

Evaluation

Encouraging-Training

Zentrale Ergebnisse

Raphaela Streng

Encouraging-Trainer*innen-Meeting
Juni 2020



Agenda

- Vorgehen
- Ergebnisse
- Kurzes Fazit und Ausblick



Vorgehen

- Oktober 2018 bis Mai 2020 deutschlandweite Befragung;
Encouraging-Basis-Training nach dem Schoenaker-Concept
- Teilnahme freiwillig und anonym
- Teilnahme an dem Training sollte nicht länger als zwei Monate zurückliegen



Vorgehen

- schriftlicher Fragebogen
- insgesamt 43 Items abgefragt
- Zusätzlich drei offene Fragen gestellt
- Feld für weitere Bemerkungen, Anregungen oder Wünsche



Vorgehen

- Selbsteinschätzungen der Teilnehmer*innen
- Wahrnehmung von Veränderungen
- Antwortkategorien
 - „nein, schlechter geworden“
 - „unverändert geblieben“
 - „ja, besser geworden“



Vorgehen

- Pretest erfolgte
- Auswertung rein quantitativ



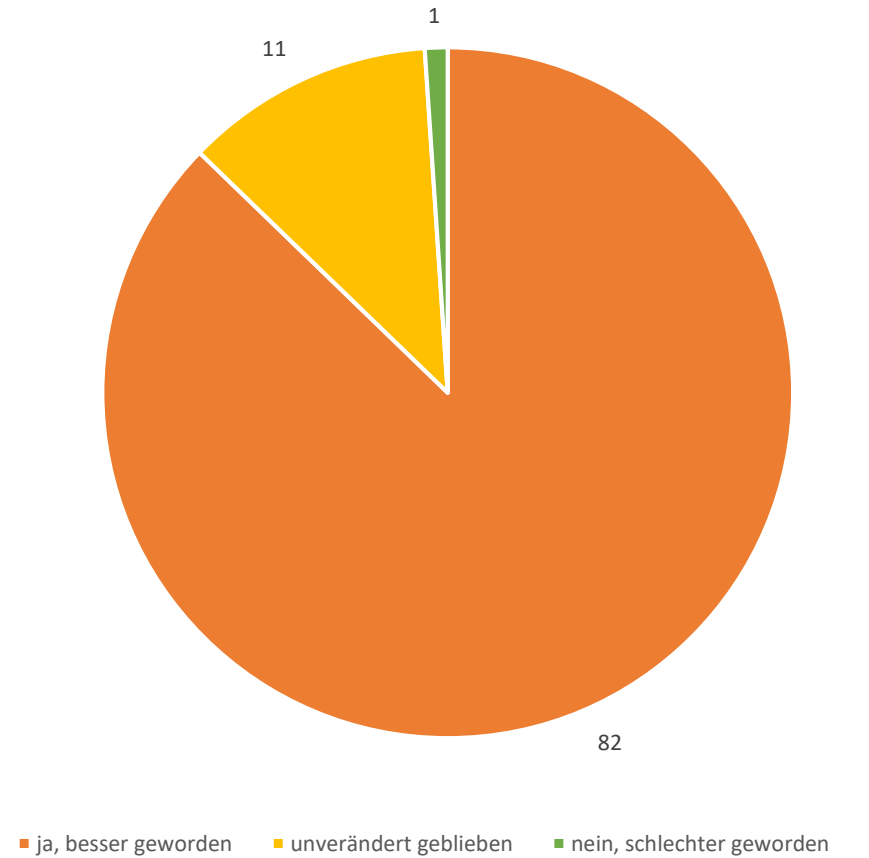
Ergebnisse

- 97 Fragebögen, davon waren 94 verwendbar
- weitere Antwortkategorien bzgl. des empfundenen Fortschritts nicht auswertbar



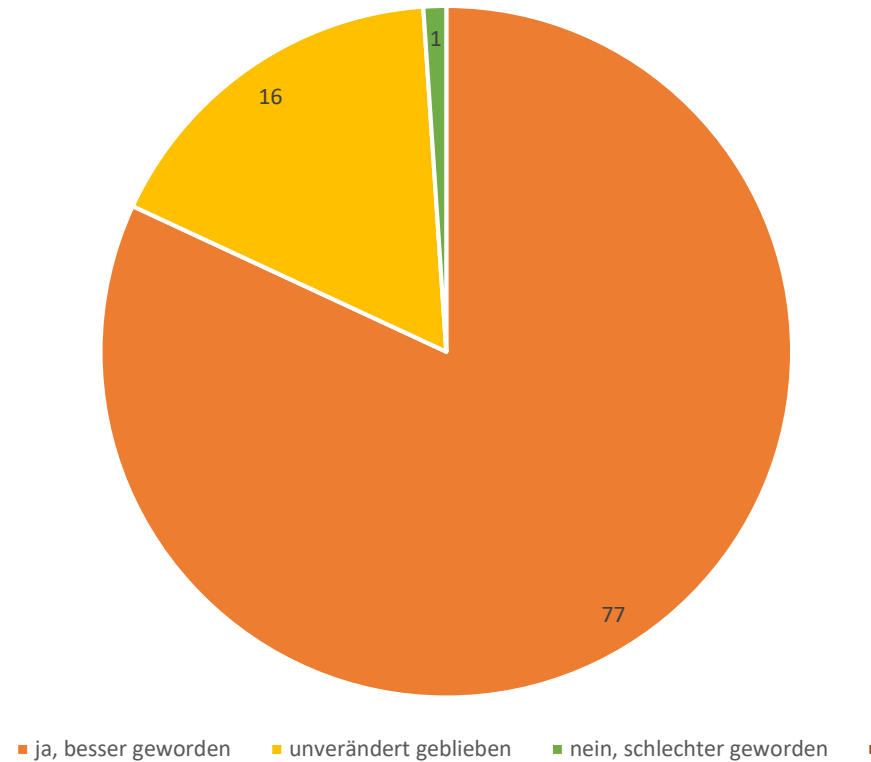
Ergebnisse

"Ich bin mit mir zufrieden"



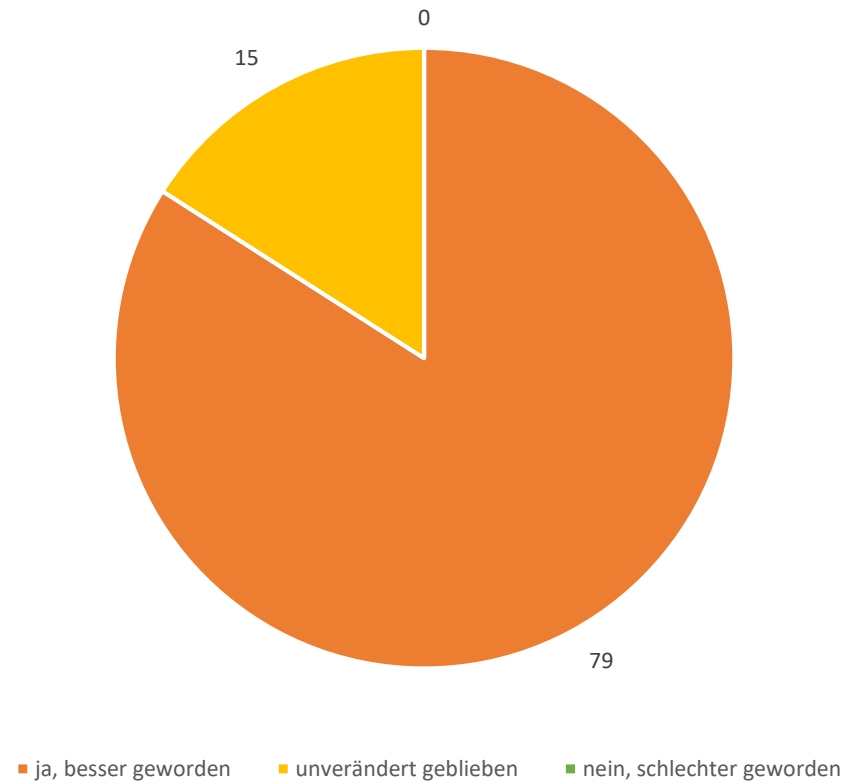
Ergebnisse

"Ich kritisiere weniger"



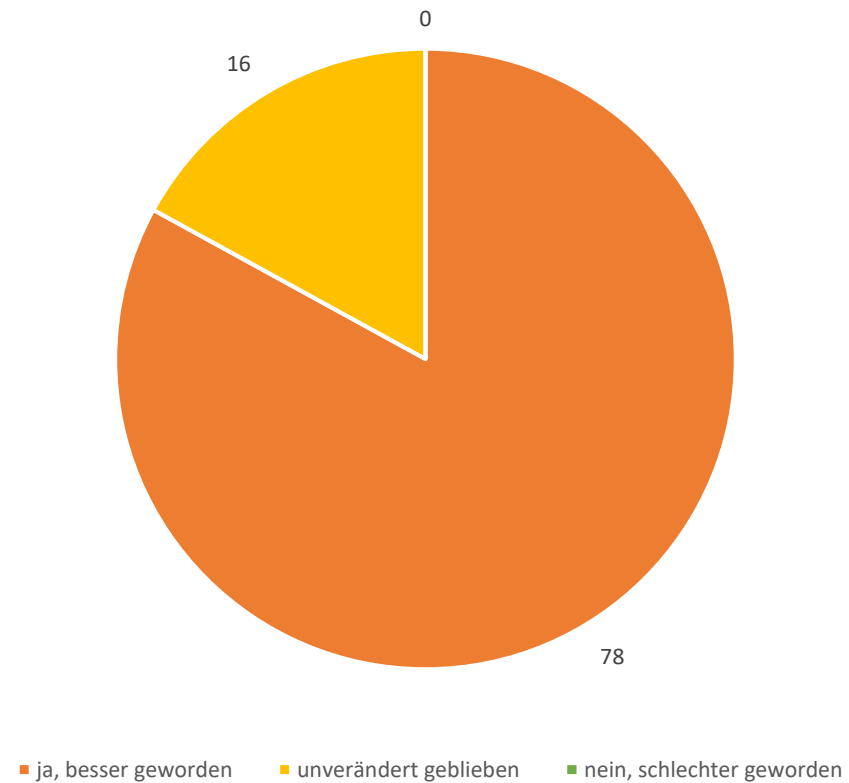
Ergebnisse

"Ich habe ein besseres Selbstwertgefühl"



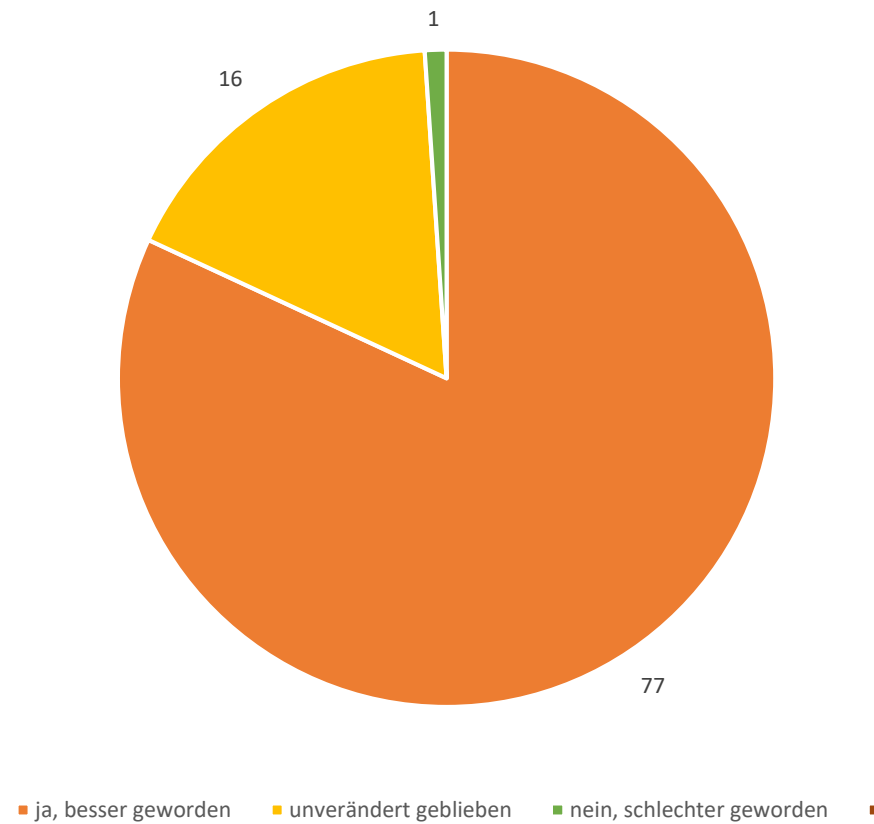
Ergebnisse

"Ich kann andere besser ermutigen"



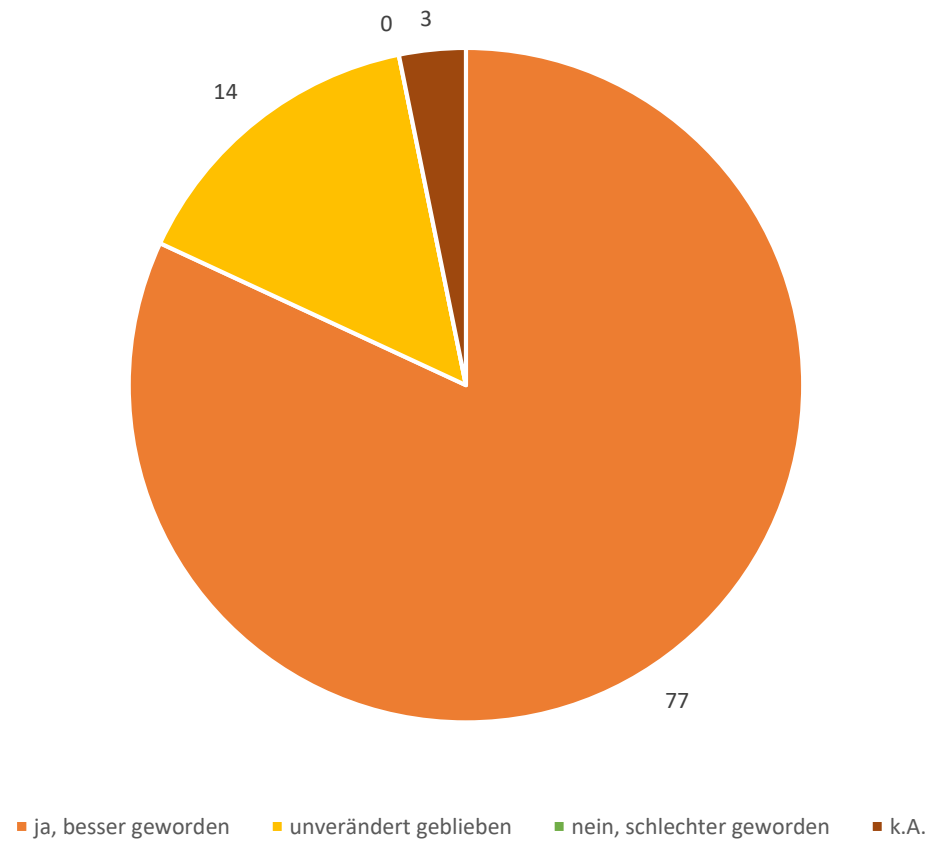
Ergebnisse

"Ich übe weniger Selbstkritik"



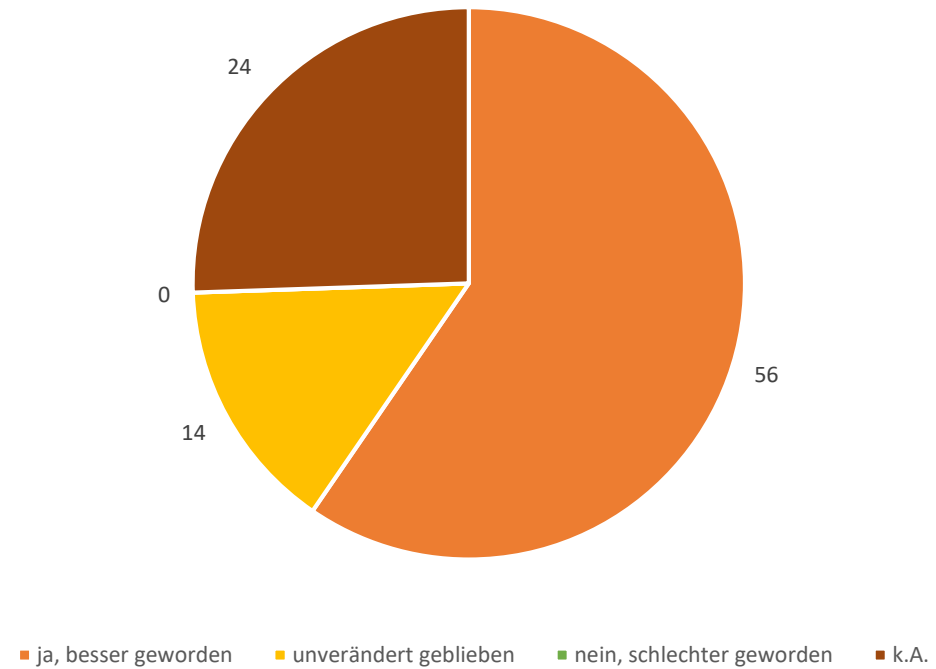
Ergebnisse

"Ich bin verständnisvoller geworden"



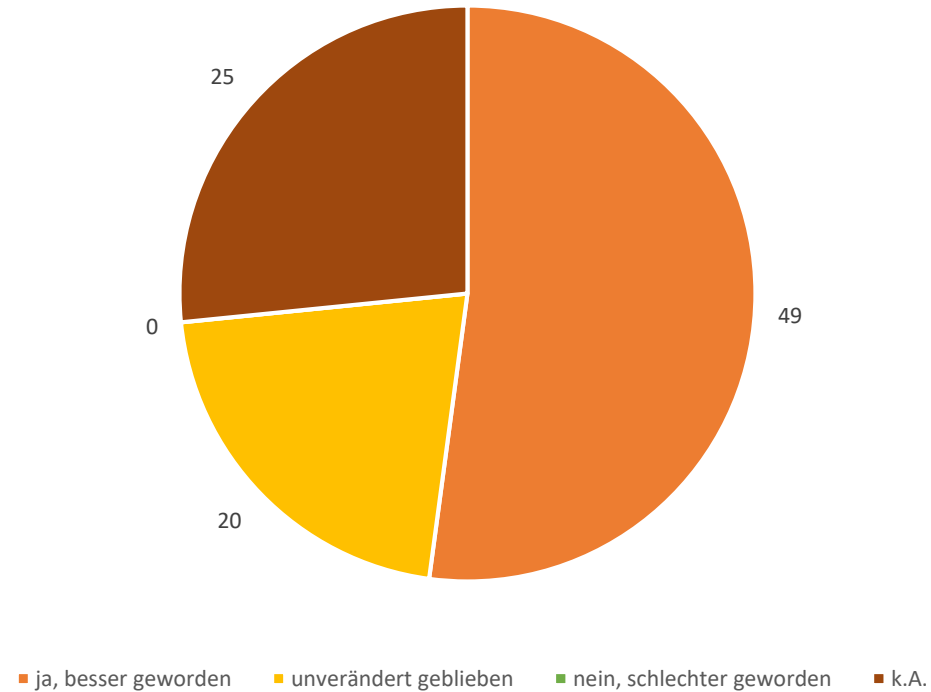
Ergebnisse

"Ich pflege einen besseren Umgang mit meinen Kindern"



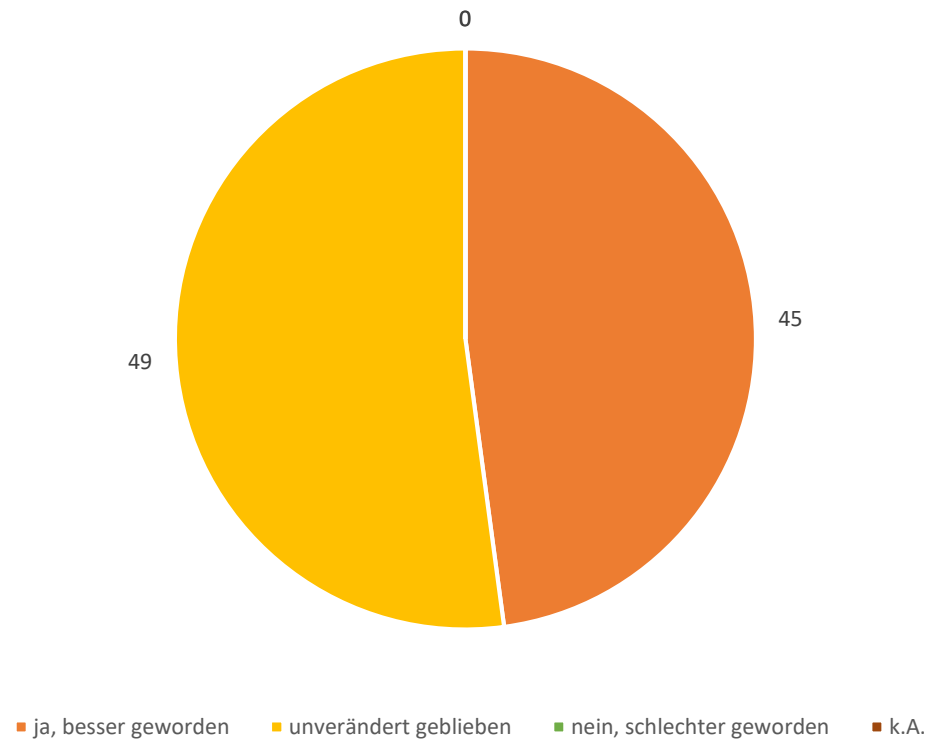
Ergebnisse

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



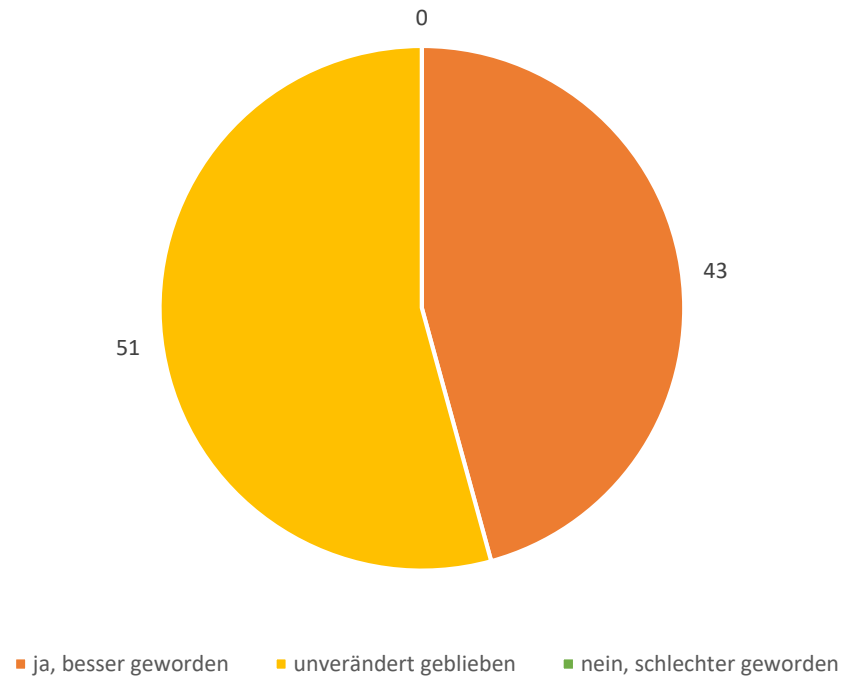
Ergebnisse

"Ich kann besser Verantwortung abgeben"



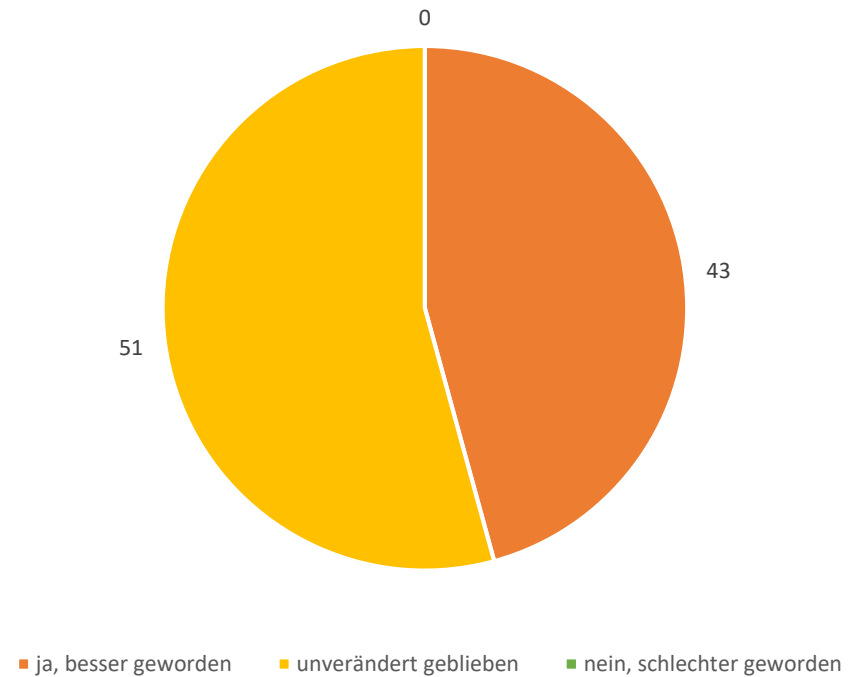
Ergebnisse

"Ich setze mehr Vertrauen in andere Menschen"



Ergebnisse

"Ich setze mehr Vertrauen in andere Menschen"



Ergebnisse

"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."



Ergebnisse

"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"



Ergebnisse

"Durch welche Übungen hast Du am meisten gelernt?"

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



Fazit und Ausblick

- insgesamt als **positiv erlebt**
- Veränderungen → **Verbesserungen wahrgenommen**
- künftige Befragungen:
 - Einheitliche Erklärung (ggf. als Tutorial)
 - weniger Items
 - ggf. Ergänzungen um Einzelbeispiele
- Trainingstage/Inspirationstage zur Auffrischung als sehr wertvoll erachtet, ggf. erweitern um „dran zu bleiben“
 - digitale Formate/tools?



Herzlichen Dank an alle Trainer*innen
für die Mithilfe und natürlich an alle
Teilnehmenden!



Kontakt

mutig wachsen

Raphaela Streng

kontakt@mutigwachsen.de

+49 163 27 090 65

