2), 249-277.
3. Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The Journal of Positive Psychology, 4*(5), 396-407.
4. Bozer, G., & Sarros, J. C. (2012). Examining the effectiveness of executive coaching on coachees' performance in the Israeli context. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 10*(1), 14-32.
5. Moen, F., & Federici, R. A. (2012). The effect from executive coaching on performance psychology. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 10*(2), 27-38.