



**Universität Hamburg**  
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

## **Training und Coaching in mentaler Selbstregulation für Langzeitarbeitslose: Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen (KAW) und Introvision als Me- thode zur Auflösung mentaler Blockaden.**

### **Durchführung und Ergebnisse einer Pilotstudie**

**Nicole Pereira Guedes**

**Sonja Löser**

**Angelika C. Wagner**

**Universität Hamburg, Fakultät für Erziehungswissenschaft, Psychologie und  
Bewegungswissenschaft**



Dezember 2010

## **Inhaltsverzeichnis**

Zusammenfassung.....	3
Einleitung.....	4
1 Vorgehen und Verlauf des Pilotprojekts.....	5
2 Durchführung des Projekts .....	7
2.1 Beschreibung der Zielgruppe: Kunden der ARGE im Projekt „Impuls für Ältere mit multiplen Vermittlungshemmnissen“.....	7
2.2 Durchführung der Fortbildungen für die Fallmanager.....	7
2.3 Durchführung des Coachings für die Kunden .....	8
2.4 Die eingesetzten Fragebögen .....	8
3 Ergebnisse des Introvisionscoachings für Kunden der ARGE .....	11
3.1 Ergebnisse der ersten Coachingphase: Das Gruppencoaching.....	11
3.2 Ergebnisse der zweiten Coachingphase: Das Einzelcoaching.....	13
3.3 Einschätzung zweier FallmanagerInnen zum Abschluss des Pilotprojekts.....	16
3.4 Auswirkungen auf die Vermittlungschancen in den Arbeitsmarkt.....	16
4 Fazit .....	17
Literaturverzeichnis.....	18

## **Zusammenfassung**

Dieser Bericht beschreibt eine Pilotstudie zur Erprobung der Auswirkungen der pädagogisch-psychologischen Interventionsmaßnahme Introvision bei älteren Langzeitarbeitslosen, welches in der Zeit vom 1. April 2010 bis 31. Dezember 2010 in Kooperation zwischen der ARGE Paderborn und der Forschungsgruppe Introvision durchgeführt wurde.

Im Rahmen des Projekts haben 16 MitarbeiterInnen der ARGE Paderborn an einer einführenden Fortbildung in die Introvision teilgenommen, 31 KundInnen der ARGE Paderborn haben ein einführendes Gruppencoaching begonnen und 20 haben dieses auch abgeschlossen. Neun KundInnen haben sich im Anschluss an das Gruppencoaching für die Teilnahme an 5 Einzelcoachingsitzungen entschieden.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Angebote einen hohen individuellen Nutzen für die Teilnehmenden haben. Zu den zentralen Veränderungen bei den Teilnehmenden gehören ein verbesserter Umgang mit Stress, Verringerung der sozialen Isolation, verbesserte (Selbst-) Wahrnehmung sowie ein höheres Selbstbewusstsein. Diese Veränderungen führen zu einer offeneren Zusammenarbeit zwischen KundInnen und MitarbeiterInnen der ARGE Paderborn. Zudem konnten vier Teilnehmende in eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung und zwei in eine ehrenamtliche Tätigkeit vermittelt werden.

## **Einleitung**

Introvision ist eine Methode zur mentalen Selbstregulation deren Ziel es ist, mentale Blockaden und innere Konflikte durch die Anwendung des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens auf ein Zentrum des Unangenehmen aufzulösen, indem die mit der Blockade/ dem Konflikt verbundene Erregung und Anspannung entkoppelt wird (Wagner, 2007).

Ziele des Pilotprojekts „Training und Coaching in mentaler Selbstregulation für Langzeitarbeitslose: Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen (KAW) und Introvision als Methode zur Auflösung mentaler Blockaden“ sind es, (1) erstmalig die Anwendung des KAW und der Introvision mit älteren Langzeitarbeitslosen zu erproben und (2) eine gesundheitliche Verbesserung durch die Wiedergewinnung innerer Ruhe und die Auflösung von inneren Konflikten bei den Langzeitarbeitslosen zu bewirken und so (3) langfristig ihre Vermittlungschancen auf dem ersten Arbeitsmarkt zu erhöhen.

Hierfür bilden die ARGE Paderborn und die Forschungsgruppe Introvision der Universität Hamburg in der Zeit vom 01.04.2010 bis zum 31.12.2010 eine Partnerschaft zur Verbesserung der Integrationschancen und der Gesundheitsförderung für Langezeitarbeitslose über 50 Jahren.

Das Projekt ist ein Angebot des vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderten Bundesprogramms „Impuls für Ältere mit multiplen Vermittlungshemmnissen“ als Bestandteil des Teilprojekts „Arbeitsforum50plus“ der ARGE Paderborn im Beschäftigungspakt für Ältere50plus „Generation Gold in OWL mit den Landkreisen Diepholz und Schaumburg“.

Im vorliegenden Projektbericht wird zunächst das Vorgehen und der Verlauf des Projekts in Planung und Durchführung beschrieben, um darauf aufbauend die Ergebnisse der durchgeführten Befragungen von teilnehmenden Kunden, den betreuenden Fallmanagern und den durchführenden Coaches vorzustellen.

## **1 Vorgehen und Verlauf des Pilotprojekts**

Im Januar 2010 entstand der erste Kontakt zwischen der ARGE Paderborn und der Universität Hamburg als sich die Projektkoordinatorin des Bereichs 'Generation Gold' aus dem 'Kompetenzteam für die Beschäftigung Älterer 50plus' der ARGE Paderborn, Christine Kabst, mit der Bitte um Unterstützung für die Durchführung eines Introvisionscoachings<sup>1</sup> an Prof. Dr. Angelika C. Wagner und ihre wissenschaftliche Mitarbeiterin, Nicole Pereira Guedes (geb. Pape), wendete.

Frau Kabst hatte den Wunsch, die Introvision in der Betreuung von langzeitarbeitslosen Älteren im Rahmen der Gesundheitsförderung einzusetzen, um so die Integrationschancen der Langzeitarbeitslosen zu verbessern.

In einer Kooperation zwischen der ARGE Paderborn und der Forschungsgruppe Introvision (unter der Leitung von Prof. Dr. Angelika C. Wagner) wurde ein Fortbildungs- und Coachingprogramm entwickelt, welches in der Zeit vom 1. April 2010 bis 31. Dezember 2010 im Rahmen des Pilotprojekts angewendet werden sollte.

In der ersten Projektphase sollten MitarbeiterInnen der ARGE eine Fortbildung zum Thema „Introvisionsberatung im Fallmanagement“ erhalten. Ziel dieser Fortbildung war es, den MitarbeiterInnen eine Einführung in die theoretischen und praktischen Grundlagen der Introvision zu geben, damit diese in die Lage versetzt würden, für das geplante Coachingangebot für Langzeitarbeitslose unter ihren Kunden werben zu können. Die Fortbildung der Fallmanager wurde für April 2010 geplant und als 12-stündiger Workshop an 2 Tagen à 6 Stunden in einem Abstand von 2 Wochen konzipiert.

In der zweiten Phase wurde das Coachingprogramm für die Kunden der ARGE entwickelt und durchgeführt. Das Coachingprogramm setzt sich aus zwei Bausteinen zusammen: (1) Gruppencoaching und (2) Einzelcoaching in Introvision.

Das Gruppencoaching wurde für Mai 2010 geplant und als 12-stündiger Kurs an 3 Tagen à 4 Stunden im wöchentlichen Abstand konzipiert. In den Gruppencoachings sollen die TeilnehmerInnen ebenfalls die theoretischen Grundlagen der Introvision und die Anwendung des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens erlernen. Der Schwerpunkt liegt dabei in der Vermittlung der Wahrnehmungsübungen (Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen), die Vermittlung der Introvision als mentale Selbstregulationsmethode ist zweitrangig, da diese auch individuell in den Einzelcoachings erfolgen kann.

---

<sup>1</sup> Introvisionscoaching: Coaching beim Erlernen und Umsetzen der Methode der Introvision zur Verbesserung der mentalen Selbstregulation und Auflösung innerer Konflikte und mentaler Blockaden.

Die geplanten Fortbildungen für die Fallmanager sowie die Gruppencoachings für die Kunden wurden für eine maximale TeilnehmerInnenzahl von 15 Personen unter der Leitung von zwei Introvisionscoaches konzipiert.

Im Anschluss an die Gruppencoachings sollten die KundInnen der ARGE im Rahmen des zweiten Bausteins die Gelegenheit erhalten, fünf Einzelcoachings in Introvision bei einer erfahrenen Introvisionsberaterin der Universität Hamburg in Anspruch zu nehmen.

Für die Evaluation des Pilotprojekts wurden anhand erprobter Messinstrumente Fragebögen ausgearbeitet, die die Wirksamkeit der Methode in diesem neuen Praxisfeld abbilden. Die Fragebögen dienen der Erfassung von Veränderungen bei den TeilnehmerInnen durch das Gruppen- bzw. das Einzelcoaching.

Bei Bedarf sollten weitere Introvisionscoachings für Kunden im August oder September folgen. Die Fortbildungen, Gruppen- und Einzelcoachings sollten in Räumen der ARGE Paderborn oder in von dieser für diesen Zweck angemieteten Räumen durchgeführt werden.

## **2 Durchführung des Projekts**

### **2.1 Beschreibung der Zielgruppe: Kunden der ARGE im Projekt „Impuls für Ältere mit multiplen Vermittlungshemmnissen“**

Gemäß der Vorgaben der Projektausschreibung waren die Kunden, die sich für die Teilnahme am Introvisions-coaching entschieden, langzeitarbeitslose Erwachsene, die mindestens 50 Jahre alt sind. In fast allen Fällen handelt es sich um niedrig qualifizierte Arbeitssuchende. Einige leiden unter Lernschwierigkeiten und/oder großen sprachlichen Schwierigkeiten. Die Sprachschwierigkeiten rührten ausnahmslos daher, dass die Teilnehmenden keine deutschen Muttersprachler sind.

Im Verlauf des Coachings wurde zu dem deutlich, dass die Teilnehmenden in der Regel über eine schlechte bis gar nicht vorhandene Selbstwahrnehmungsfähigkeit verfügten, z.B. ihren eigenen Körper nicht spüren konnten oder ihre Gefühle nicht verbalisieren konnten.

Diese Grundvoraussetzungen stellten an die Forschungsgruppe Introvision die Herausforderung, das Coaching in Introvision so niedrigschwellig zu konzipieren, dass die wichtigsten Inhalte zwar vermittelt werden, jedoch bei der Vermittlung großen Wert z.B. auf Anschaulichkeit und Bezüge zum Alltag der Teilnehmenden gelegt wurde.

### **2.2 Durchführung der Fortbildungen für die Fallmanager**

Am 13. und 26. April 2010 fand die erste Fortbildung zum Thema „Introvisionsberatung im Fallmanagement“ mit sieben FallmanagerInnen der ARGE Paderborn unter der Leitung von Petra Spille und Sonja Löser statt. Während der Durchführung stellte sich heraus, dass der geplante Zeitraum zur Teilnehmergewinnung für die Kundens Schulungen zu kurz veranschlagt war. Auch musste die Kursorganisation angepasst werden, damit ein Vormittags- und ein Nachmittagskurs angeboten werden konnte, um möglichst viele Kunden gleichzeitig begleiten zu können.

Aufgrund der positiven Resonanz der FallmanagerInnen auf die Fortbildung im April wurde eine weitere Fortbildung für MitarbeiterInnen der ARGE und kooperierender Träger angeboten. Diese Fortbildung wurde am 05. und 13. Juli 2010 ebenfalls von Petra Spille und Sonja Löser geleitet.

## 2.3 Durchführung des Coachings für die Kunden

Das *Gruppencoaching* wurde von April auf Juli verschoben und in 4 Termine (statt 3) aufgeteilt. Am 06., 13., 20. und 27. Juli 2010 haben jeweils vormittags und nachmittags die dreistündigen Kundens Schulungen zum Thema „Einführung in die mentale Selbstregulation“ für die Teilnehmenden des Pilotprojekts stattgefunden. Beide Schulungen wurden von Kathrin Freiwald und Evi Minkus in den Räumen der ARGE Paderborn durchgeführt. Zu Beginn der Schulungen waren die Kurse mit 16 Teilnehmenden (vormittags) und 15 Teilnehmenden (nachmittags) zunächst ausgebucht.

Probleme gab es bei der Verständigung über die Freiwilligkeit der Angebote. Obwohl von den Fallmanagern darauf hingewiesen wurde, dass das Gruppencoaching freiwillig ist, kamen einige Teilnehmende in der Annahme, dass ein Fernbleiben mit Sanktionen behaftet sein könnte. Die Autorinnen vermuten hierin einen der Gründe, dass sich die Teilnehmerzahl bis zur letzten Sitzung auf 20 Teilnehmende reduziert hat.

Von den 20 Teilnehmenden, die zum Zeitpunkt des letzten Gruppencoachingtermins noch im Kurs verblieben waren, entschieden sich neun dafür, ein Einzelcoaching bei einer Introvisionscoach der Forschungsgruppe Introvision in Anspruch zu nehmen.

### *Einzelcoachings*

Die Einzelcoachingsitzungen haben in der Zeit vom 10.08. bis zum 14.09.2010 in den Räumen der ARGE Paderborn stattgefunden und wurden von Evi Minkus und Stephanie Gnadl durchgeführt. Von neun Teilnehmenden haben sechs alle fünf Coachinggespräche wahrgenommen und drei nahmen drei Gespräche in Anspruch.

Im Anschluss an die Einzelcoachingphase dokumentierten die beiden Coaches den Verlauf des Coachings und führten ein Abschlussgespräch mit den FallmanagerInnen des 'Kompetenzteam für die Beschäftigung Älterer 50plus'.

## 2.4 Die eingesetzten Fragebögen

Für die Evaluation des Pilotprojekts wurden drei verschiedene halbstandardisierte Fragebögen eingesetzt:

- a) Befragung der Kunden nach dem Gruppencoaching<sup>2</sup>
- b) Befragung der Coaches nach dem Einzelcoaching<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Die Befragung basiert auf dem „Abschlussfragebogen zum Introvisionscoaching“ (Pereira Guedes, in Vorb.), welcher für das vorliegende Projekt modifiziert wurde.

<sup>3</sup> Einzelne Fragen des Dokumentationsbogen zur Befragung der Coaches nach dem Einzelcoaching wurden aus dem „Einzelcoachingdokumentationsbogen Coach (nach dem Gespräch)“ aus den Unterlagen für die Einzelcoaches des Projekts „Mentale Blockaden“ (Wagner, Iwers-Stelljes, Oerding, Pape, 2010) übernommen.

c) Befragung von zwei Fallmanagern zum Abschluss des Pilotprojekts<sup>4</sup>

Darüber hinaus wurde zu Beginn des Projekts der Versuch unternommen, das Trierer Inventar zum chronischen Stress (Schulz, Schlotz & Becker, 2003) einzusetzen, um die Stressbelastung der Teilnehmenden standardisiert vor und nach dem Introvisionscoaching zu erfassen. Von den 31 zu Beginn ausgeteilten Fragebögen erhielten die Kursleiterinnen nur fünf Exemplare zurück und davon waren nur zwei vollständig ausgefüllt, so dass im Folgenden auf den Einsatz dieses Fragebogens verzichtet wurde. Begründet wurde das Nichtausfüllen von einzelnen Teilnehmenden damit, dass die Fragen nicht verstanden und die Abstufung der Antwortmöglichkeiten (1-5) „unsinnig“ erschienen.

*Befragung der Kunden nach dem Gruppencoaching*

Ziel dieser Befragung ist es, herauszufinden, wie gut und wie oft die Kunden das KAW anwenden können und wie sie hierbei ihre eigenen Fähigkeiten beurteilen. Daher wurden eine Selbsteinschätzung der Kunden zu ihrer Fähigkeit das KAW anzuwenden (Fragen 1-4 und 6+7), die Methode des KAW zu beurteilen (Fragen 5 und 9) sowie die tatsächliche und die nach dem Kurs geplante Übungshäufigkeit des KAW erfasst. Für die Beantwortung der Fragen hatten die Kunden drei Antwortmöglichkeiten: „ja“, „nein“ und „weiß ich nicht“. Auf diese Skalierung wurde zurück gegriffen, da es, wie berichtet, zuvor Probleme mit einer fünfstufigen Skala beim Ausfüllen der Fragebögen gegeben hatte. Die Teilnehmenden füllten den Fragebogen in der letzten Kurs-sitzung aus.

*Befragung der Coaches nach dem Einzelcoaching*

Die Coaches erfassen hierbei pro Teilnehmenden in einem Dokumentationsbogen den Verlauf der bis zu fünf Einzelcoachings. Hierbei werden allgemeine Angaben, wie der Coachingzeitraum und die Anzahl der Gespräche erfasst sowie eine Einschätzung der Coaches zum KAW-Übungsverhalten (Fragen 5-7) und zur Anwendungsfähigkeit der Introvision (Fragen 8-15). Ziel ist es, durch die Einschätzung der Coaches einen Eindruck von der Fähigkeit der Teilnehmenden zur Anwendung des KAW und der Introvision zu gewinnen und die hierbei erreichten Coachingergebnisse zu dokumentieren.

*Befragung von zwei FallmanagerInnen zum Abschluss des Pilotprojekts*

Zum Abschluss des Projekts wurden zwei FallmanagerInnen der ARGE Paderborn zu den Auswirkungen des KAW auf die Kunden und zu ihren eigenen Erfahrungen mit dem KAW und der Introvision befragt. Hierfür wurde der Fragebogen am 23.11.2010 in elektronischer Form von den FallmanagerInnen ausgefüllt und zur Klärung von Nachfragen der Autorinnen zu den Antworten der FallmanagerInnen ein Telefonat von Sonja Löser mit einem der Fallmanager am 01.12.2010 geführt.

---

<sup>4</sup> Der Fragebogen für die Befragung der Fallmanager wurde eigens für die vorliegende Pilotstudie entwickelt (Pereira Guedes & Löser, 2010)

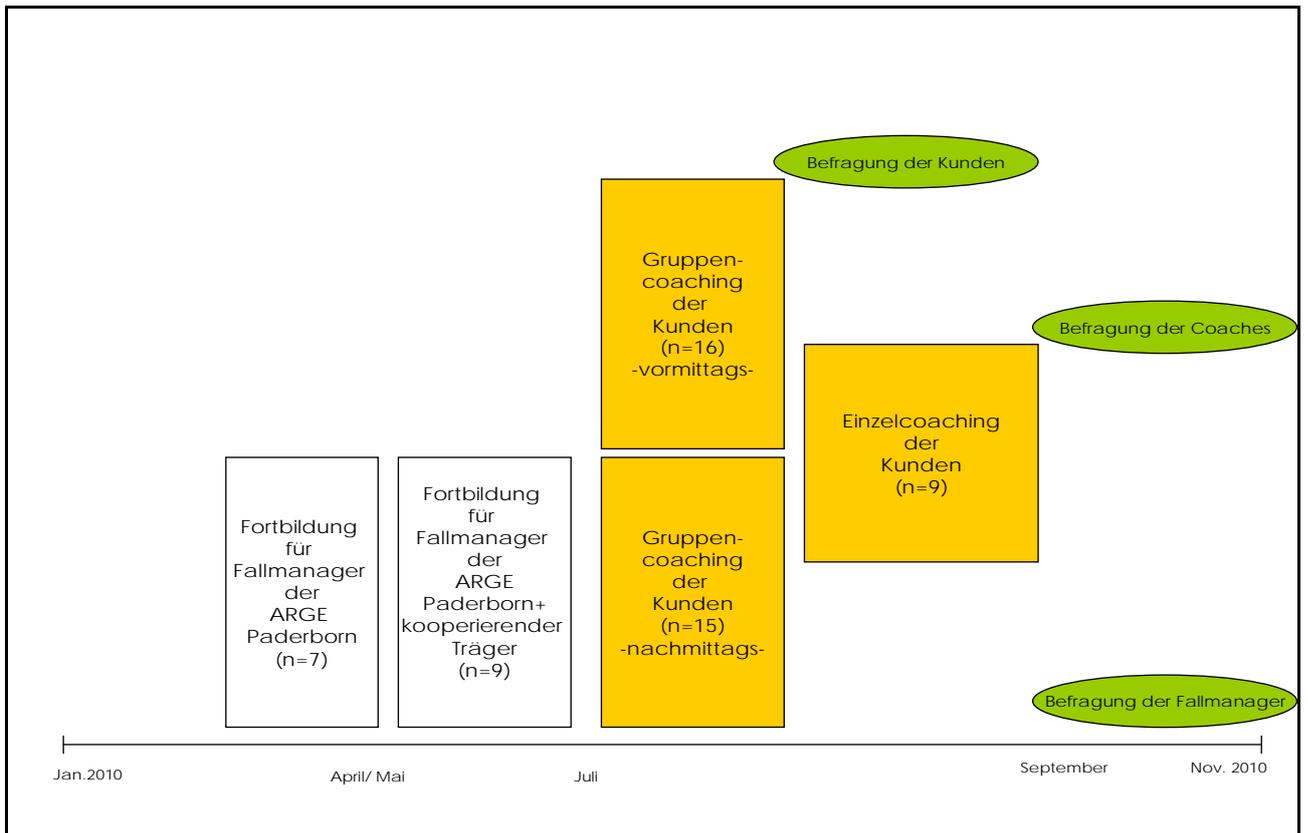


Abbildung 1: Übersicht zum Projektablauf und den Befragungszeitpunkten

### 3 Ergebnisse des Introvisionscoachings für Kunden der ARGE

#### 3.1 Ergebnisse der ersten Coachingphase: Das Gruppencoaching

Zum Abschluss des Gruppencoachings wurden alle Teilnehmenden (n=20), die an allen drei Sitzungen des Gruppencoachings teilgenommen haben, per Fragebogen befragt. Dieser Fragebogen umfasst 11 Einzelitems mit den Antwortmöglichkeiten: „Ja“, „Nein“, „Weiß ich nicht“.

Die Mehrheit der Teilnehmenden gibt an, das KAW gut anwenden zu können, die KAW-Übungen nicht langweilig gefunden zu haben und das KAW weiterempfehlen zu können.

Die Hälfte der Teilnehmenden gibt an, dass ihnen die selbständige Anwendung der KAW-Übungen nicht schwer fällt (50%) und sie nun besser mit Stress umgehen können (50%).

40% der Teilnehmenden fühlen sich insgesamt entspannter und gelassener als vor dem Kurs.

Zur Übungshäufigkeit geben 55% der Befragten an, regelmäßig mindestens 1-2mal pro Woche zu üben und alle Teilnehmenden wollen das KAW nach Kursende weiter üben (davon 75% mindestens 1-2mal pro Woche).

Die Abbildung 2 gibt eine Übersicht zur Verteilung der Antworthäufigkeiten zu den 9 Fragen, die von den Teilnehmenden mit „Ja“, „Nein“ und „Weiß ich nicht“ beantwortet wurden.

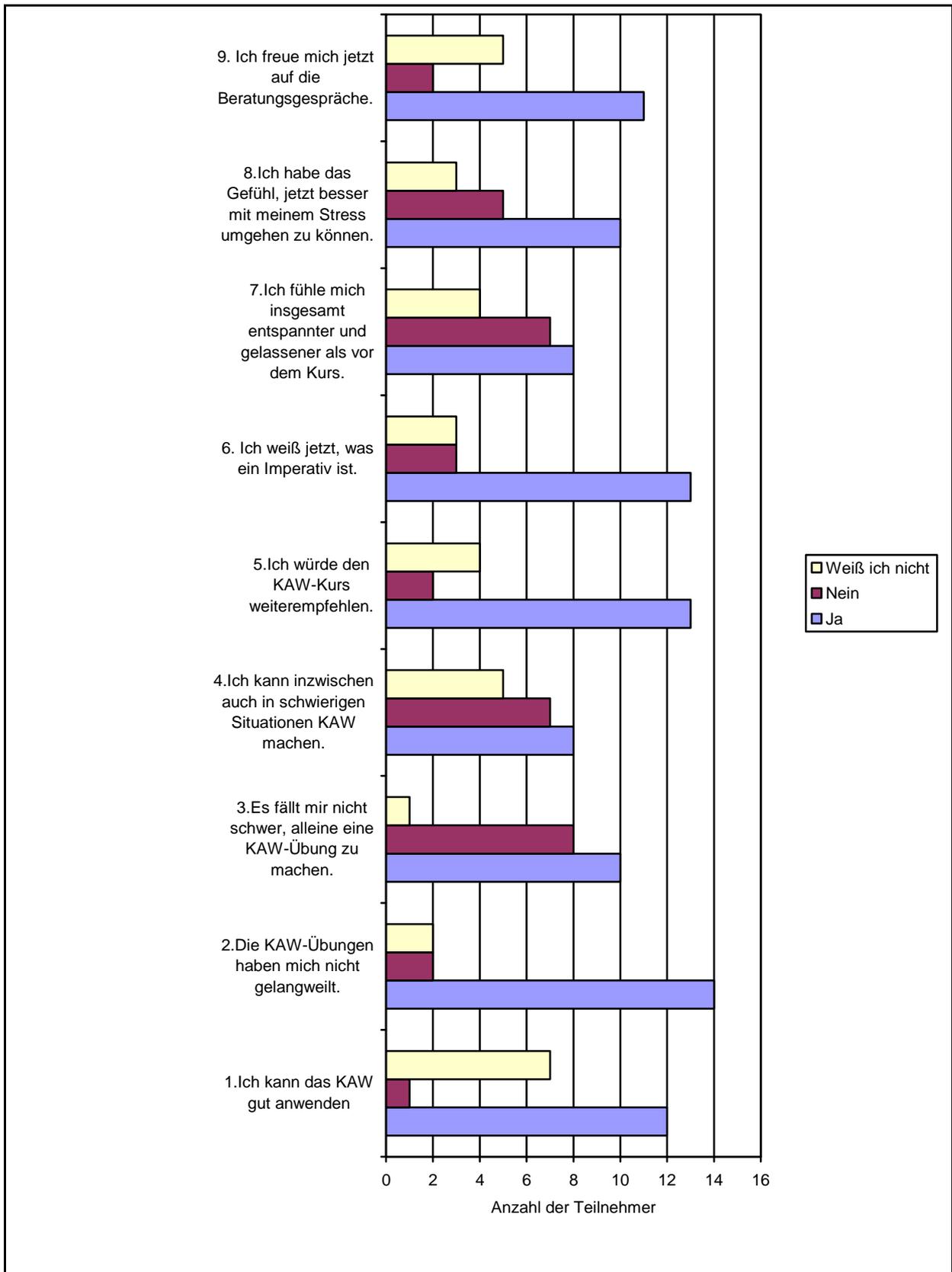


Abbildung 2: Antworthäufigkeiten der Teilnehmer nach dem Gruppencoaching zu den Fragen 1-9 der Teilnehmerbefragung

Die hier dokumentierten Ergebnisse zeigen, dass das Ziel des Gruppencoachings, den Teilnehmenden das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen zu vermitteln und sie mehrheitlich in die Lage zu versetzen es anzuwenden, erreicht werden konnte.

Offen bleibt, inwieweit es gelungen ist, auch die theoretischen Hintergründe der Introvision zu vermitteln. Nur sechs der 20 Teilnehmenden geben an, zu wissen was ein „Imperativ“ ist. Darüber hinaus berichten die Coaches, dass sie die vorgesehenen Inhalte während der Sitzungen kürzen mussten, da die Teilnehmenden nach ca. zwei Stunden die Konzentration verloren oder aufgrund der sprachlichen Schwierigkeiten längeren Ausführungen nicht folgen konnten. Unter Berücksichtigung dieser Problematik ist es als großer Erfolg zu werten, dass 40-50% der Teilnehmenden angeben sich insgesamt entspannter und gelassener zu fühlen, besser mit Stress umgehen zu können und sich zu zutrauen, die Übungen auch weiterhin selbstständig durchzuführen.

### 3.2 Ergebnisse der zweiten Coachingphase: Das Einzelcoaching

In die Auswertung der Einzelcoachings gehen die Angaben der beiden Coaches zu allen neun TeilnehmerInnen, die am Einzelcoaching teilgenommen haben, ein.

Von den neun Teilnehmenden nahmen sechs alle fünf angebotenen Gespräche in Anspruch und drei Teilnehmende drei Gespräche. In diesen drei Fällen reichten die Gründe für den vorzeitigen Ausstieg aus der Einzelcoachingphase von der Einschätzung eines Teilnehmers, dass er keine weiteren Gespräche benötigte (er hatte sich nicht auf die Anwendung des KAW eingelassen, sondern erwartete eine Informationsberatung mit der Erwartung, dass die Coach im genau sagen sollte, was er als nächstes tun sollte), über Absagen wegen Krankheit bis hin zu unentschuldigtem Fehlen.

#### *Coachinganliegen*

Die Coachinganliegen der neun TeilnehmerInnen reichen von

- der Bearbeitung von Ängsten, z.B. „vor dem Rot-Werden“ und den damit zusammenhängenden „sozialen Ängsten“, der „Angst vor der eigenen Aggressivität“ und der „Angst vor dem absoluten sozialen Abstieg“,
- dem Wunsch körperliche Beschwerden und Schmerzen zu vermindern sowie die eigene Konzentrationsfähigkeit zu verbessern,
- Schlafstörungen verbessern,
- eine ehrenamtliche Tätigkeit zu finden,
- einfacher Neugier und Interesse am sozialen Kontakt, um die eigenen Sprachfähigkeiten zu verbessern bis hin zu dem Wunsch
- eine konfliktreiche private Beziehungssituation mit dem Lebenspartner zu klären.

### *KAW- Verständnis*

Fünf der neun Teilnehmenden konnten das KAW so gut anwenden, d.h. auch auf der gedanklich abstrakten Ebene, dass eine Introvision möglich wurde, bei den übrigen vier Teilnehmenden war die Anwendung des KAW insbesondere auf der somato-sensorischen Ebene Thema des Coachings. Die Umsetzungsschwierigkeiten bei diesen vier Teilnehmenden sind im sprachlichen Verständnis (keine Muttersprachler) und in Konzentrations-schwierigkeit, welche vermutlich mit den kognitiven Fähigkeiten/ Lernschwierigkeiten der Klienten zusammenhängen, begründet.

### *Konfliktumgehungsstrategien<sup>5</sup>*

Acht von neun Teilnehmenden nutzen hoch automatisierte Konfliktumgehungsstrategien des Ausblendens und Wegschiebens, nur ein Klient neigt zum Dramatisieren.

### *Veränderung durch das KAW*

Für sechs der neun Teilnehmenden bestätigen die Coaches eine für sie deutlich sichtbare Veränderung, die auf die regelmäßige Anwendung des KAW zurückzuführen ist. Diese umfassen:

- Reduktion von Angstgefühlen
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, d.h. insbesondere den eigenen Körper wieder spüren zu können, was zuvor nicht möglich war
- KAW als Entspannungsmethode anwenden zu können
- Wahrnehmen tatsächlich vorhandener Gefühle, um darüber zu einer Entscheidung zu kommen
- Die Möglichkeit seine Gedanken zumindest kurzweilig zu entschleunigen, sogar anzuhalten
- Druck, der sich im Alltag stets aufgebaut hat zu spüren und die darunterliegende Trauer wahrzunehmen
- Weitstellen im akuten Wahrnehmen von Schlimmgefühl, (Klient hat aufgehört zu dramatisieren und sich in das Gefühl „reinfallen“ zu lassen, konnte eine neue Lösung erkennen, die sich durch das Wahrnehmen von innerer Stärke gezeigt hat und konnte schon weitestgehend im konstatierenden Modus wahrnehmen).

Bei zwei Teilnehmenden konnte ein Kernimperativ<sup>6</sup> ermittelt und konstatiert werden. So gelang es einem Teilnehmer, seine innere und äußere Aggressivität unter Kontrolle zu bringen, indem er das Bild eines „inne-

---

<sup>5</sup> Konfliktumgehungsstrategien sind Strategien, die dazu dienen, mit einem inneren Konflikt umgehen zu können, z.B. Rationalisieren, Theoretisieren, Ausblenden, Hineinsteigern, Dramatisieren. Sie stehen innerhalb der Introvision der Konfliktauslösung entgegen und werden daher im Coaching beendet (Wagner, 2007)

<sup>6</sup> Kernimperativ: Der Kernimperativ ist mit der ihm zugrundeliegenden Subkognition die Ursache eines inneren Konflikts. Er steht am Ende einer Imperativkette, die während des Coachings exploriert wird. Kann das KAW auf die Subkognition des Kernimperativs angewendet werden, löst sich der innere Konflikt auf (Wagner, 2007)

ren Widersachers“ zu konstatieren lernte und so die Angst abbauen konnte, dass dieser „innere Widersacher“ Macht über sein Handeln gewinnen könne.

Die übrigen sieben Teilnehmenden konnten ihren Kernimperativ nicht aufdecken und konstatieren, da sie entweder die Anwendung des KAW nicht gut genug beherrschten, um es auf ein Zentrum des Unangenehmen (gedanklich abstrakt) anwenden zu können oder ihre psychische Belastung durch eine psychische Erkrankung (hier: Depression) zu hoch war.

Es gelang trotzdem bei acht der neun Teilnehmenden, die Introvision soweit umzusetzen, dass sich ihr Blick für neue Lösungen und Handlungsmöglichkeiten öffnete. So konnte eine Teilnehmerin z.B. ihr Verhalten gegenüber dem Lebenspartner so verändern, dass sie sich wieder in der Beziehung wohl fühlte, einem anderen gelang die Trennung von seiner Lebenspartnerin, die er sich schon lange wünschte, aber nicht umsetzen konnte. So berichtet dieser Teilnehmer im Zusammenhang mit dem Einzelcoaching: „Mir ist jedes mal ein Stein von der Seele gefallen und der Druck wurde kleiner.“ Bei zwei der Teilnehmenden konnte im Coaching der Wunsch nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit konkretisiert werden, welcher dann mit Hilfe der Fallmanager der ARGE in beiden Fällen auch umgesetzt werden konnte.

Darüber hinaus stellen die Coaches bei vier der Teilnehmenden eine deutliche Verbesserung der Selbstwahrnehmung durch die konsequente Anwendung des somato-sensorischen KAW fest. Dies führte dazu, dass die Teilnehmenden sich bewusst entspannen lernten und in einem Fall auch von der Reduktion chronischer Gelenkschmerzen berichtet wurde, aber auch die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Gefühle möglich wurde. Dies führte dann wiederum zum Erkennen neuer Optionen und Möglichkeiten im privaten und künftigen beruflichen Alltag.

Nur in einem Fall konnte keine Introvision angewendet werden und der Teilnehmer brach die Gespräche nach drei Sitzungen auf eigenen Wunsch ab.

Aufgrund der Schwere der psychischen Belastungen, der zum Teil schwerwiegenden sprachlichen Defizite und der Ungeübtheit in selbstreflexiven Prozessen sprechen sich beide Coaches in allen neun Fällen dafür aus, mehr als fünf Einzelcoachingsitzungen anzubieten, um die Begleitung so lange gewährleisten zu können, bis die Teilnehmenden in der Umsetzung der Introvision sicherer geworden sind.

Betrachte man die Fortschritte, die trotz dieser Hemmnisse einzelnen von den Teilnehmenden innerhalb des Einzelcoachings in der Kürze der Zeit gemacht wurden, sind diese als außergewöhnlich groß einzuschätzen.

### 3.3 Einschätzung zweier FallmanagerInnen zum Abschluss des Pilotprojekts

Die beiden für die im Coaching betreuten Kunden zuständigen FallmanagerInnen wurden zum Abschluss des Projekts Ende November 2010 schriftlich und telefonisch interviewt.

Zu den Auswirkungen des Introvisionscoachings insgesamt stellen die FallmanagerInnen fest, dass einzelne Kunden selbstbewusster auftreten.

Insbesondere zu den Auswirkungen des Einzelcoachings auf die Kunden fassen die FallmanagerInnen zusammen, dass „einzelne Kunden sich öffnen und Dinge berichten, die sie vorher nicht geäußert hatten“, z.B. gesundheitliche Themen, konkrete Wünsche zu einem künftigen Arbeitsplatz oder die Thematisierung lebensgeschichtlicher Brüche, die in der Gegenwart zu Problemen führen. Dies führte dazu, dass eine zielorientiertere und intensivere Beratung im Fallmanagement stattfinden konnte.

Auf die Frage nach einem konkreten Nutzen für die Kunden werden „Verringerung der Isolation“, „Netzwerkbildung“ und „Stärkung des Selbstbewusstseins“ genannt.

Angesprochen auf die Wirkung der Fortbildung der Fallmanager zu Beginn des Projekts konstatieren beide FallmanagerInnen, dass es ihnen gelingt, die Introvision und das KAW im Rahmen der Selbstregulation einzusetzen, indem sie z.B. in schwierigen Situationen versuchen weitzustellen und sich das eigene Verhalten vor Augen führen können. Darüber hinaus berichten sie im Umgang mit den Kunden von einer Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins, einer Öffnung und davon, besser in der Lage zu sein „Brüche und Probleme anzusprechen“.

Kritisch sehen beide FallmanagerInnen ihre Fähigkeit, die Introvision direkt im Fallmanagement einzusetzen und wünschen sich daher auch für sich die Möglichkeit die Introvision im Einzelcoaching kennenzulernen oder sich sogar als Introvisionscoach ausbilden zu lassen.

### 3.4 Auswirkungen auf die Vermittlungschancen in den Arbeitsmarkt

Abschließend ist festzuhalten, dass es gelungen ist, vier der 20 Teilnehmenden, die das Gruppencoaching abgeschlossen haben, in eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung zu vermitteln und weitere zwei Teilnehmende in eine ehrenamtliche Tätigkeit.

#### **4 Fazit**

Die Ergebnisse des Pilotprojekts zeigen, dass es einen hohen individuellen Nutzen für die Kunden sowie die FallmanagerInnen der ARGE Paderborn gegeben hat.

Schon die Teilnahme am Gruppencoaching führt nach Einschätzung der FallmanagerInnen dazu, dass die Kunden besser in der Lage sind Hilfe (z. B. des Fallmanagers) anzunehmen und die zuvor oft starke soziale Isolation der Kunden durch die regelmäßigen Gruppensitzungen mit der Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs mit anderen Betroffenen und durch das Feedback der Coaches zu verringern. Die Kunden, die am Gruppen- und Einzelcoaching teilgenommen haben, erreichen darüber hinaus eine Verbesserung ihrer (Selbst-) Wahrnehmungsfähigkeit sowie eine Verringerung von Ängsten und Stress, was in den meisten Fällen zu einer für die Fallmanager sichtbaren Stärkung des Selbstbewusstseins führt.

In sechs von 20 Fällen hat das Introvisionscoaching auch unmittelbar positive Auswirkungen auf die Vermittlungschancen, da es zur Vermittlung in eine sozialversicherungspflichtige Arbeit oder ehrenamtliche Tätigkeit kam.

Aufgrund der sehr individuellen Hemmnisse und Probleme der Kunden ist für künftige Angebote jedoch über eine Verlängerung insbesondere der Einzelcoachingphase nachzudenken.

Abschließend ist für die Planung von weiteren Projekten zu beachten, dass den Kunden die Freiwilligkeit der Teilnahme und nach dem Entschluss zur Teilnahme auch die Verbindlichkeit des Angebots sehr deutlich gemacht werden sollte, um einerseits die Motivation und Offenheit der Teilnehmenden zu fördern und andererseits die Eigenverantwortung innerhalb des Coachingprozesses zu verdeutlichen.

Bei der Auswahl der Teilnehmenden sollte bei künftigen Angeboten auf eine gewisse Homogenität bei der Zusammensetzung der Teilnehmenden innerhalb des Gruppencoachings geachtet werden. Hierbei ist besonders wichtig, dass die Teilnehmenden über gute Deutschkenntnisse verfügen, um verstehen zu können, warum sie welche Technik einsetzen sollen und nicht nur auf eine intuitive Anwendung angewiesen sind, sondern die erlernten Techniken gezielt einsetzen können.

Zudem ist zu überlegen, die Fortbildung der FallmanagerInnen mindestens um eine Einzelcoachingphase zu ergänzen, um ihnen ebenfalls eine fundierte Selbstanwendung der Introvision zu ermöglichen und mehr Sicherheit in der Anwendung innerhalb des Fallmanagements zu geben. Hierbei wäre jedoch zu bedenken, dass das gegebene Abhängigkeitsverhältnis in dem die Kunden zu ihrem Fallmanager stehen in einem Coachingprozess kritisch zu sehen ist, und dementsprechend thematisiert werden müsste, um Aspekte der Introvision im Fallmanagement umsetzen zu können. Zusätzlich scheint perspektivisch eine Erweiterung der Fortbildung der FallmanagerInnen zum „Introvisionscoach“ sinnvoll, um die Introvision langfristig in den Prozess des Fallmanagements integrieren zu können, und nicht auf einzelne Projekte begrenzen zu müssen.

## Literaturverzeichnis

- Schulz, P., Schlotz, W., Becker, P.** (2004). *TICS: Trierer Inventar zum chronischen Stress*. Göttingen: Hogrefe
- Pereira Guedes, N.** (in Vorb.). *Dauerhafte Auflösung chronischer Nackenverspannungen- eine empirische Untersuchung einer pädagogisch-psychologischen Intervention*. Universität Hamburg: Dissertation.
- Pereira Guedes, N., Löser, S.** (2010). *Interviewleitfaden für Fallmanager (Abschlussbefragung) aus dem ARGE-Projekt*.
- Wagner, A.C.** (2007). *Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision*. Stuttgart: Kohlhammer
- Wagner, A.C., Iwers-Stelljes, T., Oerding, J., Pape, N.** (2010). *Unterlagen für die Einzelcoaches des Projekts "Mentale Blockaden"*.