

Die Erweiterung des Lebenskunst-Coachings: Ein integrativer Ansatz zur Veränderung von Strategien und zum Umgang mit Hindernissen

CLAUDIA ANETTE STUMPP-SPIES & BERNHARD SCHMITZ

Zusammenfassung

Die Forschung zu einem individuellen Lebenskunst-Coaching ist zwar noch in den Anfängen, aber erste Ergebnisse geben vielversprechende Hinweise darauf, dass Lebenskunst durch Coaching gefördert werden kann (Stumpp-Spies/Schmitz 2017b). Hierbei sind die Ressourcen und die Strategien der Coachees ein wichtiger Ausgangspunkt, von dem aus ein Coaching konzipiert werden kann. Darüber hinaus könnten aber noch andere Faktoren eine Rolle dabei spielen, ob ein Coachee seine Lebenskunst verbessern kann oder nicht. Die vorliegende Arbeit geht von der Vermutung aus, dass mögliche Hindernisse wie z. B. Perfektionismus, überzogene Erwartungen oder Entscheidungen eine Rolle dabei spielen könnten, wenn Coachees bestimmte Strategien nicht umsetzen können. Die Frage ist also: Warum können bestimmte Ressourcen zuweilen nicht in gute Strategien umgesetzt werden und woran liegt das? Zu diesem Zweck wurden von einem Coach mit 20 ProbandInnen in einer Experimentalgruppe qualitative Interviews durchgeführt, die wörtlich transkribiert und dann qualitativ ausgewertet wurden. Diejenigen Hindernisse, von denen sich die ProbandInnen sehr stark oder stark betroffen fühlten, wurden in den Coaching-Prozess miteinbezogen. Spezifische Interventionen zielten darauf ab, auf diese Hindernisse einzuwirken und sie abzuschwächen. Durch einen Mixed-Methods-Ansatz wurde Lebenskunst mittels einer Kombination aus qualitativen und quantitativen Verfahren umfassend abgebildet und ein Erkenntnisgewinn erzielt, den man mit einem rein quantitativen Verfah-

ren nicht hätte erreichen können. Die Ergebnisse zeigen, dass Hindernisse bei den teilnehmenden ProbandInnen eine Rolle spielten und dass diese sich durch spezifische Interventionen abschwächen ließen.

Schlüsselwörter: *Coaching, Lebenskunst, Wohlbefinden, Life Coaching, Hindernisse*

Summary

Extended Art-of-Living Coaching: An Integrative Approach to Changing Strategies and Overcoming Barriers

Research examining the coaching of individuals concerning their art-of-living is still in the early stages. However, there are promising findings indicating that art-of-living can be improved through coaching (Stumpp-Spies/Schmitz 2017b). Coachees' resources and strategies influence the potential success of a coaching intervention and, thus, should form the starting point for the specific conceptualization thereof. In addition, other factors may also play a role in whether coachees successfully improve their art-of-living. The current study therefore assumes that possible barriers - such as perfectionism, exaggerated expectations, and specific decisions - potentially affect whether coachees are able to implement certain strategies. Thus, we address the following question: Why can certain resources sometimes not be translated into good strategies? With this question in mind, a coach conducted qualitative interviews with 20 participants of the experimental group. The interviews were then transcribed verbatim and examined using qualitative methods. For each participant, the barriers reported to have a strong or very strong effect on the respective person were addressed in the coaching process. Specific interventions then aimed at minimizing the effect of those barriers on the respective participant. Using a mixed-method approach, we assessed participants' art-of-living using a combination of qualitative and quantitative measures. In doing so, we obtained findings that would not have been possible using quantitative methods alone. Our results indicate that barriers play a role in participants' art-of-living. This effect was successfully weakened by the coaching intervention.

Keywords: *coaching, art-of-living, well-being, life coaching, barriers*

1. Ausgangspunkt

Die Lebenskunst hat im philosophischen Denken eine jahrhundertealte Tradition. Einen guten Überblick darüber, welchen Wandlungen der Lebenskunstbegriff von der Antike bis heute unterworfen war, findet man bei Fellmann (2009) und Schmid (2012) sowie bei Gödde und Zirfas (2016). Bei der Lebenskunst ging es dabei niemals um ein rein »gutes« oder nur »glückliches Leben. Diesen Denkansatz unterstreicht Fellmann (2009) auch für eine moderne Form der Lebenskunst: »Leben ist mehr, als Probleme zu lösen; es bedeutet, mit unlösbaren Problemen zu leben« (S.188). Es geht bei Lebenskunst also auch immer darum, wie man als Mensch mit den Dingen, die das Leben einem zumutet, umgehen kann. Und doch bleiben wichtige Freiheitsgrade, gestalterisch in das eigene Leben einzugreifen. Dies ist ein wichtiger Grundsatz der modernen reflektierten Lebenskunst von Wilhelm Schmid (2000), der mittels seines existenziellen Imperativs die Menschen dazu auffordert, ihr Leben so zu gestalten, dass es für sie »bejahenswert« ist. Wie das gelingen kann bzw. welche Ressourcen und Strategien wichtige »Zutaten« zu einem solchen Leben sind und wie Lebenskunst gemessen werden kann, konnten Stumpp-Spies und Schmitz (2017a) mit der Entwicklung eines psychologischen Modells der Lebenskunst und der sich daran anschließenden Entwicklung des Art-of-Living Questionnaire (AOLQ) unlängst zeigen.

In einem ersten Versuch konnten sie darüber hinaus ein Coaching-Konzept zur Förderung von Lebenskunst konzipieren (Stumpp-Spies/Schmitz 2017b), welches empirisch belegt, dass sich ein gezieltes Coaching positiv auf die Lebenskunst von ProbandInnen auswirkt. An diesem Coaching nahmen 20 ProbandInnen in einer Experimentalgruppe und 20 in einer Kontrollgruppe teil. Es sollte überprüft werden, ob Lebenskunst lernbar ist. In einem ersten Schritt füllten alle 40 ProbandInnen den AOLQ aus. Dadurch wurden sowohl ihr individueller Gesamt-Lebenskunstwert als auch die Werte, die sie in den einzelnen Strategien, die zu Lebenskunst gehören (22 Subskalen mit je vier Items), erhoben und am Ende ein Profil für jeden Probanden bzw. jede Probandin erstellt. Die 20 ProbandInnen der Experimentalgruppe bekamen über jeweils zehn Sitzungen in zweieinhalbstündigen Einheiten ein Lebenskunst-Coaching. Nach der fünften Sitzung und nach der zehnten Sitzung füllten sie erneut den Fragebogen aus. Dies taten zeitgleich auch die ProbandInnen der Kontrollgruppe, die allerdings kein Coaching bekamen. Alle drei am Anfang aufgestellten Hypothesen wurden bestätigt:

Lebenskunst ändert sich von $t1$ über $t2$ bis $t3$ ohne Förderung nicht signifikant (Kontrollgruppe), Lebenskunst ist förderbar und Lebenskunst steigt von $t1$ zu $t2$ bzw. von $t2$ zu $t3$ signifikant (Experimentalgruppe).

Aber mangelt es Menschen, deren Lebenskunst-Wert niedrig ist, alleinig an guten Strategien? Oder könnte etwas anderes dafür verantwortlich sein, wenn gewisse positive Veränderungen nicht erreicht werden? Die Frage ist demnach: Was ist eventuell *hinderlich* für Lebenskunst? Diese neue Überlegung, welche Hindernisse es bezüglich Lebenskunst geben könnte, sollte mittels einer qualitativen Methode näher beleuchtet werden: In der ersten und in der zehnten Sitzung des Lebenskunst-Coachings wurde mit den ProbandInnen ein Interview zu Hindernissen von Lebenskunst geführt. Die sich daraus ergebenden zusätzlichen Erkenntnisse und Implikationen sollen in der vorliegenden Arbeit näher dargestellt werden.

2. Das Konzept der Hindernisse

Dass Menschen sich widersprechende Bedürfnisse und unbewusste innere Konflikte haben, ist nicht neu. Mit deren Entstehung und der Erforschung möglicher Wirkmechanismen haben sich verschiedene psychologische Richtungen bzw. Schulen intensiv beschäftigt: Ob Freuds Strukturmodell (Es - Ich - Über-Ich - Ich-Ideal), Adlers Konzept der Minderwertigkeit und der misslungenen Kompensation, Jungs Individuationskonzept, Franks Konzept der Hyperreflexion und Konzentration auf Negatives oder Morenos Konzept der blockierten Spontaneität, viele Aspekte *innerer* Konflikte lassen sich durch diese verschiedenen Ansätze theoretisch erklären (vgl. Migge 2014).

Wong (2012) sieht in seinem Dual-Systems Model darüber hinaus auch negative *äußere* Bedingungen als hinderlich für ein gutes und lebenswertes Leben an. Dies stellt eine wichtige Ergänzung zu den o.g. *inneren* Konflikten dar und sollte in einen Ansatz, der den Anspruch hat, ganzheitlich zu sein, miteinbezogen werden. In einem ersten Schritt wurde dies von Stumpp-Spies und Schmitz (2017b) bereits umgesetzt. In ihrem Lebenskunst-Coaching-Konzept und dessen empirischer Überprüfung wurden als äußere Wirkfaktoren die Lebensbedingungen der ProbandInnen miteinbezogen. Es zeigte sich, dass diese entweder positiv oder negativ auf die individuelle Lebenskunst wirken können.

Aufgrund der Tatsache, dass äußere negative Wirkfaktoren somit bereits in das entwickelte Coaching-Konzept zur Lebenskunst mit einbezogen wurden, kann der Fokus der vorliegenden Untersuchung somit ausschließlich auf den inneren Hindernissen liegen.

2.1 Hindernisse im Coaching

In einem Coaching-Prozess beschäftigt man sich im Gegensatz zu den innerpsychischen, d.h. unbewussten, Konflikten zwar meist stärker mit den bewussten bzw. bewusstseinsnahen Konflikten, allerdings gibt es auch im Coaching durchaus gute Möglichkeiten, innere Konflikte miteinzubeziehen. Hierbei ist es u.a. von Bedeutung, zusammen mit dem Coachee dessen Bedürfnisse und Ziele zu klären, Worte für nur teilweise bewusste Handlungstendenzen zu finden oder auch Vorlieben und Wichtigkeiten zu bestimmen und abzuwägen. Als Hilfsmittel bzw. Wege dazu kommen z. B. zirkuläres Fragen, Perspektivenwechsel, Arbeit an Glaubenssätzen, Arbeit mit inneren Bildern oder Symbolen sowie die Teilarbeit in Frage (Migge 2014).

Innere Konflikte oder Hindernisse werden im Coaching normalerweise aber erst dann thematisiert, wenn sie im Laufe der Bearbeitung des Anliegens des Coachees auftauchen. Es ist nicht üblich, mögliche Hindernisse bereits zu Beginn des Coaching-Prozesses mittels eines Messinstrumentes zu erheben.

2.2 Hindernisse als mögliche Einflussfaktoren für Wohlbefinden und damit auch für Lebenskunst

Geht es nun in einem Lebenskunst-Coaching tatsächlich rein um Ressourcenaktivierung und gute Strategien oder eventuell auch um Hindernisse? Die Positive Psychologie, die eine Schnittmenge mit dem Konzept der Lebenskunst hat, legt den Fokus darauf, eigene Stärken zu entwickeln bzw. durch passende Interventionen weiterzuentwickeln, um Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu erreichen (vgl. Seligman/Steen/Park/Peterson 2005; Peterson/Ruch/Beermann/Park/Seligman 2011; Lyubomirsky/Layouts 2013). Nur wenige Anhänger der Positiven Psychologie fordern einen integrativen Ansatz, in welchem neben den Stärken auch die Schwächen von Menschen eine Berücksichtigung finden (vgl. Snyder/Lopez 2007). Wong (2011) stellt diesbezüglich die ganz konkrete Frage: »What to do about the negative?« (S. 69) und konkretisiert: »To achieve the good live and

optimise well-being, one needs to know how to manage risks and balance positives and negatives« (S. 71).

Wir wollten nun in dem von uns konzipierten Lebenskunst-Coaching (Stumpp-Spies/Schmitz 2017b) ebenfalls einen integrativen Ansatz verfolgen. Den alleinigen Schwerpunkt auf die Förderung von Strategien und Aktivierung von Ressourcen zu legen, schien uns zu einseitig. Aus diesem Grund stellten wir Überlegungen dazu an, welche möglichen »Hindernisse« einen hemmenden Einfluss auf die individuelle Lebenskunst bzw. auf einzelne Strategien haben könnten.

Wir haben den Begriff »Hindernisse« als Oberbegriff gewählt, unter welchem innere Konflikte (z. B. Bedürfniskonflikte) und äußere Konflikte, Haltungen und Einstellungen, subjektive Vorstellungen und tiefe Überzeugungen sowie auch, wie oben bereits erwähnt, konkrete Lebensbedingungen subsumiert werden.

Das Streben nach einer individuellen Lebenskunst und bestehende bzw. subjektiv wahrgenommene Hindernisse passen also nicht recht zusammen. Aber was passiert da genau? Das, was wir als »Hindernisse« definieren, lässt sich neben den theoretischen Konzepten auch eindeutig auf neuronaler Ebene zeigen und nachweisen. Grawe (2004) unterscheidet, wenn es um Inkonsistenz im psychischen Geschehen geht, eine schlechten Passung also, zwischen zwei wichtigen Formen: Diskordanz und Inkongruenz. Sind zwei oder mehrere gleichzeitig aktivierte motivationale Tendenzen nicht miteinander vereinbar, spricht man von Diskordanz. Stimmen die realen Erfahrungen nicht mit den aktivierten motivationalen Zielen überein, spricht man von Inkongruenz. Dies kann man an gleichzeitig aktivierten neuronalen Erregungsmustern nachweisen, die tatsächlich nicht miteinander vereinbar sind. Umgekehrt sind Konkordanz und Konsistenz für psychisches Wohlbefinden wichtig und werden deshalb vom Organismus angestrebt. Grawe (2004) nennt sie die »Beweger« des psychischen Geschehens.

Für unser Lebenskunst-Coaching formulierten wir deshalb das Ziel, auf einer übergeordneten Ebene die jeweilige individuelle Konsistenz für die Coachees zu verbessern, indem die oben angesprochene Nicht-Passung zwischen Lebenskunst und Hindernissen mit den ProbandInnen thematisiert werden sollte. Darüber hinaus sollte für die ProbandInnen eine positive Veränderung erreicht werden, indem die Hindernisse für sie persönlich an Einfluss und Bedeutung verlieren. Durch eine Unterstützung von außen kann es nämlich gelingen, neuronale

Bahnen und neuronale Schaltkreise zu verändern (Grawe 2004). Dazu benutzten wir u.a. einige der von Migge (2014) vorgeschlagenen bereits erwähnten Elemente (z. B. Telearbeit).

Die Vermutung war, dass sich bei den ProbandInnen Hindernisse finden lassen, durch die sie sich in ihrer Lebenskunst beeinträchtigt fühlen. Darüberhinaus galt die Annahme, dass sich einige Hindernisse wahrscheinlich öfter finden als andere.

3. Forschungsfragen

Aus unseren zunächst theoretischen Überlegungen kristallisierten sich folgende Forschungsfragen heraus:

1. Lassen sich bei den teilnehmenden ProbandInnen Hindernisse identifizieren?
2. Treten manche Hindernisse häufiger auf als andere?
3. Lassen sich Hindernisse durch Coaching und passende Interventionen abschwächen?
4. Gibt es einen statistischen Zusammenhang zwischen Lebenskunst und Hindernissen?

4. Methode

4.1 Vorgehen

In einem ersten Schritt wurden 15 Hindernisse festgelegt. Diese Hindernisse wurden von uns deshalb ausgewählt, weil sie uns in der täglichen Praxis des Coachings und der Beratung immer wieder begegnen bzw. weil sie in der Fachliteratur zu finden sind. KlientInnen fühlen sich durch diese Hindernisse erfahrungsgemäß blockiert und haben ihretwegen Schwierigkeiten, Veränderung zu erreichen. Oder aber das Problem an sich entsteht erst durch den Einfluss des Hindernisses. Zudem fühlen sich die KlientInnen in ihrem Wohlbefinden durch diese Hindernisse beeinträchtigt.

In Tabelle 1 sind die 15 von uns identifizierten Hindernisse dargestellt.

Wie sich die jeweiligen Hindernisse genauer beschreiben lassen und welche Literatur ihnen zugrunde liegt, ist ebenfalls aus dieser Tabelle ersichtlich.

Es war eine ganz bewusste Entscheidung, diese Hindernisse nicht mittels eines Fragebogens zu erheben. Der Lebenskunstwert der ProbandInnen wurde

Hindernis	Beschreibung des Hindernisses	Methoden/Interventionen	Literatur- bzw. Methodenquelle
Perfektionismus (PE)	Subjektives Empfinden, dass Dinge stets 100%ig erledigt werden müssen. 80% reichen nicht aus.	Die Idee, immer und überall das Beste erreichen zu wollen, macht nicht glücklich. Entlarfung des inneren Antriebers "Perfektionismus". Reframing des Begriffs "Fehler". Wie kann es gelingen, weniger perfekt und trotzdem zufrieden mit sich selbst zu sein.	Spitzer 2016; Bucher 2009
Überzogene Erwartungen (ÜE)	Sehr hohe Erwartungen an sich selbst oder an andere. Diese hohen Erwartungen führen immer wieder zu Enttäuschungen, wenn sie nicht erfüllt werden.	Das Reduzieren von Erwartungen und Ansprüchen führt zu einem größeren Wohlbefinden. Aufzeigen von Möglichkeiten, welche Erwartungen reduziert werden sollten und Einbinden von alternativen Wegen.	Spitzer 2016; Brandstätter/Reimer 1992
Manie des Positivenkens (MP)	Dieses Hindernis hängt mit hohen Erwartungen zusammen. Negative Gedanken werden nicht zugelassen. Auch hier sind Enttäuschungen vorprogrammiert.	Hohe Erwartungen und eine starke Fokussierung auf Positives ziehen in vielen Fällen eine Erwartungsenttäuschung nach sich, die sich auf die Stimmung schlägt und das Wohlbefinden beeinträchtigt.	Lang/Weiss/ Gerstorff/Wagner 2013; Retzer 2012
Machbarkeitsmythos (MA)	Die Idee, dass alles machbar ist. Wenn sich etwas nicht umsetzen lässt, sind Enttäuschungen und Frustationen die Folgen. Meist wird es auch als persönliches Versagen erlebt. Auch hier spielen hohe Erwartungen eine Rolle.	Geht nicht, gib's. Und das ist nicht tragisch, sondern gehört zum Leben dazu, kann sogar befreiend wirken und den Druck und den Stress erheblich reduzieren.	Retzer 2012
Erstarren in Routinen (ER)	Das Gefühl in einem "Hamsterrad" zu stecken. Immer gleiche Abläufe im Alltag fördern das Gefühl des "Fremdbestimmtheits".	Immer wieder einmal aus den Routinen ausbrechen, die im Interview genannt wurden. Erarbeiten von Möglichkeiten für die Umsetzung.	Lyubomirsky 2008
Gespiegeltes Selbst (GS)	Die Wahrnehmung von sich selbst und auch das eigene Wohlbefinden sind abhängig von der Meinung und den Reaktionen anderer.	Mentales Spiegeln ist zwar hilfreich, sollte aber nicht zu einer Abhängigkeit von anderen führen. Bezüglich welcher Personen bestehen solche subjektiv empfundenen Abhängigkeiten?	Fonagy/Gergely/Jurist/Target 2002; Lyubomirsky 2008; Retzer 2012
Unpassende Glaubenssätze (UG)	Bestimmte Sätze oder Botschaften prägen die Sicht von sich selbst. Meist sind die Sätze in der Vergangenheit entstanden und stammen von anderen (z.B. den Eltern).	Immer wieder einmal aus den Routinen ausbrechen, die im Interview genannt wurden. Erarbeiten von Möglichkeiten für die Umsetzung.	Peichl 2011; von Schlippe/Schweitzer 2016; Bautillet 2011
Sozialer Vergleich (SV)	Die Vorstellung, dass es anderen Menschen besser geht als einem selbst. Der eigene Blick richtet sich dabei sehr stark ins Außen.	Erarbeiten einer Neidkontrolanz: Wie kann ich es gelassener aushalten, dass ein anderer etwas hat, das ich selbst gerne hätte?	Goetz/Elrert/Julien/Hall 2006; Haubl 2009; Bucher 2009
Hoffnungen (HO)	Aus systemischer Sicht ist Hoffnung sehr stark mit Passivität verbunden: Solange man hofft, wird man selbst nicht aktiv. Man befindet sich also in einer starken Abhängigkeit, dass ein Geschehen sich ändert oder dass andere etwas tun.	Von einem "toten Gaul" (einer Hoffnung, die man schon lange hat, die sich aber nicht erfüllt hat), sollte man absteigen und selbst weiterlaufen. Welche "toten Gäule" werden noch geritten? Wie kann ein gutes Absteigen ermöglicht werden, um wieder selbst handlungsfähig zu werden?	Retzer 20012
Entscheidungen (EN)	Entscheidungen als große Herausforderung und oft Überforderung in einer Gesellschaft, in der es noch niemals so viele Wahlmöglichkeiten gab wie heute. Oft besetzt die Idee, dass es nur zwei Möglichkeiten einer Entscheidung gibt (entweder-oder). Eine "falsche" Entscheidung soll vermieden werden.	Erweiterung des klassischen Dilemmas um weitere zwei Felder: Das Tetralemma.	Spurten/Varga von Kibed 2000; Storch 2015a, 2015b
Befürchtungen (BE)	Befürchtungen verunsichern, verhindern Entscheidungen und beeinflussen die subjektive Lebensqualität.	Man bedeutet nicht die Abwesenheit von Angst. Weg: Nicht warten, dass die Befürchtungen weggehen, sondern handeln, auch wenn die Befürchtungen bleiben.	Retzer 2012
Loyalitäten (LO)	Durch das Eingebundensein in ein soziales Netzwerk (oder mehrere) sind das eigene Tun und die Freiheit stark eingeschränkt. Oft ist eine Triangulation die Folge. Die Abgrenzung gegenüber anderen (oftmals auf einer anderen hierarchischen Ebene) gelingt nicht zufriedenstellend.	Loyalitätskonflikte und Triangulationen aufdecken und alternative Verhaltensweisen ausarbeiten.	von Schlippe/Schweitzer 2010
Konflikte (KO)	Das Verstrickte in Konflikte mit anderen und das Gefühl, Konflikte nicht zufriedenstellend lösen zu können.	Kommunikation: Wie wird ein Konsens über einen Dissens erzwungen? Sichtbarmachen der zirkulären Interaktion. Alternative Kommunikationsstrategien erarbeiten.	von Schlippe/Schweitzer 2016
Herkunftsfamilie (HE)	Die Herkunftsfamilie wirkt noch sehr stark in das eigene heutige Leben hinein. Die Abgrenzung zur Herkunftsfamilie ist noch nicht ausreichend gelungen.	Gesprächsmaterial: Aufdecken von Beziehungen, Botschaften, Haltungen etc. in der Herkunftsfamilie. Wodurch fühlte ich mich beeinflusst? Wovon möchte ich mich verabschieden? Wer soll nicht mehr so viel Einfluss auf mein jetziges Leben haben?	von Schlippe und Schweitzer 2016
Schuld (SC)	Schuldgefühle sich selbst oder anderen gegenüber. Oftmals auch das Gefühl, dass jemand anders einem selbst noch etwas schuldig ist.	Anfertigen eines Schuldregisters, mit welchem dann auf unterschiedliche Art und Weise verfahren werden kann. Vergebung: Das Aufgeben der Vorstellung, dass man einem Ausgleich für erlittenes Unrecht bekommt.	Bucher 2009; Retzer 2004
Über alle Sitzungen hinweg: Die Arbeit mit inneren Anteilen: Aufteilung der Ich-Anteile (z.B. der Ressourcen) und Erarbeitung von Veränderungen/Lösungen dadurch.	Es gilt die Annahme, dass jeder Mensch aus verschiedenen Ich-Anteilen bzw. Persönlichkeits-Anteilen besteht, die mehr oder weniger gut zusammenarbeiten.	Identifizierung der an einer Situation beteiligten Ich-Anteile. Dies ermöglicht das Einnehmen einer Metaperspektive. Welche Teile könnten zu einer Veränderung beitragen?	von Schlippe/Schweitzer 2010; Peichl 2011

Tabelle 1: Beschreibung der Hindernisse, die Methoden/Interventionen und die Literatur- bzw. Methodenquelle

in einem ersten Schritt ja bereits mit Hilfe eines quantitativen Verfahrens, dem AOLQ, erhoben (Stumpp-Spies/Schmitz 2017a, 2017b). Darüber hinaus sollte es durch das Ermitteln der Hindernisse mittels eines Interviews noch eine qualitative Ergänzung geben. Somit sollte ein Mixed-Methods-Ansatz gewährleistet sein, der quantitative und qualitative Methoden miteinander kombiniert und den Erkenntnisgewinn dadurch erhöht (Mey/Mruck 2010; Allan 2016). In einem Interview nämlich liegt der Fokus auf dem verbalen Zugang der ProbandInnen zu einer bestimmten Problematik. Für den Interviewer wird dadurch nachvollziehbar, welche subjektive Bedeutung der Proband einer bestimmten Thematik gibt (vgl. Mayring 2002). Dies führt zu einem Erkenntnisgewinn, den ein Fragebogen so nicht leisten kann (vgl. Helfferich 2011; vgl. Schermuly/Graßmann 2016). Wir wählten ein problemzentriertes Interview, das laut Witzel (1982) ein Sammelbegriff für alle Formen der offenen, halbstrukturierten Befragung darstellt. Zudem sollte es ein qualitatives Interview sein, was sich auf die Auswertung des Interviewmaterials bezieht, welche mit qualitativ-interpretativen Techniken durchgeführt werden sollte (Mayring 2010).

Mit den Ergebnissen der Interviewauswertung, die sich bei der Methode von Mayring (2010) in Zahlen ausdrücken lässt, sollten im Anschluss noch einige Korrelationen berechnet werden, um statistisch zu prüfen, wie sich die Hindernisse möglicherweise verändern bzw. wie der Zusammenhang zwischen Hindernissen und dem subjektiven Wohlbefinden der ProbandInnen ist.

4.1.1 Erstellung eines Interviewleitfadens

Zunächst wurde, ausgehend von der o.g. Theorie zu Hindernissen, von uns ein Interviewleitfaden konzipiert, der zu jedem Hindernis vier Fragen beinhaltet. Die erste Frage bezieht sich immer darauf, ob dem Probanden bzw. der Probandin dieses Hindernis bei sich selbst bekannt vorkommt. Mit Hilfe der zweiten und dritten Frage erfolgt dann eine genauere Beschreibung des Hindernisses durch den Probanden bzw. die Probandin, indem sie beispielhafte Situationen nennen sollen, in denen sie das Hindernis bei sich selbst beobachten. So soll erreicht werden, dass der Coach eine Vorstellung von der subjektiven Wirklichkeit des Probanden bzw. der Probandin bekommt. Die vierte Frage zielt jeweils darauf ab, ob sich die ProbandInnen durch eben dieses Hindernis tatsächlich in ihrem

Denken, Erleben oder Verhalten beeinträchtigt fühlen und in welchem Ausmaß dies der Fall ist.

In Tabelle 2 sind einige Hindernisse und die dazugehörigen Fragen aus dem Interviewleitfaden beispielhaft dargestellt.

Der Interviewleitfaden wurde in einer Pilotphase an fünf Personen vorgetestet. Im Anschluss an diese Probeinterviews wurden die Rückmeldungen dieser ProbandInnen in den Interviewleitfaden mit einbezogen und in diesem Zuge die eine oder andere Formulierung leicht modifiziert.

Der vollständige Interviewleitfaden ist auf Anfrage bei der Erstautorin erhältlich.

4.1.2 Die Auswertungsstrategie

Als Auswertungsmethode wurde die skalierende Strukturierung als besondere Form der qualitativen Inhaltsanalyse von Mayring (2010) gewählt. Das Material, die Interviewergebnisse also, soll am Ende auf einer Ordinalskala eingeschätzt werden. Dazu wird es, streng methodisch kontrolliert, schrittweise analysiert. Vor dieser Analyse werden durch ein theoriegeleitet entwickeltes Kategoriensystem diejenigen Aspekte festgelegt, die aus dem Material herausgefiltert werden sollen. Entscheidend ist hierbei, dieses Kategoriensystem so genau zu definieren, dass eine eindeutige Zuordnung vom Textmaterial zu den einzelnen Kategorien ohne Probleme möglich ist (vgl. Mayring 2010). Ulich, Haußer, Mayring, Strehmel, Kandler und Degenhard (1985) haben ein Verfahren, das drei Schritte beinhaltet, entwickelt, um diesen Anspruch zu gewährleisten: In einem ersten Schritt werden Kategorien definiert und festgelegt, welche Textbestandteile unter welche Kategorie fallen. In einem zweiten Schritt werden konkrete Textstellen als Ankerbeispiele identifiziert, die prototypische Funktion für diese Kategorie haben. In einem dritten Schritt werden anschließend Kodierregeln formuliert, die eine bessere Abgrenzung zwischen den Kategorien gewährleisten. Vor der Durchführung der Interviews wird mit Hilfe dieses Vorgehens ein Kodierleitfaden erstellt, der alle Variablen beinhaltet und in diesen drei Schritten genau beschreibt.

In Tabelle 3 ist der Kodierleitfaden für das Beispiel Perfektionismus dargestellt.

Hindernisse	Fragen
Perfektionismus	1. Erledigen Sie Dinge gerne 100%ig? 2. Haben Sie von sich selbst den Eindruck, ein perfektionistischer Mensch zu sein? Wenn ja: 3. Können Sie mir das erläutern? 4. Stoßen Sie mit diesem Perfektionismus häufig an Ihre persönlichen Grenzen?
Überzogene Erwartungen	1. Erwarten Sie manchmal zu viel von anderen bzw. von sich selbst? Wenn ja: 2. Fallen Ihnen dazu Beispiele ein? 3. Was tun Sie, wenn sich Ihre Erwartungen nicht erfüllen? 4. Erleben Sie diese hohen Erwartungen in Ihrem Alltag als problematisch?
Erstarren in Routinen	1. Nehmen Sie Ihr Leben oft als ein Hamsterrad wahr? Wenn ja: 2. Warum? 3. Aus welchen Routinen würden Sie gerne ausbrechen? 4. Beeinträchtigen diese Routinen Ihre Vorstellungen vom Leben?
Unpassende Glaubenssätze	1. Gibt es Sätze, die Sie in Ihrem Leben begleiten, wie etwa "Ich muss bei allen beliebt sein.", oder "Ich darf keine Fehler machen."? Wenn ja: 2. Welche Sätze fallen Ihnen in Bezug auf sich selbst ein? 3. Wann sind diese Sätze entstanden? 4. Welchen oder welche dieser Glaubenssätze würden Sie gerne aufgeben?
Entscheidungen	1. Fällt es Ihnen leicht, Entscheidungen zu treffen? 2. Wie laufen diese Entscheidungsprozesse ab? 3. Versuchen Sie, mit allen Mitteln falsche Entscheidungen zu vermeiden? 4. Empfinden Sie Entscheidungssituationen als große Belastung für sich selbst?
Konflikte	1. Nehmen Konflikte mit anderen Menschen in Ihrem Leben einen großen Raum ein? Wenn ja: 2. Haben Sie eine Vermutung, warum das so ist? 3. Können Sie mir beispielhafte Situationen nennen? 4. Haben diese Konflikte einen negativen Einfluss auf Ihre subjektive Lebensqualität?
Herkunftsfamilie	1. Hat die Familie, aus der Sie ursprünglich kommen (Eltern, Geschwister usw.), noch großen Einfluss auf Ihr Leben? Wenn ja: 2. Empfinden Sie den Einfluss als zu groß? 3. In welchen Bereichen können Sie sich evtl. nicht gut abgrenzen? 4. Würde Ihnen eine stärkere Abgrenzung gut tun?

Tabelle 2: Beispielhafte Darstellung einiger Hindernisse und die dazugehörigen Fragen

Perfektionismus/Ausprägung	Kodierleitfaden mit Kategorien, Definitionen, Ankerbeispielen und Kodierregeln
PE = 1	<p>Sehr starker Perfektionismus Definition: Extrem hohes subjektives Empfinden des Probanden, dass Dinge perfekt erledigt werden müssen. Fehler werden als etwas sehr Negatives gesehen. Ankerbeispiel: „100%? Ich bin ein 150%er und versuche immer, Fehler zu vermeiden.“ Kodierregel: Die eigenen Ansprüche müssen extrem hoch sein und als starke Belastung empfunden werden. Dieser hohe Leidensdruck muss klar erkennbar sein.</p>
PE = 2	<p>Starker Perfektionismus Definition: Hohes subjektives Empfinden, dass Dinge perfekt erledigt werden müssen. Ankerbeispiel: „Wenn etwas nicht 100%ig klappt, ist das für mich schwierig auszuhalten.“ Kodierregel: Die eigenen Ansprüche sind hoch und führen oftmals an die eigenen Grenzen. Es muss erkennbar sein, dass eine subjektive Unzufriedenheit hinsichtlich dieses perfektionistischen Denkens besteht. Der subjektive Leidensdruck ist aber nicht so groß wie bei PE1.</p>
PE = 3	<p>Mittlerer Perfektionismus Definition: Der Proband neigt nur in manchen Bereichen zum Perfektionismus. Ankerbeispiel: „Beruflich sind meine Ansprüche relativ hoch, aber in der Freizeit kann ich auch mal alle Fünfe grade sein lassen.“ Kodierregel: Ein ambivalentes Verhalten ist deutlich erkennbar. Die eigenen Grenzen werden nur selten und nur in bestimmten Bereichen erreicht. Es besteht kein ausgeprägter Leidensdruck.</p>
PE = 4	<p>Niedriger bis kein Perfektionismus Definition: Perfektionistisches Denken ist beim Probanden wenig ausgeprägt. Wenn etwas ‚einigermaßen‘ zufriedenstellend erledigt wird, reicht das. Ankerbeispiel: „Mir reichen auch schon 50-60%, das ist okay für mich.“ Kodierregel: Eine entspannte Haltung kann glaubhaft geschildert werden.</p>
PE = 5	<p>Perfektionismus nicht erschließbar Definition: Ob eine perfektionistische Haltung vorliegt, ist aus den Antworten des Probanden nicht eindeutig erschließbar. Ankerbeispiel: „Ich weiß es selber nicht so genau.“ Kodierregel: Alle Antworten, die keiner der anderen Ausprägungen zugeordnet werden können.</p>

Tabelle 3: Kodierleitfaden für das Beispiel Perfektionismus

Der vollständige Kodierleitfaden für alle 15 Hindernisse mit den jeweiligen Kategorien, Definitionen, Ankerbeispielen und Kodierregeln ist auf Anfrage bei der Erstautorin erhältlich.

Mittels der skalierenden Strukturierung, die zu den einzelnen Dimensionen Ausprägungen in Form von Skalenpunkten definiert, sollte das Material am Ende eingeschätzt werden.

Es wurde festgelegt, dass es pro Hindernis fünf Ausprägungen geben sollte: 1 = sehr stark ausgeprägt, 2 = stark ausgeprägt, 3 = mittelmäßig ausgeprägt, 4 =

wenig bis gar nicht ausgeprägt und 5 = nicht aus den Antworten des Probanden bzw. der Probandin erschließbar.

In die Förderung sollten später nur solche Hindernisse mit einbezogen werden, die eine *sehr starke* oder *starke* Ausprägung aufweisen. Ab dem Wert drei sind die Hindernisse so definiert, dass sie zwar vorkommen können, aber dass sich die ProbandInnen durch sie nicht massiv negativ beeinflusst fühlen.

4.2 Stichprobenbeschreibung

An der Untersuchung nahmen 20 ProbandInnen in einer Experimentalgruppe teil, die alle durch Aushänge und Inserate gewonnen wurden. Die Voraussetzungen zur Teilnahme waren, dass die ProbandInnen neugierig auf sich selbst sein und sich positive Veränderungen für ihr Leben wünschen sollten. Zudem sollten sie die Bereitschaft haben, sich auf einen intensiven Coaching-Prozess von mehreren Monaten einzulassen und sollten motiviert sein, sich mit dem Thema Lebenskunst intensiv auseinanderzusetzen. Die ProbandInnen waren im Schnitt 45 Jahre alt ($S = 8,91$). Drei von ihnen waren männlich, 17 waren weiblich. Acht von ihnen waren Akademiker. Für nähere Informationen zur Stichprobe siehe Stumpp-Spies und Schmitz (2017b).

4.3 Die Durchführung der qualitativen Interviews

Die Interviews wurden in der ersten Sitzung des Lebenskunst-Coachings von Stumpp-Spies und Schmitz (2017b) durchgeführt. Der Coach, der das Lebenskunst-Coaching leitete, führte auch die Interviews. Zu Beginn wurde jedem Probanden und jeder Probandin standardisiert erklärt, dass nun ein Interview folgt, welches etwa 25 Minuten dauert. Die ProbandInnen wurden gebeten, spontan und wahrheitsgemäß zu antworten. Zudem wurden sie darüber informiert, dass das Interview auf Tonband aufgezeichnet, später wörtlich transkribiert und anschließend ausgewertet wird. Über die Ergebnisse der Auswertung sollten sie dann in der nächsten Sitzung informiert werden. Das Interview wurde für alle 15 Hindernisse in der ersten Sitzung des Coachings geführt. In der zehnten Sitzung wurden dann nur die Hindernisse noch einmal mit denselben Interviewfragen abgefragt, die von den ProbandInnen beim ersten Mal mit *sehr stark* oder *stark* eingeschätzt worden waren.

4.4 Durchführung des Coachings bezüglich der Hindernisse

In dem oben bereits kurz beschriebenen Lebenskunst-Coaching (Stumpp-Spies/Schmitz 2017b) gab es zunächst einen Teil, der sich auf die Förderung besonders wichtiger Strategien von Lebenskunst, die sogenannten Metastrategien bezog. Diese sechs Metastrategien wurden durch die statistische Evaluation des Art-of-Living Questionnaire (AOLQ) ermittelt und beschreiben über die Hälfte der Varianz von Lebenskunst. Diese sechs Metastrategien wurden in den ersten fünf Sitzungen des Coachings der Experimentalgruppe bei *allen* ProbandInnen gefördert. Im zweiten, individuellen Teil hatten die ProbandInnen dann die Möglichkeit, selbst über die Themen der Sitzungen zu entscheiden. Die ProbandInnen bekamen zu diesem Zweck eine Übersicht darüber, welche Strategien gemäß der Ergebnisse des zweiten Fragebogens (nach Sitzung fünf) im Vergleich zu anderen Strategien niedrige Werte aufwiesen. Darüber hinaus waren auch ihre Hindernisse aufgeführt, die in der Analyse des Interviews mit dem Wert 1 oder dem Wert 2 bewertet worden waren, also *sehr stark* oder *stark* ausgeprägt waren. Auch diese Hindernisse konnten von den ProbandInnen bei den letzten drei Sitzungen miteinbezogen werden.

Die Beschäftigung mit einem oder mehreren Hindernissen fand dabei jedoch nicht isoliert statt, sondern hatte immer einen Bezugspunkt zu einer Strategie, weil sehr schnell Muster deutlich wurden: Zeigte sich bei einem Probanden oder einer Probandin beispielsweise, dass bestimmte Strategien nicht gut entwickelt waren, brachte der Proband bzw. die Probandin dies *selbst* mit dem einen oder anderen Hindernis in Zusammenhang. Eine passende Intervention beinhaltete dann im Anschluss daran immer sowohl die Strategien als auch das Hindernis bzw. die Hindernisse.

Beispielfälle

Die Probandin BK erreichte bei Perfektionismus und überzogene Erwartungen jeweils den Wert 2. Gleichzeitig hatte sie niedrige Werte bei den Strategien Entspannung und Muße. Anhand von Figuren wurden diese Ego-States (Peichl 2011) auf dem Familienbrett aufgestellt, wodurch die am Hindernis »Beteiligte« sichtbar gemacht wurden. Durch systemische Fragen, z. B. nach typischen Situationen, Verschlimmerung usw. wurden für die Probandin Zusammenhänge deutlich. Wie stehen die Teile im Moment zueinander? Wie müssten sie stehen,

sodass die Probandin hin und wieder eine Verbesserung spüren könnte? Wer müsste dann mit wem den Platz tauschen? Wie könnte ein erster Schritt in Richtung einer Veränderung erreicht werden? Welche Teile könnten dabei helfen?

Die Probandin KBT wies die Hindernisse Entscheidungen (Wert 1) und Befürchtungen (Wert 1) auf und hatte niedrige Werte bei den Strategien Versuche machen und Entspannung. Ihr wurde schnell ein Zusammenhang deutlich. Die Idee, dass es nur entweder/oder bzw. »richtige« oder »falsche« Entscheidungen gibt, blockieren sie in ihrem Leben und ihrem Wohlbefinden. Da sie stets »falsche« Entscheidungen vermeiden möchte und negative Konsequenzen befürchtet, macht die Probandin kaum Versuche und kann sich darüber hinaus schlecht entspannen. Auch hier war die Teilarbeit mittels Figuren hilfreich. Darüber hinaus wurden das Tetralemma (Sparrer/Varga von Kibéd 2000) herangezogen und Elemente von Maja Storch (2015a, 2015b) mit einbezogen. Wie im obigen Beispiel wurden mögliche erste Veränderungen und die ersten Schritte auf diesem Weg dorthin konkret besprochen.

Für zu Hause bekamen die ProbandInnen dann jeweils eine Aufgabe mit, die sie auf der Basis der in der Sitzung erarbeiteten Ergebnisse ausprobieren sollten. Die Erfahrungen, welche die ProbandInnen mit der Hausaufgabe machten, wurden stets in der nächsten Sitzung besprochen.

Prinzipiell stammten die Interventionen aus dem systemischen und dem lösungsfokussierten Ansatz, wie dies auch bei den Interventionen des Lebenskunst-Coachings der Fall war (Stumpp-Spies/Schmitz 2017b).

Nach dem Abschluss des Lebenskunst-Coachings wurden die ProbandInnen in einem Feedbackfragebogen u.a. dazu befragt, ob sie den Eindruck haben, nach dem Coaching besser zu wissen, welche Hindernisse für sie relevant sind bzw. waren und ob sie glauben, dass Hindernisse einen Einfluss auf Lebenskunst haben. Ihre Antworten sollten auf einer Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 6 (trifft vollkommen zu) gemessen werden.

4.5 Erhebung des subjektiven Wohlbefindens (SHS)

Ein halbes Jahr nach Abschluss des Lebenskunst-Coachings wurde das Wohlbefinden der ProbandInnen mittels der Subjective Happiness Scale von Lyubomirski und Lepper (1999) erhoben. Dieses Messinstrument umfasst vier Items, die auf einer Skala von 1 (weniger glücklich bzw. trifft gar nicht zu) bis 7 (sehr glücklich

bzw. trifft voll zu) gemessen werden. Dass SHS und Lebenskunst zusammenhängen, wurde bereits im Rahmen der Entwicklung des AOLQ gezeigt (Stumpp-Spies/Schmitz 2017a).

Hier sollte nun geprüft werden, ob es einen statistischen Zusammenhang zwischen der Abnahme der Hindernisse und dem subjektiven Wohlbefinden der ProbandInnen gibt.

5. Ergebnisse

5.1 Auswertung der qualitativen Interviews

Die Interviews wurden von der Erstautorin und einem Kollegen mehrmals gelesen und anschließend qualitativ ausgewertet. Beide kamen zu nahezu denselben Ergebnissen und zeigten somit eine hohe Übereinstimmung bei der Auswertung (Intercoderreliabilität). Die wenigen Unterschiede wurden diskutiert und es wurde zu den Punkten jeweils eine Einigung gefunden.

Auf alle vier Forschungsfragen konnten im Anschluss an die Auswertung der Interviews Antworten gefunden werden.

Frage 1: Lassen sich bei den teilnehmenden ProbandInnen Hindernisse identifizieren?

In Tabelle 4 sind in der Spalte links (Zu Beginn der Förderung: Hindernisse/Ausprägung) die in dem Interview identifizierten Hindernisse für jeden Probanden bzw. jede Probandin zu sehen. Die dazugehörige Ausprägung (*sehr stark* = 1 oder *stark* = 2) des Hindernisses ist als Zahlenwert angegeben.

Bei 19 von 20 ProbandInnen konnten aufgrund ihrer Antworten aus dem Interview Hindernisse festgestellt werden. Lediglich eine Probandin (KD) wies keine Hindernisse auf. Somit kann die erste Forschungsfrage mit einem Ja beantwortet werden.

Frage 2: Treten manche Hindernisse häufiger auf als andere?

Die häufigsten Hindernisse, die vor dem Coaching *stark* bis *sehr stark* ausgeprägt waren, sind folgende (in absteigender Reihenfolge der Häufigkeit): Perfektionismus und überzogene Erwartungen (beide gleich häufig); Unpassende Glaubens-

Proband	Zu Beginn der Förderung: Hindernisse/Ausprägung		Am Ende der Förderung: Hindernisse/Ausprägung		Verbessert	Unverändert	Bearbeitet	Unbearbeitet
	GS	EN	GS	EN				
AK	GS	EN	GS	EN	GS	EN	GS	EN
	2	2	4	4				
AS	PE	ÜE	ER	BE	PE	ÜE	ER	BE
	2	2	1	2	4	3	4	4
AT	LO	HE	LO	HE	LO	HE	LO	HE
	2	2	4	4				
ANS	PE	UG	HO	EN	PE	UG	HO	EN
	2	2	2	2	3	3	4	3
BK	PE	ÜE	ER	SV	PE	ÜE	ER	SV
	2	2	2	2	3	3	3	3
BS	PE	ÜE	MA	ER	GS	SV	BE	KO
	1	1	1	1	1	2	2	3
BQ	PE	ÜE	MA	UG	PE	ÜE	MA	UG
	2	2	2	2	4	4	4	4
DH	BE	BE	BE	BE	BE	BE	BE	BE
	2	2	2	2	4	4	4	4
HB	ÜE	MA	GS	UG	HO	EM	LO	LO
	2	2	2	2	2	2	2	2
JC	BE	SC	BE	SC	BE	SC	BE	SC
	2	2	3	3	3	3	4	4
JH	ER	UG	EN	BE	ER	UG	EN	BE
	2	2	2	2	2	3	2	2
JO	ÜE	GS	ÜE	GS	ÜE	GS	ÜE	GS
	2	2	3	4	3	4	3	4
KB	PE	ÜE	KO	PE	ÜE	KO	PE	ÜE
	2	2	2	2	3	3	3	3
KD	-	-	-	-	-	-	-	-
KW	UG	BE	KO	UG	BE	KO	UG	BE
	2	2	2	3	2	2	2	2
KM	PE	GS	LO	KO	PE	GS	LO	KO
	2	2	2	2	3	4	4	3
KBT	PE	ÜE	ER	GS	UG	SV	EN	BE
	1	1	1	2	2	2	1	1
MZ	PE	ÜE	UG	PE	ÜE	UG	PE	ÜE
	2	2	2	4	4	4	4	4
SB	MA	ER	UG	SC	MA	ER	UG	SC
	2	2	2	2	4	3	3	3
SK	ER	SC	ER	SC	ER	SC	ER	SC
	2	2	3	2	3	2	3	2

Tabelle 4: Darstellung der ProbandInnen mit ihren Hindernissen zu Beginn der Förderung und nach der Förderung

sätze; Erstarren in Routinen und Befürchtungen (beide gleich häufig); Gespiegeltes Selbst; Entscheidungen und Konflikte (beide gleich häufig); Machbarkeitsmythos und Schuld (beide gleich häufig); Sozialer Vergleich und Loyalitäten (beide gleich häufig); Hoffnungen; Herkunftsfamilie; Manie des Positivdenkens (nicht vorkommend).

Es wird somit deutlich, dass es tatsächlich Hindernisse gibt, die häufiger auftreten als andere. Dies bestätigt Forschungsfrage 2.

5.2 Auswertung des Coachings

Frage 3: Lassen sich Hindernisse durch Coaching und passende Interventionen abschwächen?

In Tabelle 4 ist ersichtlich, wie sich die Hindernisse durch die Förderung verändert haben (Am Ende der Förderung: Hindernisse/Ausprägung). Über alle TeilnehmerInnen hinweg wurden insgesamt 73 Hindernisse ermittelt, die *sehr stark* oder *stark* ausgeprägt waren. 59 davon wurden im Coaching behandelt. Die

Hindernis	N
Perfektionismus	9
Überzogene Erwartungen	9
Unpassende Glaubenssätze	8
Erstarren in Routinen	7
Befürchtungen	7
Gespiegeltes Selbst	6
Entscheidungen	5
Konflikte	5
Machbarkeitsmythos	4
Schuld	4
Sozialer Vergleich	3
Loyalitäten	3
Hoffnungen	2
Herkunftsfamilie	1
Manie des Positivdenkens	0

Tabelle 5: Anzahl der ProbandInnen, die vor dem Coaching stark bzw. sehr stark von dem jeweiligen Hindernis betroffen waren

Anzahl der Hindernisse der ProbandInnen, die im Coaching gefördert wurden, variiert zwischen 0 und 6 ($M = 2,95$, $SA = 1,73$).

66 Hindernisse haben sich von $t1$ bis $t3$ deskriptiv verbessert. Sieben Hindernisse haben sich verbessert, ohne dass sie explizit als Thema im Coaching behandelt wurden. Alle 66 Hindernisse haben sich um 1 bis 3 Punkte auf der 5er-Skala verbessert. Lediglich acht Hindernisse haben sich deskriptiv nicht verbessert: jeweils einmal PE, ER, EN und SC; jeweils zweimal BE und KO (nur eines davon wurde im Coaching bearbeitet). Sieben der acht Hindernisse, die sich durch das Coaching nicht verbessert haben, wurden auch nicht im Coaching behandelt. Insgesamt wurden 13 der mit 1 oder 2 bewerteten Hindernisse nicht im Coaching behandelt.

Wir haben für jeden Probanden bzw. jede Probandin die qualitative Auswertung noch durch eine quantitative ergänzt und haben einen mittleren Hinderniswert über alle Hindernisse hinweg berechnet, die bei $t1$ als *stark* bis *sehr stark* ausgeprägt identifiziert worden sind. Denselben Wert haben wir dann noch einmal für $t3$ berechnet und die zwei Werte dann mittels eines t-Tests für abhängige Stichproben verglichen. Die Bildung eines Mittelwertes aus ordinalen Daten ist zwar nicht unproblematisch, erschien uns aber einen Versuch wert, um Hinweise zu möglichen Veränderungen über die Zeit zu erhalten (s.a. 5.3).

Die Ergebnisse zeigen zwar, dass sowohl Hindernisse, die in der Intervention behandelt wurden, $t(18) = 13,55$, $p = ,00$, $d = 3.42$, als auch diejenigen, die nicht behandelt wurden, $t(6) = 2,47$, $p = ,05$, $d = 1.28$, von $t1$ zu $t3$ signifikant schwächer geworden sind. Allerdings ist der Effekt für die Hindernisse, die nicht behandelt worden sind, deskriptiv deutlich kleiner. Durch den Regression-zur-Mitte-Effekt würde man ohnehin erwarten, dass stark ausgeprägte Hindernisse ohne Intervention sich über die Zeit verbessern. Unsere Ergebnisse deuten allerdings darauf hin, dass unsere Intervention dazu geführt hat, dass die Hindernisse sich deutlich abgeschwächt haben. Dies wurde auch durch die Aussagen der ProbandInnen bestätigt. Die Resonanz auf die Interventionen bezüglich der Hindernisse war sehr positiv. Zudem wurden die ProbandInnen sensibilisiert, worauf sie in Zukunft achten können, um bezüglich der Hindernisse nicht in alte Muster zu verfallen.

Die Ergebnisse sind in Tabelle 6 zu sehen.

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich die Hindernisse durch das Coaching haben verbessern lassen. Somit kann die dritte Forschungsfrage ebenfalls mit einem Ja beantwortet werden.

5.3 Statistische Berechnungen zu Lebenskunstcoaching und Hindernissen

Frage 4: Gibt es einen statistischen Zusammenhang zwischen Lebenskunst und Hindernissen?

Um diese Frage beantworten zu können, haben wir zuerst für jeden Teilnehmer bzw. jede Teilnehmerin die durchschnittliche Abnahme der Hindernisstärke für alle von dem jeweiligen Teilnehmer bzw. der Teilnehmerin als *stark* oder *sehr stark* bewerteten Hindernisse zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt berechnet. Wenn ein Teilnehmer beispielsweise beim ersten Messzeitpunkt drei Hindernisse mit 1 bzw. 2 bewertet hat und diese Hindernisse dann beim zweiten Messzeitpunkt mit 3 bzw. 4 bzw. 5 bewertete, hätte er einen Durchschnittswert von $((3 - 1) + (4 - 2) + (5 - 2)) / 3 = 2,33$ (höhere Werte deuten auf größere Verbesserung bzw. eine absteigende Stärke der Hindernisse über die Zeit hin).

In einem zweiten Schritt führten wir Korrelationsanalysen mit der oben beschriebenen durchschnittlichen Abnahme der Hindernisstärk als Prädiktor und Lebenskunstvariablen als Kriterien durch. Unsere Ergebnisse zeigen einen

Anzahl Hindernisse	N
0	1
1	1
2	5
3	3
4	7
5	0
6	0
7	1
8	1
9	0
10	1

Tabelle 6: Anzahl Hindernisse pro ProbandIn

fast signifikanten Effekt von der durchschnittlichen Abnahme der Hindernisstärke und Lebenskunst beim zweiten und dritten Messzeitpunkt (Gesamt AOLQ Skala, t2: $r = .41$, $p = .08$; Kurzform der AOLQ, t2: $r = .41$, $p = .08$; t3: $r = .42$, $p = .07$). Allerdings finden wir diesen Effekt nicht mit der Vollversion der AOLQ für den dritten Messzeitpunkt ($r = .31$, $p = .19$). Dies liegt möglicherweise daran, dass die in unserer Stichprobe vorhandenen Hindernisse nur einen kleinen Teil des gesamten Lebenskunstkonzeptes widerspiegeln, deren Verbesserung in dieser Stichprobe nicht ausreicht, um einen merklichen Effekt zu erzielen.

Diese Annahme wird bestärkt, wenn man nur die Lebenskunstsubskalen anschaut, welche die jeweiligen Lebensbedingungen der ProbandInnen widerspiegeln - hier ist der Effekt signifikant für t2: $r = .45$, $p = .05$ und nahe signifikant für t3: $r = .40$, $p = .09$. Wenn man aber die restlichen 18 Subskalen anschaut, findet man keinen signifikanten Effekt für die drei Messzeitpunkte (t1: $r = .17$, $p = .49$; t2: $r = .37$, $p = .12$; t3: $r = .27$, $p = .26$).

Die Lebensbedingungen scheinen also signifikanten Einfluss zu haben, was sich wiederum mit dem oben erwähnten Ansatz von Wong (2012) deckt.

Als zusätzliche Analyse haben wir das jeweiligen subjektive Wohlbefinden SHS (vgl. Lyubomirsky/Lepper 1997; vgl. Stumpp-Spies/Schmitz 2017a) der Teilnehmer sechs Monate nach der Intervention mit der Abnahme der Hindernisse während der Intervention korreliert und ein signifikantes Ergebnis gefunden, $r = .56$, $p = .01$. Teilnehmer, die eine stärkere Abnahme der Hindernisse während der Intervention erzielt hatten, hatten auch langfristig ein höheres Wohlbefinden. Wie bei Stumpp-Spies und Schmitz (2017a) gezeigt wurde, korreliert SHS sehr

hoch mit Lebenskunst. Deshalb liegt es nahe, dass die kurzfristigen Effekte auf Lebenskunst, die beobachtet werden konnten, auch längerfristig bestehen könnten.

Auswertung exploratorischer Analysen (Feedbackfragebogen)

Im Anschluss an das Lebenskunst-Coaching bekam jeder Proband bzw. jede Probandin noch einen Feedbackfragebogen, mit Hilfe dessen er bzw. sie das Coaching einschätzen sollte. Zwei Items des Fragebogens betrafen die Hindernisse: 1) »Ich weiß jetzt besser als vor der Förderung, welche Hindernisse für mich relevant sind bzw. waren.« und 2) »Ich glaube, dass Hindernisse einen Einfluss auf Lebenskunst haben.«

Die Antworten auf die erste Frage korrelieren signifikant mit dem Lebenskunst-Wert bei allen drei Messzeitpunkten (Gesamtskala mit 22 Items: t1, $r = .47$, $p = .04$; t2, $r = .61$, $p = .00$; t3, $r = .58$, $p = .01$ / Kurzform mit 6 Items: t1, $r = .52$, $p = .02$; t2, $r = .52$, $p = .02$; t3, $r = .52$, $p = .02$). Der Effekt auf die Abnahme der persönlichen Hindernisstärke war ebenfalls signifikant ($r = .47$, $p = .04$). Das heißt, TeilnehmerInnen hatten nach der Förderung eine höhere Lebenskunst und weniger starke Hindernisse, wenn sie auch das Gefühl hatten, dadurch mehr über ihre persönlichen Hindernisse gelernt zu haben.

Dagegen scheint es keine Rolle gespielt zu haben, ob die TeilnehmerInnen glaubten, dass Hindernisse dabei eine wichtige Rolle spielen oder nicht. Sämtliche o.g. Effekte mit dieser Frage sind nicht signifikant (Gesamtskala mit 22 Items: t1, $r = .14$, $p = .57$; t2, $r = .21$, $p = .38$; t3, $r = .30$, $p = .19$ / Kurzform mit 6 Items: t1, $r = .25$, $p = .30$; t2, $r = .26$, $p = .28$; t3, $r = .26$, $p = .27$; Abnahme der Hindernisstärke, $r = -.13$, $p = .59$).

Der Fokus dieser Arbeit liegt ganz bewusst auf einem qualitativen Ansatz, der lediglich im Rahmen eines Mixed-Methods-Ansatz durch einige statistische Berechnungen ergänzt werden sollte. Bei der Auswertung der hier vorliegenden Ergebnisse (qualitativ und quantitativ) wurde deutlich, dass es sinnvoll ist, die »harten« Zahlen nicht überzubewerten, da sie die guten Ergebnisse und Erfolge der ProbandInnen nicht ausreichend abbilden.

In der Zusammenarbeit mit den ProbandInnen wurde nämlich deutlich, wie sehr diese die Einbeziehung eines qualitativen Vorgehens *zusätzlich* zu einem quantitativen Vorgehen mittels des Fragebogens AOLQ schätzten (Stumpff-Spies/Schmitz 2017a).

Der zusätzliche Erkenntnisgewinn der TeilnehmerInnen wurde hier durch das offene, halbstrukturierte Interview erreicht. Die ProbandInnen sollten selbst überlegen bzw. reflektieren, in welchen Situationen sie sich durch bestimmte Hindernisse beeinflusst fühlten. Durch diese intensive Beschäftigung mit beispielhaften Situationen wurde eine sehr viel stärkere Reflektion und damit auch eine größere Transparenz erreicht als dies durch ein bloßes Ankreuzen (z. B.: »Halten Sie sich für einen perfektionistischen Menschen?«) möglich gewesen wäre. Allein dies bedeutete sowohl für die ProbandInnen als auch die Autoren schon einen Mehrwert an Erkenntnis im Vergleich zu einem rein quantitativen Vorgehen.

Darüber hinaus konnten die ProbandInnen einen direkten Bezug der Hindernisse zu ihrem täglichen Leben herstellen. Oftmals erinnerten diese sich sogar am Ende des Coachings noch daran, welche beispielhaften Situationen sie in der ersten Sitzung für ein bestimmtes Hindernis gefunden hatten. Nach der zehnten Sitzung konnten sie dann gezielt darauf eingehen und ganz konkret sagen, *warum* bzw. *in welchen Situationen* sich dieses Hindernis mittlerweile verändert bzw. abgeschwächt hatte. Ein Beispiel: »Ich habe ja jetzt gelernt, dass es nicht darum geht, alles 100%ig zu erledigen. 80% reichen oftmals auch schon. Daran denke ich immer wieder. Im privaten Bereich gelingt mir das schon gut. Im beruflichen Bereich möchte ich meine Erwartungen an mich selbst auch noch weiter runterschrauben. Aber ich weiß ja jetzt, worauf ich achten muss.«

6. Diskussion

Als Ergänzung zu einem Lebenskunst-Coaching, dessen Effekte quantitativ ermittelt wurden (Stumpp-Spies/Schmitz 2017b), sollte in einem zweiten und integrativen Schritt qualitativ erfasst werden, ob es auch Hindernisse bzw. hemmende Faktoren gibt, welche die subjektive Lebenskunst und damit das Wohlbefinden der teilnehmenden ProbandInnen beeinträchtigen. Diese Überlegung war bezüglich Lebenskunst zwar neu, aber hinderliche Faktoren, Konflikte oder Inkonsistenzen werden sowohl in der Literatur als auch in der Beratung und im Coaching vielfach berichtet (vgl. u.a. Grawe 2004; Retzer 2012; Migge 2014; von Schlippe/Schweitzer 2016). Nach der Auswahl von 15 Hindernissen und der Erstellung eines Interview- sowie eines Kodierleitfadens wurden mit den ProbandInnen der Untersuchung von Stumpp-Spies und Schmitz (2017b) Interviews geführt, die danach zunächst wörtlich transkribiert und anschließend mittels einer skalierenden

Strukturierung ausgewertet wurden. Auf vier zu Beginn formulierte Forschungsfragen konnte eine Antwort gefunden werden: Dass sich bei den ProbandInnen des Lebenskunst-Coachings Hindernisse finden lassen, wurde durch die Ergebnisse bestätigt. Es zeigte sich ebenfalls, dass bestimmte Hindernisse häufiger auftreten als andere. Ebenso ließ sich für alle ProbandInnen durch das Coaching eine Verbesserung bezüglich ihrer Hindernisse erzielen, indem die übermäßige Anzahl von denjenigen Hindernissen, die im Coaching thematisiert worden waren, abgeschwächt werden konnte. Somit bestätigte sich auch Forschungsfrage drei. Ob es einen statistischen Zusammenhang zwischen Lebenskunst und Hindernissen gibt, konnte leider nicht signifikant nachgewiesen werden, da die Stichprobe für belastbare statistische Berechnungen zu klein war. Auffällig war jedoch, dass alle ProbandInnen mit mindestens einem Hindernis ausnahmslos im zweiten Teil des Coachings, dem individuellen Teil, ihre Hindernisse mit ins Coaching einbeziehen wollten. Keiner wollte ausschließlich auf Ressourcen oder Strategien schauen. Im Gegenteil: Die Ergebnisse aus dem Fragebogen AOLQ, mit Hilfe dessen die Lebenskunst und die zu fördernden Strategien der ProbandInnen gemessen wurden, machte für die ProbandInnen erst Sinn, als die Hindernisse mit einbezogen wurden. Die Muster, die sich zeigten, eröffneten neue und brauchbare Perspektiven für Veränderung und damit für eine Verbesserung des Wohlbefindens. Alle ProbandInnen fanden die Miteinbeziehung der Hindernisse und die Arbeit daran sehr spannend. Die Feedbacks bezüglich der zur Anwendung gekommenen Interventionen waren sehr positiv. Durchaus diskutiert werden kann die Anwendung der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010), die nicht überall in der qualitativen Forschung Anklang findet (vgl. Gläser/Laudel 2010). Für die vorliegende Untersuchung erschien sie jedoch zweckmäßig und bot mit der Zuordnung von Zahlenwerten zu bestimmten Aussagen die Möglichkeit, die zusätzlich durchgeführten statistischen Berechnungen anzustellen.

Die Einordnung in einen Forschungszusammenhang ist aktuell nur in Ansätzen möglich, da es noch sehr wenig Forschung zur experimentellen Untersuchung von Lebenskunst gibt. Ein sehr guter Überblick zum Konzept der Lebenskunst per se, zu einzelnen Interventionsmöglichkeiten und zum aktuellen Stand der Forschung bezüglich Lebenskunst ist bei Schmitz (2016) zu finden. Für den schulischen Bereich wurde beispielsweise kürzlich von Lang und Schmitz (2016) ein Training zu Lebenskunst entwickelt. Dieses Training hat allerdings keine

Hindernisse mit einbezogen und ihm lag ein rein quantitativer Ansatz zugrunde. Somit wird deutlich, dass es noch weiterer Forschung bedarf, um die hier gezeigten Ergebnisse auf eine breitere Basis zu stellen. So müsste z. B. an einer größeren Stichprobe überprüft werden, ob sich die hier gefundenen Hinweise, dass Hindernisse sehr wahrscheinlich einen Einfluss auf Lebenskunst haben, bestätigen lassen. Zudem wäre es wichtig zu überprüfen, ob es wirklich sinnvoll ist, alle 15 Hindernisse zu erheben, oder ob man sich eventuell in Zukunft auf die wichtigsten, also diejenigen, die am häufigsten vorkommen, beschränken sollte. Schaut man sich die bei den ProbandInnen vorhandenen Hindernissen an, gibt es erste Hinweise darauf, dass es eventuell bestimmte »Schlüssel-Kombinationen« bei Hindernissen gibt. So kommt z. B. Perfektionismus häufig zusammen mit überzogenen Erwartungen vor. Als drittes Hindernis gesellen sich in vielen Fällen dann noch Befürchtungen hinzu. Bezüglich der Situationen, die von den ProbandInnen beschrieben wurden, lässt sich das gut nachvollziehen: Herrschen ein perfektionistisches Denken und hohe Erwartungen z. B. in einem beruflichen Kontext vor, befürchten die ProbandInnen negative Konsequenzen, sollten sie bestimmte Aufgaben nicht fehlerfrei und zur vollen Zufriedenheit des Vorgesetzten erledigen. Sie befürchten dann beispielsweise, keine guten Beurteilungen zu bekommen. Oftmals besteht auch die Vorstellung, mehr als 100% geben zu können, was per se bereits ein Denkfehler ist. Jeder Mensch hat ja nur 100% zur Verfügung. Gleichzeitig mit den eigenen hohen Erwartungen steigen dann oft zusätzlich die Erwartungen von Kollegen und Vorgesetzten, was den Druck auf den Betroffenen für zukünftige Aufgaben erhöht.

6.1 Limitationen

Ein Kennzeichen qualitativer Untersuchungen sind die zumeist kleinen Stichproben, die eine Generalisierung der gewonnenen Erkenntnisse und Ergebnisse nicht zulassen. Dies ist auch bei der vorliegenden Untersuchung der Fall. Es konnten zwar durch die Technik der skalierenden Strukturierung den Antworten der ProbandInnen Ausprägungen bzw. Werte zugeordnet werden, für Korrelationen mit dem Ergebnismaterial aus dem Lebenskunst-Coaching waren sie aber leider nicht brauchbar. Keine Aussagen können bisher auch darüber getroffen werden, welche Hindernisse für Lebenskunst eine größere Bedeutung haben als andere. Diese möglichen Bedeutungsunterschiede müssten an einer größeren Stichprobe

noch untersucht werden. Es konnten in einem ersten Schritt lediglich Häufigkeiten festgestellt werden, mit denen bestimmte Hindernisse auftraten. Des Weiteren war der Frauenanteil an der vorliegenden Studie viel höher als der Männeranteil (17 zu drei). Es war schwierig, Männer für die Untersuchung zu gewinnen, Frauen scheinen dem Thema Lebenskunst gegenüber (zur Zeit noch) aufgeschlossener zu sein als Männer. Trotzdem wäre es wünschenswert, dass dieses Stichprobenartefakt bei zukünftigen Untersuchungen vermieden wird. Da es sich ja in der durchgeführten Art und Weise um das erste Lebenskunst-Coaching handelt, könnte auch erst in weiteren Untersuchungen geklärt werden, ob eine Gruppe, die sich für ein solches Lebenskunst-Coaching entscheidet, »typischen« Coaching-Gruppen ähnelt.

6.2 Praktische Implikationen

Die vorliegende Untersuchung hat gezeigt, dass es von großem Nutzen sein kann, Hindernisse schon direkt am Anfang eines Coachingprozesses zu erheben. Dies hilft entscheidend bei der Mustererkennung und wurde von den teilnehmenden ProbandInnen als sehr hilfreich empfunden. Eventuell könnte dies nicht nur bei einem Lebenskunst-Coaching von Bedeutung sein. Vielleicht ließen sich auch für andere Bereiche des Coachings Hindernisse identifizieren, die dort häufig vorkommen und die man vorab in einem Interview abfragen könnte, um deren Bearbeitung dann direkt zu Beginn des Coachingprozesses mit einzubeziehen. Nach Abschluss des Coachings könnte dann, ähnlich wie in der vorliegenden Untersuchung, geprüft werden, wie sich die Hindernisse entwickelt haben.

Viele Coachings, die im beruflichen Kontext durchgeführt werden, haben eine Selbstoptimierung zum Ziel. Bezieht man die in dieser Studie gewonnenen Ergebnisse mit ein, lässt sich dieses Ziel ein Stück weit in Frage stellen. Das Streben nach einem Optimum, einem Superlativ also, impliziert ja geradezu, dass es darum geht, am besten bzw. perfekt zu sein. Dass dies unerwünschte psychische Folgen haben kann, zeigte vor kurzem Spitzer (2016) auf. Gleichzeitig mit perfektionistischem Denken und extrem hohen Erwartungen nehmen Neugier, Kreativität und der Mut, Experimente zu machen, ab und gehen damit in der Arbeitswelt verloren. In vielen Betrieben und Firmen ist zu beobachten, dass Mitarbeiter sich nicht mehr trauen, etwas mit ungewissem Ausgang auszuprobieren. Innovationen und neue Denksätze werden dadurch verhindert. Aber wie

soll in solchen Systemen dann langfristig gesehen Neues entstehen? Hier wäre die Zeit für ein Umdenken reif.

Literatur

- Allen, Mitchell (2016): Essentials of publishing qualitative research. Walnut Creek, CA (Left Coast Press).
- Beaulieu, Danie (2011): Impact-Techniken für die Psychotherapie. Heidelberg (Carl-Auer).
- Brandstätter, Jochen & Renner, Gerolf. (1992): Coping with discrepancies between aspirations and achievements in adult development: A dual-process model. In: Leo Montada, Sigrun-Heide Filipp & Melvin J. Lerner (Hg.): Life-Crises and experiences of loss in adulthood (S. 301–319). Hillsdale (Erlbaum).
- Bucher, Anton A. (2009): Psychologie des Glücks. Ein Handbuch. Weinheim (Beltz).
- Fellmann, Ferdinand (2009): Philosophie der Lebenskunst. Dresden (Junius).
- Fonagy, Peter, Gergely, Gyorgy, Jurist, Elliot L. & Target, Mary (2002): Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Stuttgart (Klett-Cotta).
- Gläser, Jochen & Laudel, Grit (2010): Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse (4. Auflage). Wiesbaden (VS Verlag).
- Goetz, Thomas, Ehret, Christoph, Jullien, Simone & Hall, Nathan C. (2006): Is the grass always greener on the other side? Social comparisons of subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (4), 173–186.
- Gödde, Günter & Zirfas, Jörg (2016): *Therapeutik und Lebenskunst. Eine psychologisch-philosophische Grundlegung*. Gießen (Psychosozial Verlag).
- Grawe, Klaus (2004): *Neuropsychotherapie*. Göttingen (Hogrefe).
- Haubl, Rolf (2009): *Neidisch sind immer nur die anderen. Über die Unfähigkeit, zufrieden zu sein*. München (C. H. Beck).
- Helfferrich, Cornelia (2011): *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews (4. Auflage)*. Wiesbaden (VS Verlag).
- Lang, Jessica & Schmitz, Bernhard (2016): Art-of-living training: Developing an intervention for students to increase art-of-living. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1–22. Doi: 10.1111/aphw.12072.

- Lang, Frieder R., Weiss, David, Gerstorf, Denis & Wagner, Gert G. (2013): Forecasting life satisfaction across adulthood: Benefits of seeing a dark future. *Psychology and Aging*. Advance online publication. Doi: 10.1037/a0030797.
- Lyubomirski, Sonja, & Lepper, Heidi S. (1999): A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46 (2), 137–155.
- Lyubomirsky, Sonja (2008): *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt (Campus).
- Lyubomirsky, Sonja & Layous Kristin (2013): How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22 (1), 57–62. Doi: 10.1177/0963721412469809.
- Mayring, Philipp (2002): *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (5. Auflage). Weinheim (Beltz).
- Mayring, Philipp (2010): *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (11., aktualisierte und überarbeitete Auflage). Weinheim (Beltz).
- Mey, Günter & Mruck, Katja (2010): *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Doi: 978-3-531-92052-8_18.
- Migge, Björn (2014): *Handbuch Coaching und Beratung* (3. Auflage). Weinheim (Beltz).
- Peichl, Jochen (2011): *Jedes Ich ist viele Teile. Die inneren Selbst-Anteile als Ressource nutzen* (3. Auflage). München (Kösel).
- Peterson, Christopher, Ruch, Willibald, Beermann, Ursula, Park, Nansook & Seligman, Martin E. P. (2007): Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 149–156.
- Retzer, Arnold (2012): *Miese Stimmung. Eine Streitschrift gegen positives Denken*. Frankfurt (S. Fischer).
- Schermuly, Carsten C. & Großmann, Carolin (2016): Die Analyse von Nebenwirkungen von Coaching für Klienten aus einer qualitativen Perspektive. *Coaching | Theorie & Praxis*, 2, 33–47. Doi: 10.1365/s40896-016-0012-2.
- Schmid, Wilhelm (2000): *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*. Frankfurt (Suhrkamp).
- Schmid, Wilhelm (2012): *Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung* (12. Auflage). Frankfurt (Suhrkamp).

- Schmitz, Bernhard (Ed.) (2016): Art-of-living. A concept to enhance happiness. Cham (Springer).
- Seligman, Martin. E. P., Steen, Tracey A., Park, Nansook & Peterson, Christopher (2005): Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Snyder, Charles R. & Lopez, Shane J. (2007): Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. Thousand Oaks, CA (Sage).
- Sparrer, Insa & Varga von Kibéd, Matthias (2000): Ganz im Gegenteil. Tetralemmaarbeit und andere Grundformen systemischer Strukturaufstellungen. Heidelberg (Carl-Auer-Systeme).
- Spitzer, Nils (2016): Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung. Berlin (Springer).
- Storch, Maja (2015a): Machen Sie doch, was Sie wollen! (Nachdruck der 1. Auflage 2010). Huber (Bern).
- Storch, Maja (2015b): Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Vom Bauchgefühl und Körpersignalen (8. Auflage). München (Piper).
- Stumpp-Spies, Claudia Anette & Schmitz, Bernhard (2017a): Art-of-living: A model and the development of the art-of-living questionnaire (AOLQ). Manuskript zur Veröffentlichung eingereicht
- Stumpp-Spies, Claudia Anette & Schmitz, Bernhard (2017b): Ein individuelles Coaching-Konzept zur Förderung von Lebenskunst: Konzeption und empirische Überprüfung. *Coaching | Theorie & Praxis*. Doi: 10.1365/s40896-017-0017-5.
- Ulich, Dieter, Haußer, Karl, Mayring, Philipp, Strehmel, Petra, Kandler, Maya & Degenhard, Bianca (1985): Psychologie der Krisenbewältigung. Eine Längsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern. Weinheim (Beltz).
- von Schlippe, Arist & Schweitzer, Jochen (2010): Systemische Interventionen (2. Auflage). Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht).
- von Schlippe, Arist & Schweitzer, Jochen (2016): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen (3., unveränderte Auflage). Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht).
- Witzel, Andreas (1982): Verfahren der qualitativen Sozialforschung. *Überblick und Alternativen*. Frankfurt (Campus).

Wong, Paul T. P. (2011): Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52 (2), 69–81.

Wong, Paul T. P. (2012): Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In: Paul T. P. Wong (Hg.), *The human quest for meaning. Theories, research and applications* (2nd ed.). New York (Routledge).

Interessenkonflikt

C. A. Stumpp-Spies und B. Schmitz geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Abbildungsverzeichnis

Tabelle 1: Beschreibung der Hindernisse, die Methoden/Interventionen und die Literatur- bzw. Methodenquelle

Tabelle 2: Beispielhafte Darstellung einiger Hindernisse und die dazugehörigen Fragen

Tabelle 3: Kodierleitfaden für das Beispiel Perfektionismus

Tabelle 4: Darstellung der ProbandInnen mit ihren Hindernissen zu Beginn der Förderung und nach der Förderung

Tabelle 5: Anzahl der ProbandInnen, die vor dem Coaching stark bzw. sehr stark von dem jeweiligen Hindernis betroffen waren

Tabelle 6: Anzahl Hindernisse pro ProbandIn

Über die AutorInnen

Claudia Anette Stumpp-Spies

Diplom-Psychologin, geb. 1968, seit 2008 systemische Therapeutin und Beraterin (SG) in eigener Praxis in Schwabenheim a. d. Selz. Arbeitsschwerpunkte: Systemische Beratung und Therapie von Einzelpersonen und Paaren. Themenschwerpunkte: Entwicklungs- und Veränderungsprozesse, Konflikte und Entscheidungen, Depression, Angst, Paarprobleme, berufliches Coaching, Lebenskunst. Seit 2011

berufsbegleitendes Promotionsstudium an der TU Darmstadt zum Thema
Lebenskunst.

Dipl.-Psych. Claudia Anette Stumpp-Spies
Praxis für systemische Lösungen
An den Steinwällen 32
55270 Schwabenheim

E-Mail: kontakt@systemische-losungen.info

Web: <http://www.systemische-losungen.info>

Bernhard Schmitz

Prof. Dr. am Institut für Psychologie an der TU Darmstadt. Arbeitsschwerpunkte:
Selbstregulation, Trainingsgestaltung, Lebenskunst

Prof. Bernhard Schmitz
Institut für Psychologie
TU Darmstadt
Alexanderstr. 10
64283 Darmstadt

E-Mail: schmitz@psychologie.tu-darmstadt.de

Web: <http://www.paedpsy.psychologie.tu-darmstadt.de>