

Selbst-Coaching-Tools, unterstützt durch künstliche Intelligenz (KI), revolutionieren den Coachingmarkt mit effizienten und kostengünstigen Lösungen.

KI-gestütztes Coaching bezieht sich auf die Verwendung von Technologien, die menschliche Intelligenz nachahmen. Diese variieren auf einem breiten Spektrum; von Chatbots, die menschliche Konversationen simulieren, bis hin zu hochentwickelten generativen KI-Systemen.

Das Symbolon Selbst-Coaching-Tool:

Ein skriptbasierter Chatbot führt entlang definierter Fragen durch einen Coachingprozess – von Problem- und Zielklärung, über Analyse bis Handlungsplanung. Ein Kunstwerk mit 14 Tieren unterstützt die Reflexion des Coachingthemas und des Coachingziels.

Fragestellungen nach:

- Inhalten
- Wirkfaktoren
- Unmittelbaren Ergebnissen



Der Chatbot, das Kunstwerk & Ich Ergebnis- und Prozessevaluation eines KI-gestützten Selbst-Coaching Tools

Dr. Romana Dreyer & Celine Schneller
Universität Hamburg
Mai 2024

Vorgehen Datenerhebung

1



Registrierung zur Studie
via (anonymer) E-Mail-Adresse

2



60-minütiges Symbolon
Selbst-Coaching

3



Online-Befragung im
Anschluss des Coachings

75



Stichprobe (n = 75):

69 % weiblich

58 % in Führungsposition

☒ 47 Jahre alt

☒ 37 Stunden/Woche

Fragestellungen zu den Inhalten:

- Eingebraachte Themen
- Entwicklungsimpulse
- Art und Qualität der Handlungspläne

Untersuchte Wirkfaktoren:

- Ergebnisorientierte Selbstreflexion
- Positive Affekte
- Ressourcenaktivierung

Unmittelbare Ergebnisse:

- Zufriedenheit
- Situationale Selbstwirksamkeitserwartung
- Aha-Momente

Vielfalt der Coachingthemen:

- Zwischenmenschliche Herausforderungen
- Effiziente Arbeitsweisen
- Berufliche Weiterentwicklung
- Selbstmanagement

Unmittelbare Ergebnisse:

6,8 Zufriedenheit mit dem Coaching im oberen Drittel (Skala 1-10)

77% erlebten einen Aha-Moment

Gründe für einen Aha-Moment:

Verwendung von Tierbild und Symbolik, strukturierter Prozess, Einfachheit, Fokus durch Fragen

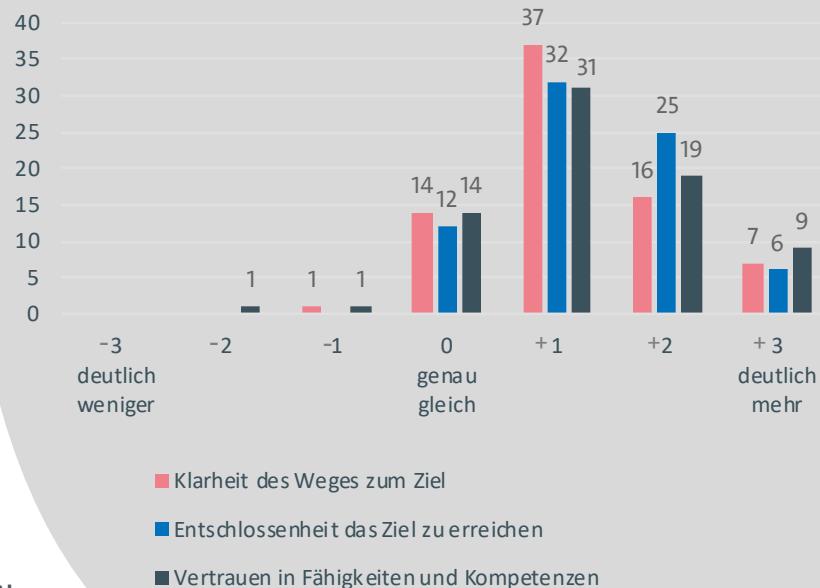
Gründe für keinen Aha-Moment:

Nicht individuell angesprochen gefühlt, hohe Standardisierung, mehr Hilfestellung gewünscht

CENTER FOR BETTER WORK

Erste Ergebnisse

Im Vergleich zu vor dem Symbolon Selbst-Coaching - was hat sich geändert?*



* Selbsteinschätzung



Ausblick:

- Detaillierte Ergebnisse folgen
- Wissenschaftliche Veröffentlichung ist geplant

Implikationen und Anwendung:

- Das Symbolon Selbst-Coaching kann zur affektstarken, ergebnisorientierten Selbstreflexion für ein breites Spektrum an Coachingthemen im beruflichen Kontext genutzt werden.
- Die Coachees empfanden das Tool größtenteils als nützlich und vertrauenswürdig.
- Integration von bildhaften Elementen förderte Aha-Erlebnisse und persönliche Einsichten.
- Die Fähigkeit des Chatbots, flexibel auf Nutzereingaben zu reagieren, ist begrenzt.

Limitationen der Studie:

- Weitere Forschung nötig, um Vorher-Nachher-Vergleiche oder Aussagen zur Zielerreichung machen zu können.

Bild: Thomas Moor, 2023
© Symbolon AG

CENTER FOR BETTER WORK

Kontakt

Romana.Dreyer@uni-hamburg.de

www.betterwork.uni-hamburg.de