

Mensen staan na een ZKM traject bijna altijd positiever in het leven en ze denken vaak ook positiever over zichzelf. Wie een ZKM traject heeft gedaan is daar doorgaans heel tevreden over en is dat een jaar later nog steeds.

Dit zijn belangrijke uitkomsten van het doorlopende wetenschappelijke kwaliteitsonderzoek van ZKM begeleiders onder hun cliënten.

Met de ZKM op ontdekkingsreis door uw eigen leven

ZKM staat voor ZelfKonfrontatieMethode of ZelfKennisMethode. Het is een wetenschappelijk gefundeerde methode, waarin u onderzoekt wat de diepere lagen van het zelf zijn, van waaruit uw gedrag wordt gestuurd. U maakt als cliënt een ontdekkingsreis door uw eigen leven.

Positieve en blijvende veranderingen met een ZKM traject

Onderzoek naar de kwaliteit van ZKM trajecten

Vanaf 2011 meten ZKM-begeleiders systematisch de kwaliteit van hun werk. Er is bijna drie jaar gebouwd aan de opzet en uitvoering van het onderzoek en de verfijning hiervan blijft doorgaan.

Een hele inspanning, maar die inspanningen betalen zich uit. ZKM-begeleiders kunnen nu onderbouwd aangeven, dat mensen na een ZKM traject dikwijls positiever in het leven staan en positiever over zichzelf denken. En dat wie een ZKM traject heeft gedaan daar doorgaans heel tevreden over is en dat die tevredenheid er een jaar later nog steeds is.

Waarom doen mensen een ZKM?

In dit artikel vertellen we meer over de resultaten en over de opzet dit onderzoek. Daarvoor is het goed om eerst in te gaan op de vraag waarom mensen eigenlijk een ZKM doen. Onze ervaring is dat ze daar uiteenlopende redenen voor hebben. Veel mensen komen met loopbaanvragen (wat past bij mij, welke kant moet ik op), met relationele vragen (hoe communiceer ik of hoe ga ik om met dominante mensen) of met functioneringsvragen (hoe kan ik in mijn werk beter presteren, hoe kan ik bepaalde vaardigheden of bepaalde eigenschappen verder ontwikkelen). Daarnaast zijn ook rouwverwerking en behoefte om te groeien in zelfvertrouwen belangrijke aanleidingen voor mensen om een ZKM traject te gaan doen.

Waarom een onderzoek?

Hoe divers die aanleidingen ook zijn, mensen zoeken in zo'n ZKM traject naar een bepaalde ontwikkeling. En ze zoeken een coach die hen daarin steunt. Wij als ZKM-begeleiders willen dan graag weten of mensen dan inderdaad die gewenste ontwikkeling doormaken en de doelen halen die gesteld zijn. Met dit onderzoek brengen we dat in kaart.

Dat is van belang. Het onderzoek biedt voor de coaches zelf waardevolle feedback, en het helpt ons als groep van coaches om naar buiten toe te kunnen zeggen: 'kijk, die ZKM werkt!'

Hoe werkt het onderzoek?

Om dat te kunnen zeggen heb je goed onderzoek nodig. Daarom is gewerkt aan het opzetten van een goede voor- en nameting én aan een meting een jaar na de afronding van het ZKM traject om te zien of effecten blijvend zijn. Ook is er veel aandacht besteed aan de kwaliteit van de vragenlijsten. Denk daarbij aan aspecten zoals: zijn het de juiste vragen, geeft het een compleet beeld en hoe voorkomen we sociaal wenselijke antwoorden.

Uiteindelijk heeft dit geresulteerd in een opzet van het onderzoek waarin cliënten drie keer enkele vragenlijsten invullen. Eén keer voorafgaand aan het ZKM traject, één keer kort na het traject en één keer na een jaar. Zo kunnen we het verschil opmerken tussen voor en na het ZKM traject en kunnen we een jaar later zien of de verschillen blijvend zijn.

Mensen kijken positiever tegen zichzelf aan

Wat zijn dan belangrijke resultaten uit het onderzoek? Eén van de dingen die opvalt, is dat mensen een positieve verandering doormaken in hoe ze over zichzelf denken. Bovendien valt op dat die verandering een jaar later nog steeds in stand is. Dat weten we omdat we cliënten vragen in hoeverre ze het gevoel hebben een mens van waarde te zijn of in hoeverre ze het gevoel hebben over een aantal goede kwaliteiten te beschikken.

Hoe je tegen jezelf aankijkt (positieve vraagstelling)

Gemiddelde score waarbij het cijfer 1 = heel erg mee oneens ... 6 = heel erg mee eens



En hebben minder last van het negatieve zelfbeeld

Maar het onderzoek stelt meer vragen. Het gaat ook in op de moeilijke aspecten van het leven. Bijvoorbeeld vraagt het de deelnemers in hoeverre ze wensen dat ze meer respect voor zichzelf zouden kunnen hebben. Dit blijkt een duidelijke wens van veel mensen te zijn. En ook in hoeverre mensen misschien niet zo trots op zichzelf zijn of zich niet zo nuttig voelen.

Dit zijn dingen waar veel mensen die voor coaching kiezen mee worstelen. Het mooie is dat we met dit onderzoek nu echt kunnen zeggen dat mensen na een ZKM traject op dit terrein blijvende vooruitgang boeken. Mensen gaan minder negatief over zichzelf denken.

Hoe tevreden zijn mensen over de ZKM-begeleiders?

ZKM-begeleiders krijgen gemiddeld gesproken een rapportcijfer 5.3 (op een schaal van 1 tot 6). Door vertaald naar een schaal van 1 tot 10 is dat bijna een 9. Dat is hoge score. Waar zit dat dan in? Mensen geven in hoge mate aan dat ze zich kwetsbaar durven op te stellen, dat er naar hen geluisterd wordt en dat ze de begeleider als oprecht ervaren. Ze geven in lage mate aan dat de begeleider bijvoorbeeld pijnlijke onderwerpen vermijdt of te veel eigen inbreng heeft in plaats van te luisteren.

Dit zijn belangrijke gegevens, omdat uit internationaal onderzoek van professor Erik de Haan blijkt dat juist dit soort relationele aspecten heel bepalend zijn voor de effectiviteit van de coaching.

De relatie tussen cliënt en de ZKM-begeleider

Als ZKM-begeleiders vinden we die hoge waardering op de relatie heel waardevol. Maar hoe zit die relatie dan in elkaar? Gedurende een ZKM traject maakt u als cliënt een reis door uw levensverhaal. U vertelt dat verhaal. Dat doet u met de hulp van de ZKM-begeleider, die er in getraind is om dat verhaal in al zijn rijkdom en in al zijn facetten aan u te 'ontlokken'. Daardoor ontdekt u steeds meer de betekenis van de gebeurtenissen in uw leven en de verbanden daartussen. Maar wat u ook ontdekt, leert of u eigen maakt, u doet dit vooral zelf en het is niet van buitenaf aangebracht.

Dat komt omdat de ZKM-begeleider als uitgangspunt heeft dat ú de expert bent van uw eigen leven. Hij gaat dus niet zeggen hoe dat in elkaar zit. Hij of zij is vooral een reisgenoot en klankbord, die ook als het moeilijk wordt met u in contact weet te blijven. Dat is een sterk punt, bijvoorbeeld wanneer het er om gaat cliënten te steunen om ook de gevoelige zaken onder ogen te zien en bij moeilijke situaties stil te staan.

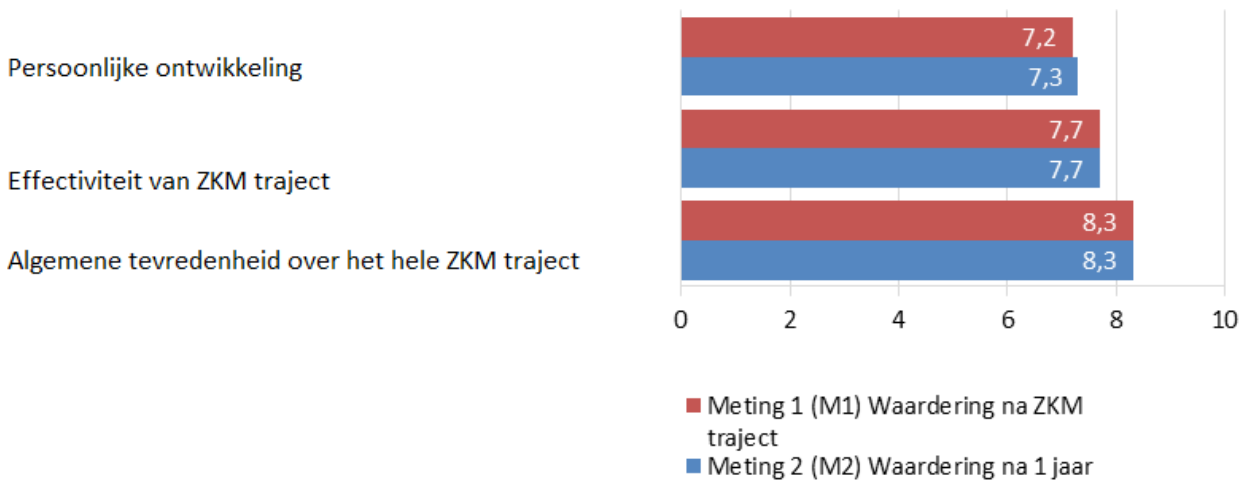
Gaat het beter met mensen na een ZKM traject?

Dat is heel belangrijk, want mensen komen niet zomaar bij een coach. Dat is vaak (maar niet altijd) omdat iets niet loopt en mensen daar last van hebben en er een oplossing voor zoeken. Als ZKM-begeleiders willen wij mensen steunen in dat proces. We vragen daarom in het onderzoek ook of het met de mensen echt beter gaat na de ZKM.

Het antwoord daarop is gelukkig heel vaak ja. De 86 cliënten die in 2013 hebben deelgenomen aan dit onderzoek, geven op die vraag na afloop van hun ZKM traject (evaluatie 1) gemiddeld een ruime 8 (5,2 op een schaal van 1 tot 6 is een 8,7 op een schaal van 1 tot 10). De 60 deelnemers die in 2012 jaar meededen gaven het cijfer 8,3 voor algemene tevredenheid en gaven aan dat hun beoordeling een jaar later nog onveranderd was. Zij geven tevens aan dat de positieve evaluatie na het ZKM traject over hun persoonlijke ontwikkeling en over de effectiviteit ervan ook na een jaar niet zijn veranderd.

Benchmark rapport Jaarevaluatie ZKM traject over 2011-2012

60 klanten scoorden direct na het ZKM traject en wederom na een jaar onderstaande uitspraken



Positiever in het leven staan

Mensen geven bovendien aan dat ze positiever in het leven komen te staan. Dus ook al beginnen mensen aan de ZKM vanuit een vraag over hun werk, er zijn duidelijke aanwijzingen dat het effect van een ZKM ook uitstraalt naar andere delen van hun leven en dat het bijdraagt aan hun algemene welzijn.

Een cliënt formuleerde het een jaar na de ZKM als volgt: "ik voel me veel vrijer om keuzes te maken en merk dat ik meer rust heb gevonden. De problemen waar ik vorig jaar mee kampte lijken een ver verleden doordat ik het gevoel heb dat ik veel meer mezelf durf te zijn, me minder druk maak over wat anderen vinden en ik weet nu veel beter waarom ik bepaalde keuzes maak".

Geen wondermiddel

Waarom dit artikel? Is dat om ons op de borst te slaan? Zijn ZKM-begeleiders beter dan anderen? Dat willen we geenszins beweren, want dat weten we ook helemaal niet. Bovendien is het ook niet zo dat er geen kritiek mogelijk is, of dat er geen verbeterpunten zijn.

Waar zitten dan de aandachtspunten voor ons als ZKM-begeleiders? In een ZKM traject worden mensen zich meer bewust van de eigen regie op hun leven. En ze krijgen handvatten om dat leven zelf vorm te geven. Daarmee is de ZKM niet een wondermiddel, waarbij problemen als sneeuw voor de zon verdwijnen. En dat zien we terug in het onderzoek. Zo zien we dat het voor mensen op langere termijn een uitdaging blijft om de inzichten uit de ZKM naar concrete stappen of naar een andere aanpak te vertalen. Er is duidelijk vooruitgang, maar we zien ook dat het een aandachtspunt voor onze cliënten blijft. Voor ons als coaches is dit een duidelijke reminder om naast inzicht te blijven focussen op de vertaling naar concrete stappen.

Tegelijkertijd willen we ook kwijt dat we blij zijn dat die concretisering mensen bezig blijft houden. We zien dit ook als groei bij onze cliënten; wie regie neemt, gaat er ook voller in staan, en komt dan ook meer tegen, maar is daar dan ook aan toe. Er is dan toch een stap gezet.

Tot slot

Alles bij elkaar vinden we dat we met dit onderzoek vaste grond onder de voeten hebben als we

zeggen dat mensen veelal na ZKM trajecten een positieve ontwikkeling doormaken in hun zelfbeeld, dat het beter met ze gaat en dat ze positiever in het leven komen te staan.

Dit onderzoek vindt plaats omdat wij als groep coaches een sterke drive hebben om te blijven leren over de vraag hoe je tot succes komt in coaching. Het wetenschappelijk onderzoek dat hierboven beschreven is, maakt hier onlosmakelijk deel van uit.

Daarin zijn we trouwens nooit uitgeleerd. Gelukkig maar!

Bronverwijzingen

- 1) Rapport 60 Respondenten Evaluatie 1 en Evaluatie 2. Door Parantion uitgebracht aan de VvZB, oktober 2013
- 2) Rapport 86 Respondenten Voormeting, Evaluatie 1 en Evaluatie 2. Door Parantion uitgebracht aan de VvZB, 18 januari 2014.