



Evaluation Encouraging-Training

Vorgehen

Von Oktober 2018 bis Mai 2020 wurden deutschlandweit Teilnehmer*innen befragt, die an einem Encouraging-Basis-Training nach dem Schoenaker-Concept teilgenommen hatten. Die Teilnahme an der Befragung erfolgte freiwillig und anonym. Die Teilnahme an dem Training sollte dabei nicht länger als zwei Monate zurückliegen.

Mittels eines schriftlichen Fragebogens wurden insgesamt 43 Items abgefragt. Zusätzlich wurden drei offene Fragen gestellt, ein Feld für weitere Bemerkungen, Anregungen oder Wünsche ergänzte zudem die Evaluation.

Die Rückmeldungen erfolgten auf Basis einer Selbsteinschätzung der Teilnehmenden. Das Ziel dabei war es, festgestellte Veränderungen hinsichtlich der einzelnen Indikatoren zu beurteilen.

Die Antwortmöglichkeiten, auf die **Frage, ob Veränderungen festgestellt worden seien**, waren wie folgt:

- „nein, schlechter geworden“
- „unverändert geblieben“
- „ja, besser geworden“

Vor der Erhebung wurde ein Pretest durchgeführt, um die Brauchbarkeit des Fragebogens zu erproben.

Ergebnisse

Insgesamt wurden 97 Fragebögen ausgefüllt; 94 davon waren für die Auswertung vollständig ausgefüllt, gültig und somit auswertbar.

Neben den drei grundsätzlichen Antwortmöglichkeiten, wurden Antwortkategorien angeboten, mittels derer der jeweilige Fortschritt („klein“, „groß“, „sehr groß“) der einzelnen Items eingeschätzt werden sollte. Die Auswertung ergab, dass diese Antwortkategorien nicht seriös verwertet werden konnten: zahlreiche Personen, die zunächst keine Veränderung ihres Verhaltens feststellen konnten, gaben dennoch eine Veränderung der oben genannten Unterkategorie an. Auf den tatsächlich eingeschätzten individuellen Fortschritt konnten somit keine verlässlichen Rückschlüsse gezogen werden.

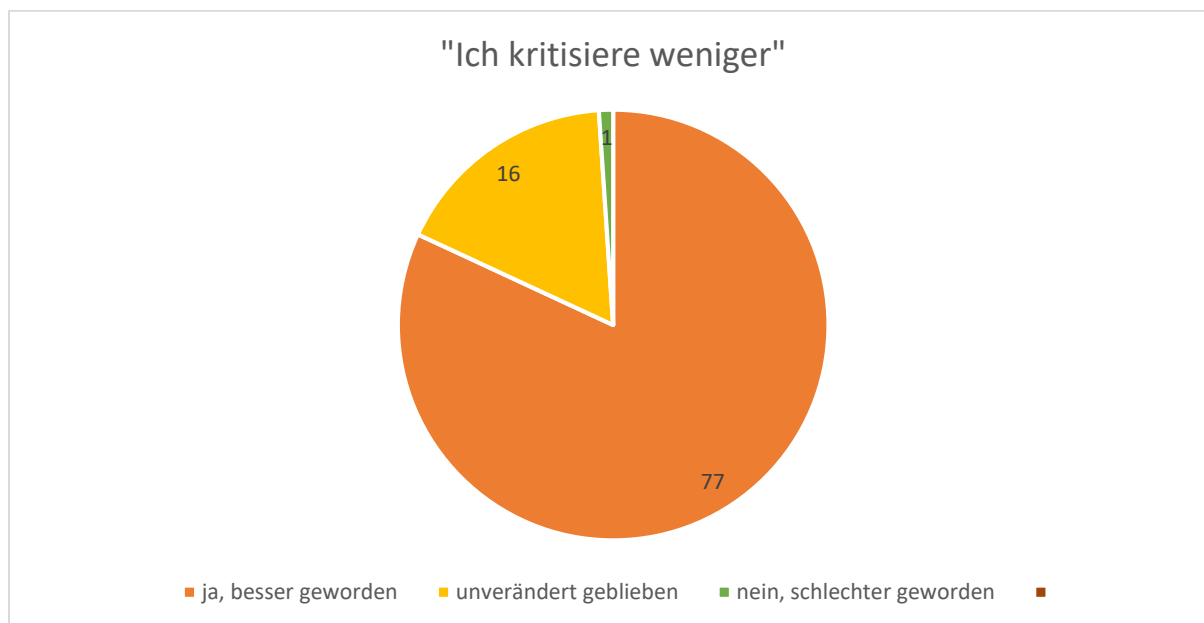
Die Auswertung erfolgte rein quantitativ.



Zentrale Ergebnisse einzelner Items



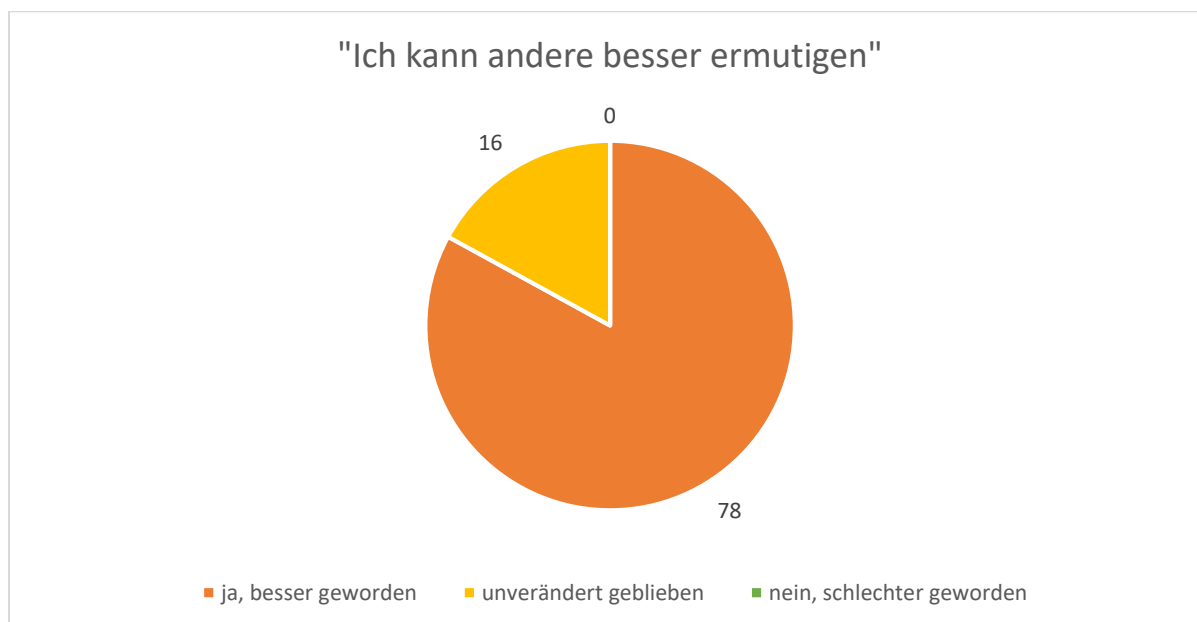
Hinsichtlich der Zufriedenheit mit der eigenen Person gaben insgesamt 82 Proband*innen, also 87 %, an, eine Verbesserung wahrzunehmen. 11 Personen, also 12 %, stellten keine Veränderung fest; eine Person (1 %) bewertete die Zufriedenheit mit sich als selbst nach dem Training als schlechter.



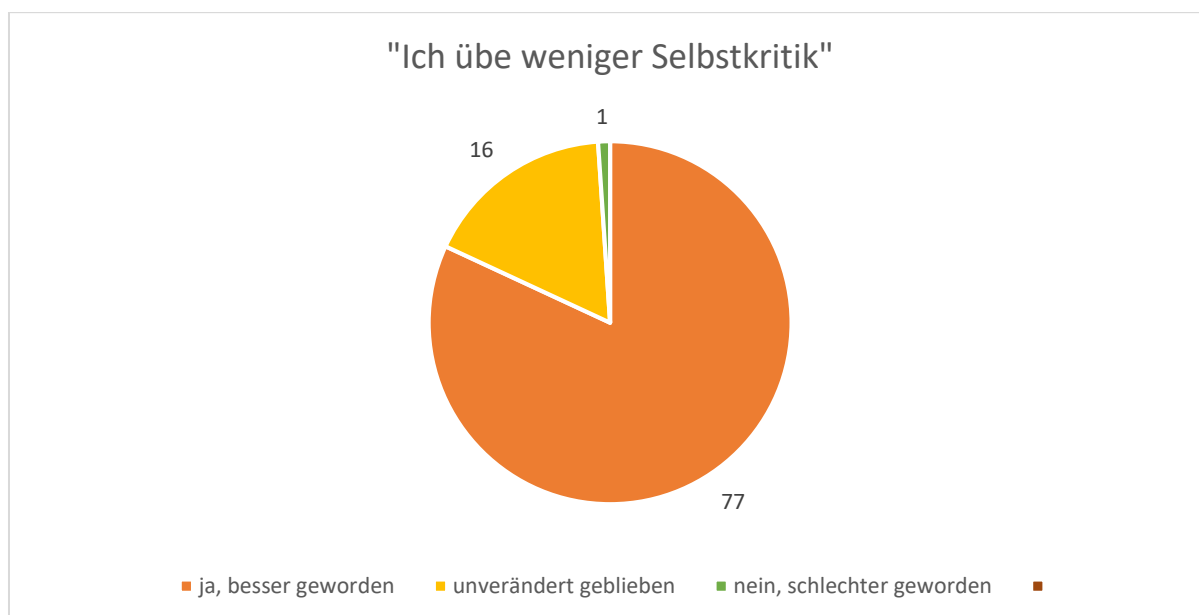
Beim Item „Ich kritisiere weniger“ gaben 77 Teilnehmende (82 %) an, eine Verbesserung wahrzunehmen; bei 16 Teilnehmer*innen (17 %) blieb dies unverändert und eine Person (1 %) stellte eine Verschlechterung fest.



In Bezug auf die Frage nach einem besseren Selbstwertgefühl gaben insgesamt 79 Proband*innen, also 84 %, an, eine Verbesserung wahrzunehmen. 15 Personen, also 16 %, stellten keine Veränderung fest; niemand konnte diesbezüglich eine Verschlechterung feststellen.



Beim Item „Ich kann andere besser ermutigen“ gaben 78 Teilnehmende (83 %) an, eine Verbesserung wahrzunehmen; bei 16 Teilnehmer*innen (17 %) blieb dies unverändert; keine Person konnte diesbezüglich eine Verschlechterung feststellen.



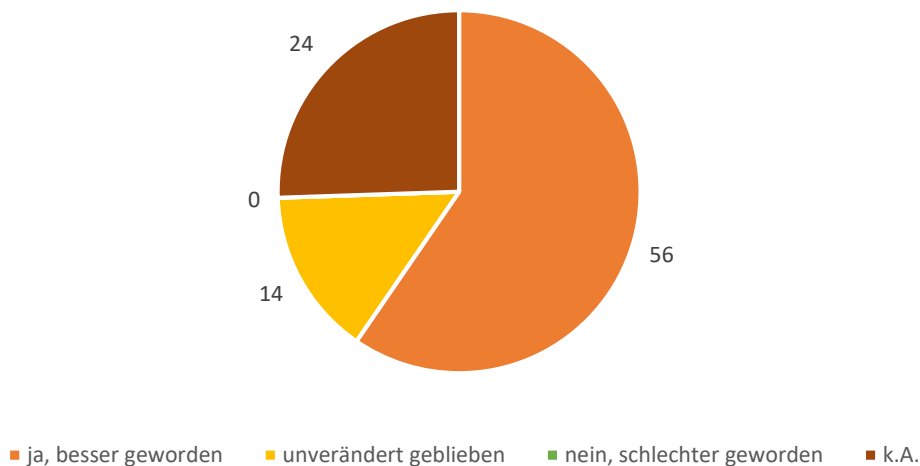
Beim Item „Ich übe weniger Selbstkritik“ gaben 77 Teilnehmende (82 %) an, eine Verbesserung wahrzunehmen; bei 16 Teilnehmer*innen (17 %) blieb dies unverändert und eine Person (1 %) stellte eine Verschlechterung fest.



In Bezug auf die Frage, ob sie verständnisvoller geworden seien, gaben insgesamt 77 Proband*innen, also 82 %, an, eine Verbesserung wahrzunehmen. 14 Personen, also 15 %, stellten keine Veränderung fest; niemand konnte diesbezüglich eine Verschlechterung feststellen, 3 Proband*innen (3 %) machten dazu keine Angaben.

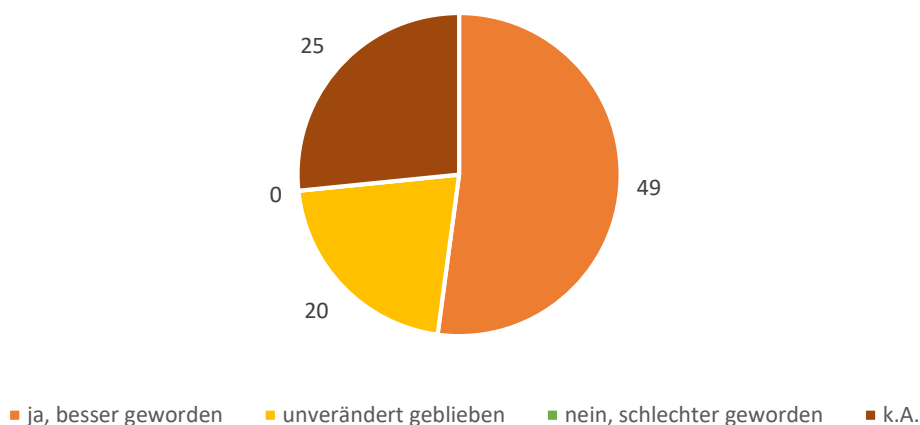


"Ich pflege einen besseren Umgang mit meinen Kindern"



Hinsichtlich der Beziehungen zu Mitmenschen¹, gaben 56 Personen (60 %) an, dass sich der Umgang mit den Kindern verbessert hat. 14 Proband*innen (15 %) stellten keine Veränderung fest. 24 Teilnehmende (26 %) machten dazu keinen Angaben.

"Ich pflege einen besseren Umgang am Arbeitsplatz/ im Studium/ in der Schule"



Beim Item „Ich pflege einen besseren Umgang am Arbeitsplatz/ im Studium/ in der Schule“ gaben 49 Teilnehmende (52 %) an, eine Verbesserung wahrzunehmen; bei 20 Teilnehmer*innen (21 %) blieb dies unverändert; 25 Personen (27%) machten keine Angabe dazu.

¹ Bei diesen Fragen sollte eine Kategorie nur beantwortet werden, falls diese Lebenssituation gegeben war; d.h. falls beispielsweise jemand Kinder hat.



Fazit

Manche Items wie "Ich kann besser Verantwortung abgeben", "Der Kreis meiner engeren Kontakte hat sich erweitert" oder "Ich setze mehr Vertrauen in andere Menschen" wurden überwiegend als unverändert beschrieben. D.h. diesbezüglich konnte keine Veränderung der Teilnehmenden festgestellt werden.

Insgesamt wurde jedoch von den meisten Teilnehmer*innen eine Verbesserung hinsichtlich der Aspekte/Items wahrgenommen und die Teilnahme an dem Training als positiv erlebt, was auch die Angaben auf die offenen Fragen widergeben:

"Was hast Du sonst beim Encouraging-Training gelernt?"

Auswahl der Antworten:

- "... wie ich Ziele erreichen kann."
- "Konzentrieren auf das Positive an einem selbst und bei anderen."
- "... dass ich geliebt und akzeptiert werde, so wie ich bin (mit meinen Schwächen)."
- "... dass man jede negative Situation ins Positive wenden kann."
- "Ruhiger und entspannter in Konfliktsituationen zu reagieren."

"Wie hat sich Dein Alltag verändert?"

Auswahl der Antworten:

- "Ich arbeite konsequenter an meinem momentanen Ziel."
- "Ich kann mich besser im Spiegel ansehen, ich ärgere mich nicht mehr über mich selbst oder beschimpfe mich und mache mich selbst schlecht."
- "Ich bin aktiver und selbstbewusster geworden."
- "Mein Gegenüber ist entspannter."
- "Mein Alltag hat sich durch das Training positiv verändert, aber noch nicht komplett, so wie ich es haben will. Ich muss und werde weiterhin üben."
- "Ich bin zufriedener. In der Familie ist es harmonischer und entspannter."

"Durch welche Übungen hast Du am meisten gelernt?"

- erstrebenswerte Qualitäten
- genereller Zielsatz
- "Übung mit dem Stuhl"
- Edelsteine
- "Brief an mich selbst"

mutig wachsen

Raphaela Streng – kontakt@mutigwachsen.de – +49 163 27 090 65