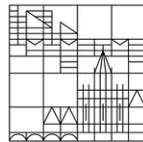


# Persönliches Wachstum durch digitales Coaching

## Universität Konstanz

- Staatliche Universität
- Standort: Konstanz
- Gründung: 1966
- Eine von 11 Exzellenzuniversitäten in Deutschland

Universität  
Konstanz



Die Universität Konstanz begleitet im Rahmen der Exzellenzstrategie ihre wissenschaftsunterstützenden Mitarbeitenden im Hinblick auf den Umgang mit stetigem Wandel und Digitalisierung. Ein Baustein der Maßnahme „Agile Verwaltung und digitaler Wandel“ ist die persönliche Weiterentwicklung des Personals, wie z.B. die Stärkung der individuellen Veränderungsfähigkeit.

Als Teil der Strategie startete die Universität Konstanz im November 2022 ein 3-monatiges Projekt mit onesome. Über eine virtuelle Ausschreibung konnten sich Mitarbeitende aus allen wissenschaftsunterstützenden Bereichen auf freiwilliger Basis für die Nutzung der App anmelden und einen Zugang erhalten. Die finale Projektgruppe bestand aus insgesamt 54 Teilnehmenden aus den Fachbereichen und der Verwaltung.



Ina Griegoleit, Referentin für Personalentwicklung  
Exzellenzmaßnahme Agile Verwaltung und digitaler Wandel

„Bei der Suche nach neuen Initiativen für die Lernkultur in unserer Organisation bin ich auf die onesome App gestoßen. Für meine Kolleg:innen wünsche ich mir lebendige Maßnahmen, die Freude bringen und gleichzeitig die Selbstreflexion und Selbsterkenntnis anregen. Die Universität sollte insgesamt in ihrer Lernkultur gestärkt und bereichsübergreifend vernetzt werden. Mit onesome haben wir eine Möglichkeit gefunden, diesen Mehrwert möglichst vielen Kolleg:innen zeit- und ortsunabhängig zur Verfügung zu stellen.“

# Gemeinsame Zielsetzung

Um die richtige Strategie für den gezielten Einsatz von onesome zu finden, wurden für das Projekt drei übergeordnete Ziele festgelegt. Neben der Stärkung der individuellen Selbstreflexion war das Anliegen des Projekts, durch gemeinsames Lernen eine lebhafte Organisationskultur zu schaffen und bereichsübergreifend zusammenzuwachsen.

## Ziel 1: Selbstreflexion

- Stärkung der Fähigkeit zur Selbstreflexion
- Gewinnung wertvoller Erkenntnisse durch Selbstreflexion
- Unterstützung der persönlichen und beruflichen Entwicklung
- Entwicklung der gesamten Universität

## Ziel 2: Veränderungsfähigkeit

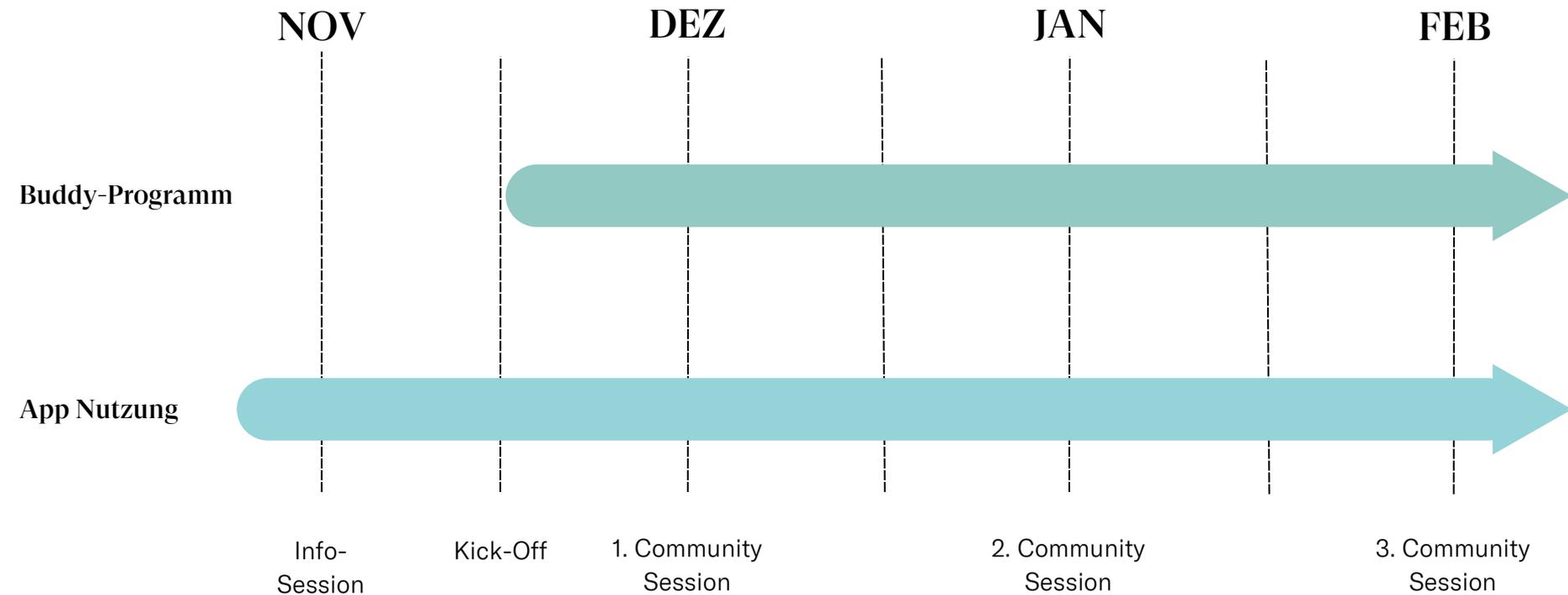
- Förderung der Offenheit für Veränderungen durch Ausbau von Fähigkeiten und Kompetenzen
- Aktive Teilnahme an der Gestaltung von Veränderungen
- Gezielte Auseinandersetzung und Umgang mit Herausforderungen

## Ziel 3: Lern- und Austauschkultur

- Förderung einer gemeinsamen Lern- und Austauschkultur innerhalb der Universität
- Förderung des Austausches von Wissen und Erfahrungen als entscheidender Faktor für Erfolg und Wohlbefinden der Mitarbeitenden

# Der Projektablauf

Der Einsatz der onesome App wurde durch drei Community Sessions unterstützt. Im Angebot ebenso enthalten waren eine Info-Session, ein Kick-Off und eine abschließende Feedbackrunde. Die Community Sessions vertieften die Themen positive Emotionen, Werte & Antreiber und Stärken & Ressourcen. Zusätzlich wurde mit dem Kick-Off das Buddy-Programm eingeführt, welches während der gesamten Projektlaufzeit die Verbindlichkeit der App-Nutzung unterstützte und die Vernetzung der Nutzer:innen förderte.



# Die Ergebnisse sprechen für sich

Die Daten wurden nach dreimonatiger Nutzung der onesome Coaching App sowie der regelmäßigen Teilnahme an Community Sessions erhoben. Der Prozentwert bezieht auf die Anzahl der erhaltenen Rückmeldungen im Rahmen der Evaluation (N = 30).



## Selbstreflexion

**93,5%** gaben an, sich durch onesome den Themen Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion mehr Zeit als zuvor zu widmen.

Das Feedback der Teilnehmenden verdeutlicht, dass sie in der „onesome-Zeit“ wertvolle Erkenntnisse gewonnen haben, die sie beruflich und privat weitergebracht haben. Die freiwillige Auseinandersetzung mit sich selbst führte dazu, dass sich die persönliche Motivation der Mitarbeitenden stärkte.

*„Es steckt viel mehr in einem selbst als man denkt und ich verfüge eigentlich über alle "Tools", um mein Leben für mich zufriedener zu gestalten“*



## Veränderungsfähigkeit

**87%** der onesome Nutzenden stimmen der Aussage zu, dass onesome die Veränderungsfähigkeit unterstützt.

Die Veränderungsfähigkeit der Mitarbeitenden ist einer der wichtigsten Skills in der Transformation\*. Alle App-Inhalte zahlen direkt oder indirekt auf den Aufbau der Veränderungsfähigkeit ein. Dadurch entsteht stetige Veränderung der eigenen Erkenntnisse.

*„onesome half mir dabei zu erkennen, was mich antreibt und was mich hemmt. Wenn ich das stärker reflektiere und mir bewusst mache, gelingt es mir besser, aus meiner Komfortzone herauszukommen und Veränderungen mitzutragen.“*



## Lern- und Austauschkultur

**85%** der Teilnehmenden am Buddy-Programm gaben an, mit dem Programm sehr zufrieden gewesen zu sein.

Einen besonders positiven Einfluss auf die Lernkultur hatte das gemeinschaftliche Lernen durch Community Sessions und das von onesome eigens entwickelte und in die App integrierte Buddy-Programm.

*„Der Uni-übergreifende Austausch mit Kolleg:innen verstärkt das Gemeinschaftsgefühl und führt sicher auch dazu, dass sich kürzere (Kommunikations-) Wege entwickeln oder sich die Zusammenarbeit verbessert.“*

„Für viele meiner Kolleg:innen war das Angebot von digitalem Coaching Neuland. Ich war sehr gespannt, wie das Angebot angenommen und umgesetzt wird.“

Nach der Pilotphase kann ich sagen, dass der Großteil mit dem Aufbau von onesome und der Nutzung der App gut bis sehr gut zurecht gekommen ist. Bei Unsicherheiten oder Fragen war der onesome-Support für alle Teilnehmenden verfügbar und bot individuelle und passgenaue Problemlösung, nahezu auf Abruf.“

-Ina Griegoleit

## Aufbruch

## Ausblick

93,5 % der Nutzenden gaben an, mit onesome sehr zufrieden zu sein und die App auch in Zukunft nutzen zu wollen.

Aufgrund des sehr guten Feedbacks der Teilnehmer:innen sowie der vielschichten Mehrwerte für die Organisation sucht die Uni Konstanz aktuell einen Weg, onesome dauerhaft in ihr Weiterbildungsangebot aufzunehmen sowie einen fortlaufenden Einstieg für neue Teilnehmer:innen in die Onesome-Community zu ermöglichen.