



Hvad bringer folk til coaching?

Ifølge ICF's globale forbrugerundersøgelse, med over 30.000 respondenter i 30 lande, søger mennesker coaching af meget konkrete årsager.

1. De vil styrke deres selvtillid og selvindsigt.

Mange klienter oplever uklarhed om egne styrker og retning — og ønsker et fortroligt rum til at afklare, hvem de er, og hvad de vil.

2. De vil præstere bedre uden at brænde ud.

Klienter søger coaching for at arbejde mere fokuseret, prioritere skarpere og skabe resultater på en bæredygtig måde.

3. De står over for en vigtig overgang.

En ny stilling, et karriereskifte eller overgangen til ledelse skaber tvivl. Coaching giver det nødvendige rum til at navigere trygt igennem.

4. De vil blive bedre ledere og kommunikatorer.

Evnen til at skabe tillid og motivere andre er afgørende i enhver ledende rolle. Coaching er et af de mest effektive redskaber til at udvikle disse kompetencer.

5. De vil have bedre balance og mindre stress.

Mange starter coaching, fordi de mærker en stigende ubalance. Coaching hjælper med at identificere mønstre og skabe reelle forandringer.

Hvad får disse klienter ud af coaching?

Theeboom et al.'s meta-analyse af 18 kontrollerede studier viser signifikante effekter på tværs af alle målte områder. ICF's forbrugerundersøgelse bekræfter billedet med konkrete tal.

1. Markant øget selvtillid 85 % rapporterer øget selvtillid.

Den mest konsistent dokumenterede effekt på tværs af studier, og fundamentet for al anden forandring.

2. Bedre præstation og stærkere resultater

75 % oplever forbedret arbejdspræstation. Meta-analysen viser en effektstørrelse på $g = 0,60$ — en stærk og statistisk robust effekt.

3. Klarere mål og større selvdisciplin

Evnen til at sætte mål og handle konsekvent er det område, hvor coaching viser den stærkeste målte effekt ($g = 0,74$). Klienter opnår ikke bare indsigt — de handler på den.

4. Sundere relationer og skarpere kommunikation

75 % rapporterer forbedrede relationer og kommunikationsevner. Coaching giver redskaber til mere autentisk og effektiv kommunikation.

5. Bedre trivsel og færre stresssymptomer

70 % oplever bedre stresshåndtering. Meta-analysen dokumenterer signifikante effekter på velvære ($g = 0,46$) og mestringssevne ($g = 0,43$).