



## FRAGEBOGEN - Evaluierung der Coachingprozesse 2002 bis 2014

**Nach zwölfjähriger Tätigkeit als Führungskräftecoach hat Gottfried Huemer vom gleichnamigen Institut vierhundert Klienten angeschrieben. Neunundfünfzig Fragebögen konnten ausgewertet werden. Sehen sie hier die Ergebnisse:**

1. Wie haben Sie von unserem Coachingangebot erfahren?

11 = Internet    18 = Empfehlung    7 = Zeitung    8 = Seminar

**Sonstiges:** Gemeldet auf Email Anfrage, CD, kenne Gottfried, eine Freundin, kenne das Haus schon länger, Vortrag junge Wirtschaft, Gewinnspiel, Vorgesetzter, war meditieren

2. Wann ungefähr waren Sie bei Gottfried Huemer im Coaching?

38 = vor 0 bis 3 Jahren    15 = vor 3 bis 5 Jahren    5 = vor mehr als 5 Jahren

3. Wie oft waren Sie bei ihm?

27 = 1 bis 3mal    22 = 4 bis 6mal    9 = öfter als 6mal

4. Aus welchem Grund kamen Sie zum Coaching? (Mehrfachnennung möglich)

31 = Berufliche Themen	10 = Depressionen
18 = körperliche Überlastungssymptome	11 = Beziehungskrisen
23 = seelische Überlastungssymptome	7 = Familienkonflikte
19 = persönlicher Veränderungsprozess	15 = Zielfindungsprozess

**Anderer Grund:** Burn out, Einzelcoaching als Teil der eigenen Coachinausbildung, Zeitmanagement, Nachbarschaftskonflikt

5. Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie stark hat sich damals kurzfristig Ihre Lebensqualität verbessert? (1 = gar nicht, 10 = sehr viel)

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10  
1            4        3        8    2    2        15        13        4        6

6. Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie nachhaltig war die Verbesserung, also wie viel merken Sie bis heute davon? (1 = nichts, 10 = sehr viel)

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10  
1    1        5        6        11        8        10        7        2        5



7. Wenn Sie wieder in so einer Lebenssituation wären wie damals, würden Sie wieder den Weg des Coachings gehen?

39 = ja bestimmt      19 = eher ja      1 = eher nein      1 = sicher nicht

8. Können Sie sich vorstellen, dass eine ähnliche Coachingbegleitung in der Kleingruppe mit maximal 12 Teilnehmern funktioniert?

10 = ja bestimmt      18 = eher ja      25 = eher nein      4 = sicher nicht

9. Was waren für Sie die wichtigsten Erkenntnisse, die Sie bei den Coachings gewonnen haben? (Mehrfachnennung möglich)

36 = Ich selbst bin für mein Leben verantwortlich, nicht andere

16 = Egal was kommt, so wie es ist, ist es gut für meine weitere Entwicklung

26 = Körperliche Beschwerden sind meine Wächter, sie helfen mir, besser darauf zu achten, was mir gut tut

20 = Seelische Beschwerden helfen mir zu erkennen, dass ich meine positiven Kräfte (Zuversicht, Selbstwert, Vertrauen, Gelassenheit,...) besser nützen soll

14 = Das einzig wirklich Stabile im Leben ist die Veränderung

#### **Andere Erkenntnis:**

- Ich bin genau so richtig und wertvoll wie ich bin
- Auch als Energetikerin nicht in andere Welten flüchten, das Leben will gelebt werden
- Ziele genau zu definieren und diese dann konsequent zu verfolgen und zu erreichen
- Erfahrung in der Aufstellung über das System
- Dass man mit dem Alter (ca. 50 J) nicht mehr so leistungsfähig ist und dies erst lernen muss
- Der Standpunkt (Macht) der einzelnen Person wurde sehr gut sichtbar
- Sehr interessant, wie Themen, die praktisch der Vergangenheit angehören, sich auf gegenwärtiges Verhalten auswirken
- Ich achte und beschütze „das Kind“ in mir
- Ich kann sehr wohl was tun, damit sich mein Leben positiv verändert

10. Am meisten hat mir bei der Coachingbegleitung geholfen:

17 = Ich bin mir meiner Stärken und Schwächen bewusster geworden

15 = Ich nutze meine Fähigkeiten gezielter

20 = Ich habe neue Verhaltensweisen erlernt und belastende abgebaut

16 = Ich verstehe andere Menschen (Mitarbeiter, Chef, Partner, Kinder...) besser

28 = Ich habe mehr Klarheit über meine Lebenssituation gewonnen



## **Anderer Nutzen:**

- Ich habe gelernt meiner inneren Stimme zu vertrauen
- Vor allem über mein Vertrauen und meine Lebensfreude habe ich viel gelernt
- Soll noch Dinge aufarbeiten
- Achtsamkeitstraining
- Gottfrieds Art der Begleitung – spiritueller Hintergrund und fachliche Kompetenz! Habe ihn schon öfter weiter empfohlen!
- Büroorganisation, Umstellung auf Tagesschütten
- Selbstbewusster geworden, andere Werte, bewusster leben

## 11. Als **Verbesserungsvorschlag** hätte ich folgende Anregung:

- Lasst die Menschen bitte einfach spüren, dass sie selbst und die Umstände, in denen sie sich gerade befinden – mögen sie auch noch so schmerzhaft sein – absolut vollkommen und von einer unsichtbaren Kraft genau so gewollt sind. Am Ende ist alles gut und wenn es nicht gut ist, ist es nicht das Ende. Mir persönlich haben in den letzten Jahren weiblich-spirituelle Prozesse mehr geholfen, als Männlich-Methoden und Verstandesorientierte.
- War sehr zufrieden
- Fortsetzungs-Coachings, Nachbetreuungsangebot
- Keine – war alles perfekt
- Auffrischung alle 6 Monate und Analyse (wo stehe ich, was behindert mich noch auf meinem Weg, was brauche ich noch)
- Nach dem Coaching mit dem Klienten Kontakt aufnehmen (3 bis 4 Wochen nach der Beratung). Kurzes Feedback einholen, wie es dem Klienten geht und ob er geeignete Maßnahmen umsetzen konnte

## 12. Statistische Angaben:

Mein Alter während des Coachingprozesses:

2 = bis 30      12 = 31 bis 40      28 = □ 41 bis 50      16 = über 50

Geschlecht:      25 = männlich      26 = weiblich