

**Tamara Rachbauer**

Universität Passau

**Anna Kolbeck**

Studienreferendarin, Freistaat Bayern

# Auswirkungen von Coaching und KI auf die Health Literacy und das Wohlbefinden von Jugendlichen

DOI: <https://doi.org/10.53349/schuleverantworten.2024.i4.a490>

Die vorliegende Arbeit untersucht die Auswirkungen von Coaching auf die Health Literacy und das Wohlbefinden von Jugendlichen, gezielt von Schüler\*innen in einer 8. Klasse Gymnasium. Durch eine Fragebogenerhebung wurde die Resilienz vor und nach einem Coaching-Programm analysiert. Die Ergebnisse zeigen, dass Coaching nicht nur die individuellen Kompetenzen der Jugendlichen stärkt, sondern auch positive Veränderungen im Klassenklima bewirken kann. Zudem wird die Rolle der Künstlichen Intelligenz (KI) im Coaching-Prozess beleuchtet, da KI innovative Möglichkeiten zur Personalisierung von Interventionen und zur Analyse von Daten bietet. Insgesamt zeigt der Beitrag, dass Coaching eine vielversprechende Methode zur Förderung der Health Literacy und des Wohlbefindens von Jugendlichen darstellt. Zukünftige Forschungen sollten die langfristigen Effekte dieser Interventionen weiter untersuchen.

*Künstliche Intelligenz, personalisiertes Coaching, Health Literacy, Resilienz*

## Health Literacy und Coaching im Jugendalter

Gegenwärtig nimmt die Bedeutung der Thematik Health Literacy von Jugendlichen kontinuierlich zu. Die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden, ist entscheidend für die Entwicklung eines positiven Selbstbildes und die Förderung des Wohlbefindens. Besonders in der Schulzeit, in der Jugendliche vor zahlreichen Herausforderungen stehen, kann Coaching eine wertvolle Unterstützung bieten (Drath, 2021). Der vorliegende Beitrag untersucht die Auswirkungen von Coaching auf die Health Literacy und das Wohlbefinden von Schüler\*innen in einer 8. Klasse Gymnasium.

Im Rahmen der Untersuchung wurde eine Fragebogenerhebung durchgeführt, um die Resilienz der Schüler\*innen vor und nach dem Coaching zu messen. Diese Erhebung umfasste verschiedene Aspekte der Health Literacy und des Wohlbefindens, wobei die Ergebnisse eine Grundlage für die Analyse der Coaching-Effekte bildeten. Zudem wird in diesem Beitrag auch die Rolle der Künstlichen Intelligenz (KI) im Coaching-Prozess beleuchtet. KI kann dazu beitragen, Coaching-Programme zu personalisieren, Daten effizient zu analysieren und adaptive Lernumgebungen zu schaffen, die auf die individuellen Bedürfnisse der Schüler\*innen zugeschnitten sind.

Ziel dieses Beitrags ist es, die Auswirkungen von Coaching auf die Health Literacy und das Wohlbefinden von Jugendlichen zu analysieren, verschiedene Ansätze und Theorien zu diskutieren, sowie Vor- und Nachteile dieser Ansätze zu beleuchten. Darüber hinaus wird die Rolle von KI im Coaching-Prozess untersucht, um deren Potenzial zur Verbesserung der Coaching-Interventionen zu erörtern.

## Ansätze und Theorien von Coaching im Kontext der Health Literacy

Coaching wird als eine effektive Methode angesehen, um die Gesundheitskompetenz von Schülern zu fördern. Es basiert auf der Annahme, dass die Fähigkeiten zur Lösung von Problemen im Menschen selbst liegen und bietet gezielt Möglichkeiten an, diese Fähigkeiten zu entdecken und deren volles Potential auszuschöpfen (Kolbeck & Rachbauer, 2022). Der lösungsorientierte Ansatz von Coaching zielt darauf ab, die Resilienz von Jugendlichen zu stärken, indem sie lernen, mit Herausforderungen umzugehen und ihre eigenen Stärken zu erkennen.

Ein zentraler Aspekt des Coachings im schulischen Kontext ist die Förderung von Resilienz. Resilienz wird als die Fähigkeit definiert, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen und sich positiv zu entwickeln (Wustmann, 2005). Studien zeigen, dass resiliente Schüler eher in der Lage sind, mit Stress und Herausforderungen umzugehen, was sich positiv auf ihr Wohlbefinden auswirkt (Kumpfer, 1999).

Die Studie von Kolbeck (2024) beschreibt einen ersten praktischen Versuch, die Resilienz aktiv im Unterricht zu fördern und dessen Auswirkungen auf die Leistung von Jugendlichen zu untersuchen. In diesem Ansatz wurde ein Coaching-Programm konzipiert, das über vier Schulstunden durchgeführt wurde und gezielt auf die Stärkung der Resilienz der Schüler abzielte. Die Coaching-Sitzungen umfassten verschiedene Übungen, die darauf fokussierten, das Selbstbewusstsein und die Problemlösefähigkeiten der Schüler zu fördern.

Das Coaching-Programm umfasste mehrere spezifische Übungen, die den Schülern helfen sollten, ihre Resilienz zu entwickeln und ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Die wichtigsten Übungen sind wie folgt:

**Einsame Insel:** Diese Übung zielte darauf ab, die äußeren Antreiber der Schüler\*innen zu identifizieren. Jeder Teilnehmende sollte eine Liste von 16 Dingen erstellen, die er auf eine

einsame Insel mitnehmen würde. Anschließend mussten sie in zwei Entscheidungsphasen jeweils die Hälfte dieser Dinge eliminieren, um am Ende die vier wichtigsten Gegenstände oder Personen zu benennen. Diese Übung half den Schüler\*innen zu reflektieren, was ihnen im Leben wichtig ist und wer sie in schwierigen Zeiten unterstützt.

**Mein Lebensbaum:** In dieser Übung sollten die Schüler\*innen einen Baum zeichnen, dessen Wurzeln für wichtige Menschen in ihrem Leben stehen und dessen Krone ihre persönlichen Stärken und Talente repräsentiert. Die Teilnehmenden füllten die Wurzeln mit den Namen von „Herzensemenschen“ und die Krone mit Eigenschaften oder Fähigkeiten, die sie auszeichnen. Diese Übung förderte das Selbstbewusstsein und half den Schüler\*innen, ihre positiven Eigenschaften zu erkennen.

**Mein Lebensweg:** Diese kreative Übung beinhaltete die Visualisierung des eigenen Lebensweges. Die Schüler\*innen sollten bedeutende Ereignisse, Herausforderungen und Erfolge in einer Form ihrer Wahl darstellen, sei es als Diagramm, Karte oder Zeichnung. Diese Reflexion erlaubte es den Schüler\*innen, ihre bisherigen Erfahrungen zu würdigen und zu erkennen, wie sie persönliche Herausforderungen gemeistert haben.

**Warme Dusche:** Diese Gruppenübung war darauf ausgerichtet, das Klassenklima zu verbessern und positive Rückmeldungen zu fördern. Jeder Teilnehmende erhielt ein Blatt Papier mit seinem Namen auf dem Rücken. Die Klassenkamerad\*innen schrieben anonym positive Eigenschaften oder Komplimente auf die Blätter. Diese Übung stärkte das Gemeinschaftsgefühl und half den Schüler\*innen, Wertschätzung von ihren Mitschüler\*innen zu erfahren.

Im Rahmen der Studie nahmen 24 Schüler\*innen einer 8. Klasse an dem Programm teil, wobei die Teilnehmenden in einer anonymen Befragung ihre Resilienz vor und nach dem Coaching bewerten sollten. Die eingesetzten Fragebögen waren so gestaltet, dass sie verschiedene Dimensionen der Resilienz erfassten, darunter Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, die Fähigkeit, die Opferrolle zu verlassen, Verantwortung zu übernehmen und Netzwerkorientierung. Die Ergebnisse der Befragung wurden quantitativ und qualitativ ausgewertet, um ein umfassendes Bild der Auswirkungen des Coachings zu erhalten.

Die Ergebnisse zeigten, dass die Schüler\*innen durch das Coaching nicht nur ihre individuellen Kompetenzen verstärken konnten, sondern auch positive Veränderungen im Klassenklima und im Umgang miteinander bemerkten. Die Schüler\*innen berichteten von einem gestärkten Selbstwertgefühl und einer erhöhten Fähigkeit, mit schulischen Herausforderungen umzugehen. Dies deutet darauf hin, dass Coaching nicht nur die Resilienz der Schüler\*innen fördert, sondern auch zu einem positiven sozialen Miteinander in der Klasse beiträgt.

Zusammenfassend belegt die Studie, dass Coaching eine effektive Methode zur Förderung der Gesundheitskompetenz und des Wohlbefindens von Schüler\*innen ist, indem es ihnen hilft, Resilienz zu entwickeln und soziale Kompetenzen zu stärken. Die Integration dieser spezifischen Übungen in den Coaching-Prozess hat sich als wertvoll erwiesen, um das Selbstbewusstsein der Schüler\*innen zu fördern und ein unterstützendes Klassenklima zu schaffen.

## Vor- und Nachteile der Coaching-Ansätze

Die Vorteile von Coaching im schulischen Kontext sind vielfältig. Zum einen wird die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen gestärkt, was zu einem höheren Selbstbewusstsein führt. Zum anderen kann Coaching dazu beitragen, soziale Kompetenzen zu fördern und das Klassenklima zu verbessern. Die Übungen, die im Rahmen des Coachings durchgeführt werden, wie z.B. die „Warme Dusche“, stärken das positive Miteinander und tragen zur Entwicklung eines wertschätzenden Klimas in der Klasse bei (Kolbeck, 2024).

Jedoch gibt es auch Herausforderungen und Nachteile. Coaching-Programme sind häufig zeitlich begrenzt und können daher nicht alle Bedürfnisse der Jugendlichen abdecken. Zudem ist die Wirksamkeit von Coaching stark von der Qualität des Coaches und der Akzeptanz der Jugendlichen abhängig. Wenn Jugendliche dem Coaching skeptisch gegenüberstehen, können die gewünschten Effekte ausbleiben (Drath, 2021; Greif, 2014; Wustmann, 2005).

In Anbetracht dieser Vor- und Nachteile wird deutlich, dass die Integration moderner Technologien, insbesondere Künstlicher Intelligenz (KI), eine vielversprechende Möglichkeit darstellt, die Effektivität von Coaching-Programmen zu steigern. KI kann nicht nur dazu beitragen, die individuellen Bedürfnisse der Jugendlichen besser zu identifizieren, sondern auch den Coaching-Prozess durch personalisierte Interventionen zu optimieren (Börner & Wallraff, 2022; Rachbauer & Kolbeck, 2022, 2023). Daher ist es sinnvoll, die Rolle der KI im Kontext des Coachings näher zu betrachten, um zu verstehen, wie sie zur Verbesserung der Health Literacy und des Wohlbefindens von Jugendlichen beitragen kann.

## Die Rolle der Künstlichen Intelligenz im Coaching

**Integration von KI in Coaching-Interventionen:** Künstliche Intelligenz (KI) kann in den Coaching-Prozess integriert werden, um personalisierte Coaching-Pläne zu erstellen und Jugendlichen gezielte Unterstützung zu bieten. Digitale Plattformen, die KI nutzen, können dabei helfen, die spezifischen Bedürfnisse der Jugendlichen zu identifizieren und maßgeschneiderte Interventionen anzubieten. KI-gestützte Chatbots könnten Jugendlichen in Echtzeit Unterstützung bieten, indem sie Fragen beantworten und Ressourcen bereitstellen (Cynthia, 2022; Eck, 2023; Rachbauer & Kolbeck, 2022, 2023).

**Einsatz von KI zur Analyse von Fragebogendaten:** Im Rahmen der Fragebogenerhebung könnte KI verwendet werden, um die gesammelten Daten effizienter zu analysieren. Algorithmen könnten Muster und Trends in den Antworten der Jugendlichen identifizieren, die auf spezifische Bedürfnisse oder Herausforderungen hinweisen. KI könnte auch zur Erstellung individueller Feedbackberichte für Jugendliche verwendet werden, die auf deren spezifischen Ergebnissen basieren und personalisierte Empfehlungen zur Verbesserung ihrer Health Literacy geben (Börner & Wallraff, 2022; Cynthia, 2022; Eck, 2023; Mai, & Rutschmann, 2023; Rachbauer & Kolbeck, 2022, 2023).

**Vorhersage des Coaching-Erfolgs:** KI-Modelle könnten entwickelt werden, um den potenziellen Erfolg von Coaching-Programmen vorherzusagen. Durch die Analyse historischer Daten über Schüler\*innenleistungen und -verhalten könnten diese Modelle helfen, gezielte Interventionen zu planen und Ressourcen effizienter einzusetzen. Solche Vorhersagemodelle könnten auch dazu beitragen, Risikofaktoren für Jugendlichen zu identifizieren, die möglicherweise von Coaching profitieren könnten (Graßmann & Schermuly, 2021).

**Adaptive Lernumgebungen:** KI kann dazu verwendet werden, adaptive Lernumgebungen zu schaffen, in denen Coaching-Methoden auf die individuellen Bedürfnisse der Jugendlichen zugeschnitten werden. Dies könnte dazu beitragen, die Effektivität von Coaching zu erhöhen, indem sichergestellt wird, dass jeder Jugendliche die Unterstützung erhält, die er benötigt. Die Verwendung von KI-gestützten Analysen könnte auch helfen, den Fortschritt der Jugendlichen im Coaching-Prozess in Echtzeit zu überwachen und Anpassungen vorzunehmen, um die Wirksamkeit der Intervention zu maximieren (Börner & Wallraff, 2022; Cynthia, 2022; Eck, 2023; Mai & Rutschmann, 2023; Rachbauer & Kolbeck, 2022, 2023).

## Resümee

Die Analyse zeigt, dass Coaching einen positiven Einfluss auf die Health Literacy und das Wohlbefinden von Jugendlichen haben kann. Die Stärkung der Resilienz und die Förderung von sozialen Kompetenzen sind entscheidende Faktoren, die durch Coaching erreicht werden können. Zudem bietet die Integration von KI in den Coaching-Prozess innovative Möglichkeiten, um die Effektivität der Interventionen zu erhöhen. KI kann nicht nur dazu beitragen, die individuellen Bedürfnisse der Jugendlichen besser zu identifizieren, sondern auch den Coaching-Prozess durch personalisierte Interventionen zu optimieren.

Trotz der Herausforderungen, die mit der Implementierung von Coaching-Programmen verbunden sind, überwiegen die Vorteile, insbesondere in Bezug auf die Entwicklung eines positiven Selbstbildes und die Verbesserung des Klassenklimas. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Coaching eine vielversprechende Intervention zur Förderung der Health Literacy und des Wohlbefindens von Jugendlichen ist. Zukünftige Forschungen sollten sich darauf konzentrieren, die langfristigen Effekte von Coaching zu untersuchen und die Implementierung von Coaching-Programmen in Schulen zu evaluieren, um sicherzustellen, dass alle Jugendlichen von diesen wertvollen Unterstützungsangeboten profitieren. Zudem sollte die Rolle von KI in diesem Kontext weiter erforscht werden, um deren Potenzial zur Verbesserung von Coaching-Interventionen vollständig auszuschöpfen.

## Literaturverzeichnis

Börner, N. & Wallraff, B. (2022). Künstliche Intelligenz im Coaching. *Coaching-Magazin* (4), 44–48. <https://www.coaching-magazin.de/res/d8eef7346dd69b426ce6c9b8d20856af9d2ba137/coaching-magazin-2022-4-deckblatt.pdf>.

- Cynthia, B. (2022). Emotion, social robots, and a new human-robot relationship. <https://doi.org/10.1145/3512290.3543633>, Stand vom 15. Februar 2024.
- Drath, K. (2021). Die Geschichte des Coachings. In C. Rauen (Hrsg.), *Innovatives Management. Handbuch Coaching* (4. Aufl., S. 17–35). Hogrefe.
- Eck, T. (2023). FHGenie: Fraunhofer-Gesellschaft führt internen KI-Chatbot ein. Fraunhofer-Gesellschaft. <https://www.fraunhofer.de/de/presse/presseinformationen/2023/august-2023/fhgenie-fraunhofer-gesellschaft-fuehrt-internen-ki-chatbot-ein.html> , Stand vom 15. Februar 2024.
- Graßmann, C. & Schermuly C. C., (2021). Coaching With Artificial Intelligence: Concepts and Capabilities: *Human Resource Development Review* 20(1), <https://doi.org/10.1177/1534484320982891>, Stand vom 15. Februar 2024.
- Greif, S. (2014). Wie wirksam ist Coaching? Ein umfassendes Evaluationsmodell für Praxis und Forschung. In R. Wegener, M. Loebbert & A. Fritze (Hrsg.), *Coaching-Praxisfelder. Forschung und Praxis im Dialog* (S. 159–177). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Kolbeck, A. (2024). Coaching in einer 8. Klasse zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung der individuellen Resilienz (unveröffentlichte Seminararbeit zur 2. Staatsprüfung für das Lehramt an Gymnasien § 18 LPO II).
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Hrsg.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (S. 179–224). Kluwer Academic/Plenum Publisher.
- Mai, V. & Rutschmann, R. (2023). Chatbots im Coaching. Potenziale und Einsatzmöglichkeiten von digitalen Coaching-Begleitern und Assistenten. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 30(1), 45–57. <https://doi.org/10.1007/s11613-022-00801-3>, Stand vom 15. Februar 2024.
- Rachbauer, T. & Kolbeck, A. (2022). Coaching-Konzepte im Kontext von Schule und Schulentwicklung. *#schuleverantworten*, 2(4), 71–77, <https://doi.org/10.53349/sv.2022.i4.a263>.
- Rachbauer, T. & Kolbeck, A. (2023). Künstliche Intelligenz als Feedbackinstrument in der Lehre und im Coaching. *fnma Magazin*, 2, 42–45, Schwerpunkt: Erfahrungen mit KI in der Lehre.
- Thurmair, K. (2022). Intelligent Coaching Agent for Enhancing Proactive Behaviors in Human Teamwork Using Supervised Learning Algorithm. *American Journal of Artificial Intelligence*, 6(1). <https://doi.org/10.31219/osf.io/ysa3w>, Stand vom 14. Februar 2024.
- Wustmann, C. (2005). Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung: Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. *Zeitschrift für Pädagogik*, 51(2), 192–206.
- Wegener, R., Loebbert, M. & Fritze, A. (Hrsg.). (2014). *Coaching-Praxisfelder. Forschung und Praxis im Dialog*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-01819-1>.

## Autorinnen

**Tamara Rachbauer**, Dr. phil., MA, BSc

Seit 2021 akademische Rätin an der Universität Passau am Lehrstuhl für Erziehungswissenschaft mit dem Schwerpunkt Diversitätsforschung und Bildungsräume der Mittleren Kindheit, davor von 2013 bis 2020 Lehrbeauftragte und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Erziehungswissenschaft mit dem Schwerpunkt Diversitätsforschung und Bildungsräume der Mittleren Kindheit; Bücher und Zeitschriftenpublikationen zum Thema Digital Literacy, KI-Literacy, E-Portfolio und Reflexionsfähigkeit unter

<https://www.researchgate.net/profile/Tamara-Rachbauer/publications> und

<https://www.tamara-rachbauer.info/>

Kontakt: [tamara.rachbauer@uni-passau.de](mailto:tamara.rachbauer@uni-passau.de)

**Anna Kolbeck**

Seit 2023 Studienreferendarin für Gymnasiallehramt beim Freistaat Bayern und seit 2023 Bachelor of Education B.Ed. (Universität Passau) und freiberuflicher Coach sowie Dozentin für Deutsch als Zweitsprache, davor von 2017 bis 2022 Studentische Hilfskraft beim Zentrum für Lehrerbildung und Fachdidaktik an der Universität Passau, von 2016 bis 2017 Praktikum in der Lehr:werkstatt, Universität Passau.; Zeitschriftenpublikationen unter

<https://www.researchgate.net/profile/Anna-Kolbeck/research>

Kontakt: [ankakolikol@gmail.com](mailto:ankakolikol@gmail.com)