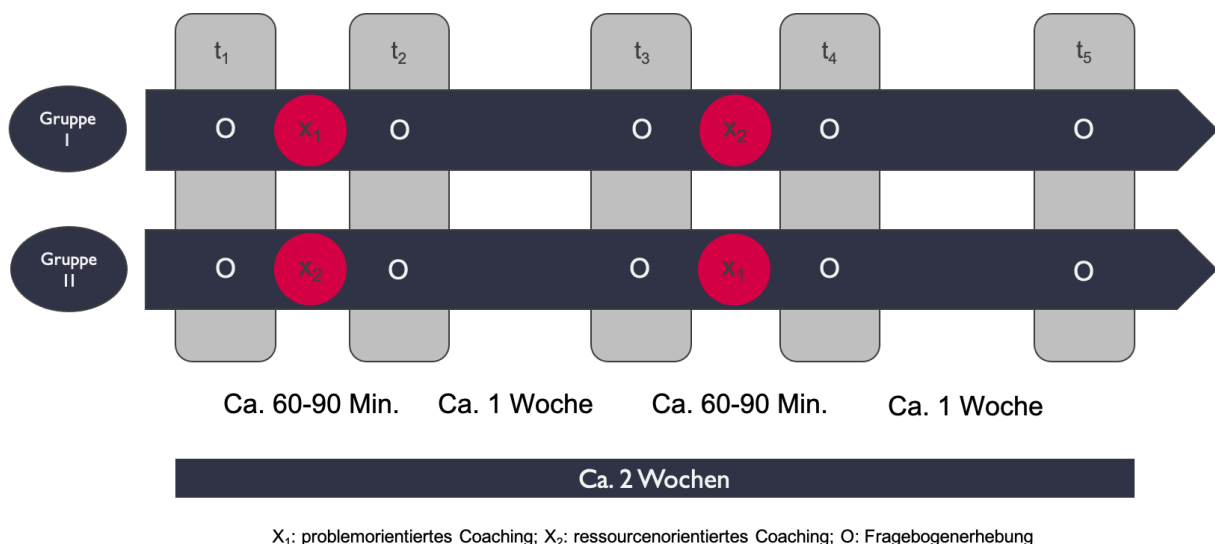


## Wirksamkeitsstudie: emTrace®-Coaching und Prüfungsangst

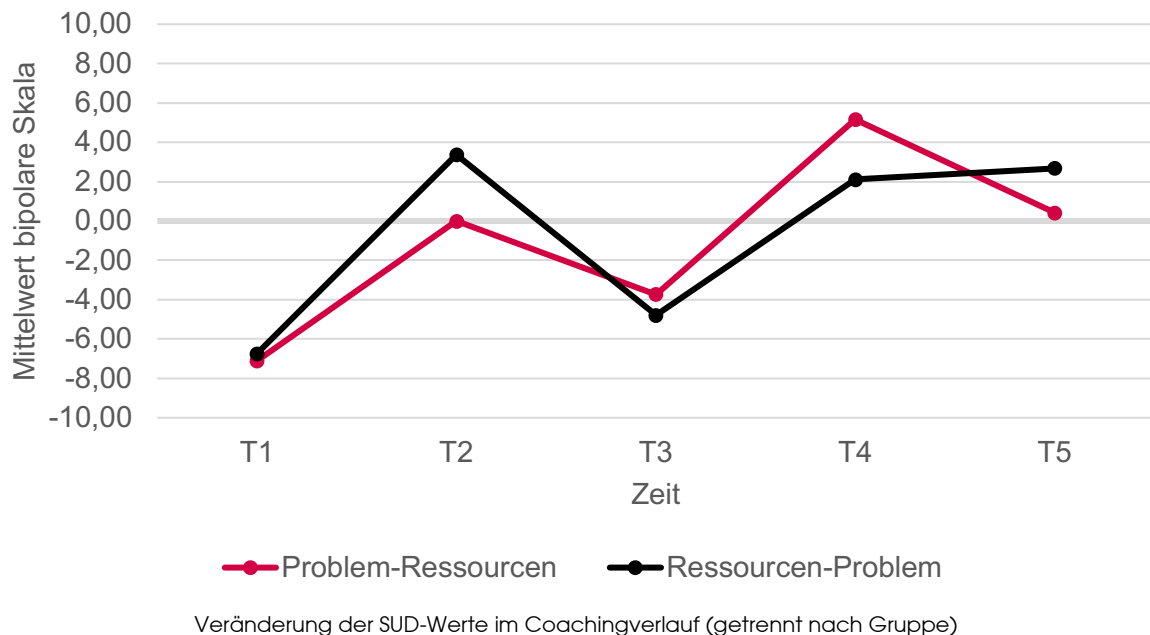
Die hohe Wirksamkeit des emTrace-Grundprozesses konnte in einer ersten Wirksamkeitsstudie empirisch nachgewiesen werden (Nachreiner, 2020). An der Studie nahmen 38 Probanden (28 Frauen, 10 Männer) teil, die unter Prüfungsangst litten. Jeder Proband erhielt jeweils zwei Emotionscoachings mit emTrace. Die durchschnittliche Sitzungsdauer betrug rund 67 Minuten. Damit sichergestellt war, dass die Wirkung auf die Methode und nicht auf den einzelnen Coach zurückzuführen ist, wurden die Klienten von insgesamt zehn zertifizierten emTrace-Coaches gecoacht. Da der emTrace-Grundprozess sowohl aus problemfokussierenden als auch ressourcenaktivierenden Elementen besteht, wurde die Untersuchung in einem Cross-Over-Design durchgeführt (Überkreuz-Studie: Probanden bekommen erst eine Intervention, dann eine andere).

Das Ziel war es, zu überprüfen, wie groß der Wirkungsbeitrag der beiden Hauptelemente (Problemfokussierung vs. Ressourcenaktivierung) auf den Coachingerfolg ist. Dafür wurden die Probanden in zwei unterschiedliche Gruppen mit jeweils 19 Personen aufgeteilt. Bei der ersten Gruppe (Problem-Ressourcen) fokussierten die emTrace-Coaches in der ersten Sitzung zunächst die Aktivierung und Bearbeitung des emotionalen Kernthemas (Problemfokussierung) und konzentrierten sich dann in der zweiten Sitzung vollkommen auf die Stärkung von Ressourcen (Ressourcenaktivierung). Bei der zweiten Gruppe (Ressourcen-Problem) war die Reihenfolge umgekehrt: In der ersten Sitzung erhielten die Probanden ein ressourcenorientiertes emTrace-Coaching (die ressourcenaktivierenden Elemente aus dem Grundprozess plus der Ressourcen-Alignment-Prozess) und in der zweiten Sitzung ein problemfokussierendes Coaching. Um den Coachingerfolg zu ermitteln, füllten die Probanden jeweils vor und nach den Sitzungen einen *Fragebogen zur Erfassung der Prüfungsangst* aus. Außerdem gaben die Probanden jeweils vor und nach den Sitzungen auf der *bipolaren Skala des subjektiven Empfindens* an, wie hoch die eigene subjektive Belastung war, wenn sie an die Prüfung dachten (SUD-Werte, SUD= Subjective Units of Distress). Das Studiendesign sehen Sie in der nachfolgenden Abbildung.



Das Ergebnis: In beiden Experimental-Gruppen nahm die Prüfungsangst signifikant ab. Dafür reichten bereits zwei Stunden emTrace-Coaching aus. Die Entwicklung der SUD-Werte über die fünf Messzeitpunkte hinweg siehst du in der Abbildung (t<sub>1</sub>: Vor der ersten Sitzung; t<sub>2</sub>: Nach der ersten Sitzung; t<sub>3</sub>: Vor der zweiten Sitzung; t<sub>4</sub>: Nach der zweiten Sitzung; t<sub>5</sub>: Eine Woche nach der zweiten Sitzung). Dabei zeigte sich im Vergleich der Interventionen ein interessanter Unterschied: Das

ressourcenaktivierende Coaching mit emTrace brachte die SUD-Werte statistisch signifikant stärker in den Ressourcenbereich des subjektiven Empfindens. Der Unterschied zum problemfokussierenden Coaching hob sich aber innerhalb einer Woche wieder auf. Der stärkere Effekt der Ressourcenaktivierung war also lediglich kurzfristig. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass vor allem bei einem Coaching, das wenige Tage vor kritischen Schlüsselmomenten (wie z.B. einer Prüfung) stattfindet, der Fokus auf der Ressourcenaktivierung liegen sollte. So ist sichergestellt, dass das Ressourcenempfinden des Klienten in der Zielsituation möglichst groß ist. Dieser Effekt zeigte sich in der Studie allerdings nur bei den SUD-Werten. Das generelle subjektive Prüfungsangstempfinden hatte sich bei beiden Gruppen gleichermaßen signifikant und mit starkem Effekt reduziert.



Außerdem lässt sich erkennen, dass die SUD-Werte auch eine Woche nach dem zweiten Coaching stabil im positiven Ressourcenbereich der bipolaren Skala blieben. Dies zeigt die Nachhaltigkeit der Interventionen. Der kurze Anstieg in der subjektiv empfundenen Belastung bei T3 ist damit zu erklären, dass in der zweiten Sitzung der Fokus wechselte. Das heißt, der Klient fokussierte eine neue stressende Situation in Bezug auf die Prüfung.

**Fazit der Studie: Ein Coaching mit emTrace reduziert signifikant die Prüfungsangst.**

Quelle:

Nachreiner, L. (2020). *Die Relevanz von ressourcen- und problemorientierten Interventionen für den Coachingerfolg*. (M.Sc. Master Thesis), Rheinische Fachhochschule Köln, Köln.