

Stundenbogen Coachee

Liebe/r Studienteilnehmer/in,

mit dem Ausfüllen dieses Fragebogens unterstützen Sie ein Dissertationsprojekt, das am Institut für Bildungswissenschaft der Universität Heidelberg durchgeführt wird. Ziel dieses Projekts ist es zu untersuchen, wie Coach und Coachee¹ eine Verbindung zueinander herstellen und ob bzw. wie sich die Unterstützung von Pferden darauf auswirkt.

Bitte nehmen Sie sich direkt im Anschluss an Ihre Coaching-Sitzung Zeit alle Fragen vollständig zu beantworten. Dies wird etwa 5 Minuten beanspruchen. Ich bitte Sie um die aufrichtige und spontane Beantwortung der Fragen, ohne zu lange nachzudenken. Kreuzen Sie einfach das am meisten zutreffende Feld an. Dabei bedeutet ein Kreuz bei 1 = trifft gar nicht zu, bei 2 = trifft kaum zu, bei 3 = trifft teils-teils zu, bei 4 = trifft ziemlich zu und bei 5 = trifft völlig zu:

1 2 3 4 5

Gar nicht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Völlig

Bei offenen Fragen können Sie in dem vorgesehenen Feld Ihre Antwort notieren:

Die Fragen beziehen sich alle auf Ihre *heutige* Coaching-Sitzung.

Selbstverständlich werden Ihre Daten anonymisiert ausgewertet, sodass kein Rückschluss auf Sie persönlich gezogen werden kann – auch nicht von Ihrem Coach.

Sammeln Sie hierzu bitte Ihre Fragebögen aller Coaching-Sitzungen und senden Sie sie dann gesammelt in dem frankierten Rückumschlag an mich zurück.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

	1	2	3	4	5	
	Gar nicht	Kaum	Teils-	teils	Ziemlich	Völlig
1. Ich habe das Gefühl, dass das Coaching in der richtigen Geschwindigkeit vorangeht.	1	2	3	4	5	Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
2. Im Moment - jetzt direkt nach dem Coaching - fühle ich mich...						
a. ...schläfrig.	1	2	3	4	5	Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
b. ...wohl.	1	2	3	4	5	Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
c. ...ausgeglichen.	1	2	3	4	5	Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
d. ...unglücklich.	1	2	3	4	5	Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
e. ...wach.	1	2	3	4	5	Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig

¹ Coach und Coachee bezeichnen im gesamten Fragebogen sowohl die männliche, als auch die weibliche Form.

Johanna Friesenhahn, M.A., Institut für Bildungswissenschaft, Akademiestr.3, 69117 Heidelberg

Telefon: 06221 547531; Mail: friesenhahn@ibw.uni-heidelberg.de

f. ...unzufrieden.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
g. ...angespannt.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
h. ...frisch.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
i. ...glücklich.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
j. ...nervös.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
k. ...ermattet.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
l. ...ruhig.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
3. Gibt es ein weiteres Wort, das Ihre momentane Gefühlslage beschreibt?	
<div style="border: 1px solid black; height: 25px; width: 100%;"></div>	
4. Ich konnte meinem Coach heute mitteilen, wie ich mich innerlich fühle.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
5. Mein Coach und ich kommunizieren miteinander "auf der gleichen Wellenlänge".	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
6. Mir ist es heute gelungen, neue Perspektiven einzunehmen.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
7. Mir ist es heute gelungen, neue Verhaltensweisen auszuprobieren.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
8. Mir ist es heute gelungen, mich auf meine momentanen Gefühle einzulassen.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
9. Ich habe die Methoden meines Coachs als sinnvoll empfunden.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
10. Mein Coach hat bei den Methoden, die er/sie gewählt hat authentisch gewirkt.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
11. Ich spüre, dass mich mein Coach wertschätzt.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
12. Mein Coach und ich verstehen einander.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
13. Im Gespräch habe ich die Mimik meines Coachs beobachtet.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig
14. Im Gespräch habe ich versucht, mir ein Bild der aktuellen Gefühlslage meines Coachs zu machen.	1 2 3 4 5 Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig

15. Ich habe mich mit meinem Coach wohl gefühlt.	<div>1 2 3 4 5</div> <div>Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig</div>
16. Der Coach hat für mich hilfreiche Fragen gestellt.	<div>1 2 3 4 5</div> <div>Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig</div>
17. Ich bin innerlich stark beteiligt gewesen.	<div>1 2 3 4 5</div> <div>Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig</div>
18. Ich konnte dem, was mein Coach gesagt hat, nicht gut folgen.	<div>1 2 3 4 5</div> <div>Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig</div>
19. Ich konnte während der Sitzung in mich hinein fühlen.	<div>1 2 3 4 5</div> <div>Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig</div>
20. Ich habe das Gefühl, dass mein Coach auf mich eingegangen ist.	<div>1 2 3 4 5</div> <div>Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig</div>
21. Ich vertraue meinem Coach.	<div>1 2 3 4 5</div> <div>Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig</div>
22. Mein Coach wirkt auf mich kompetent.	<div>1 2 3 4 5</div> <div>Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig</div>
23. Ich habe mich selbst besser kennen gelernt.	<div>1 2 3 4 5</div> <div>Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig</div>
24. Ich habe mich in der Sitzung sicher gefühlt.	<div>1 2 3 4 5</div> <div>Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig</div>
25.	<div>1 2 3 4 5</div> <div>Gar nicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Völlig</div>

b. Bitte begründen Sie kurz woran Sie das festmachen:

26. Gab es rückblickend auf diese Sitzung etwas Besonderes, das Sie mitteilen möchten?

Die folgenden Fragen bitte nur nach pferdegestützten Sitzungen ausfüllen

27.

a. Die Arbeit mit dem Pferd/den Pferden unterstützte mich.

	1	2	3	4	5	
Gar nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Völlig

b. Bitte begründen Sie kurz woran Sie das festmachen:

Nochmals herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Bitte bewahren Sie diesen ausgefüllten Bogen bis zum Abschluss Ihres Coachings auf und senden Sie dann alle Stundenbögen mit Hilfe des frankierten Rückumschlags an mich zurück.

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2017
Johanna Friesenhahn, Kommunikation als Basis wirkungsvollen Führungskräfte-Coachings

Johanna Friesenhahn, M.A., Institut für Bildungswissenschaft, Akademiestr.3, 69117 Heidelberg
Telefon: 06221 547531; Mail: friesenhahn@ibw.uni-heidelberg.de