

MINDFULNESS BASED  
STRESS REDUCTION  
STRESSBEWÄLTIGUNG  
DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING  
ACHTSAMKEIT  
MBSR  
MEDITATION

**STRESS WIRKSAM BEGEGNEN.  
LEBENSQUALITÄT VERBESSERN.  
SICH WEITERENTWICKELN.  
GESUND BLEIBEN.**

**AUSWERTUNG UMFRAGE TEILNEHMER  
MBSR KURS/EINZELCOACHING**

MITGLIED IM

**mbsr-mbct**  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

# Feedback MBSR Kurs/Einzelcoaching

Antworten vollständig

55

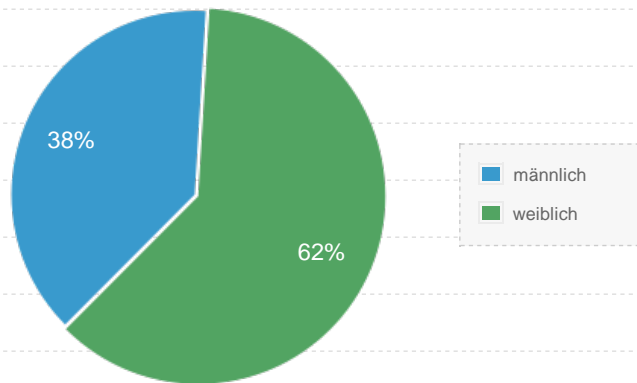
Partial Responses

0

Q2

## Geschlecht

Answered: 52 Skipped: 3

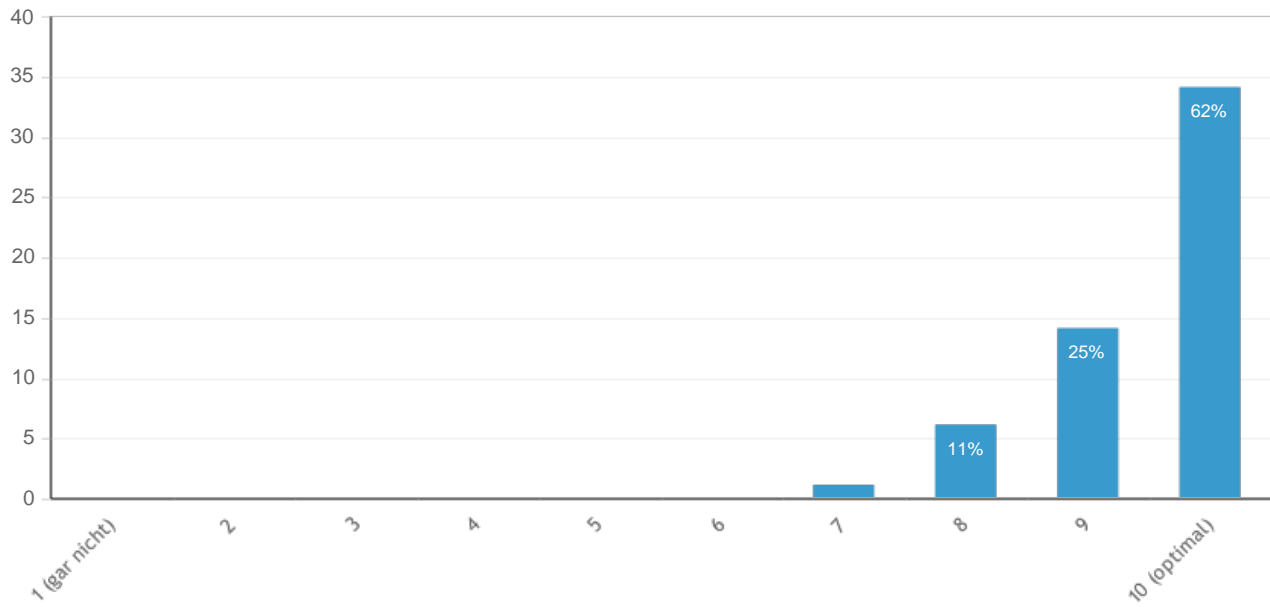


	Response Percent	Response Count
männlich	38.46%	20
weiblich	61.54%	32

Q3

### Der Kursleiter/die Kursleiterin sorgte für eine aufmerksame und zentrierte Präsenz während des Kurses

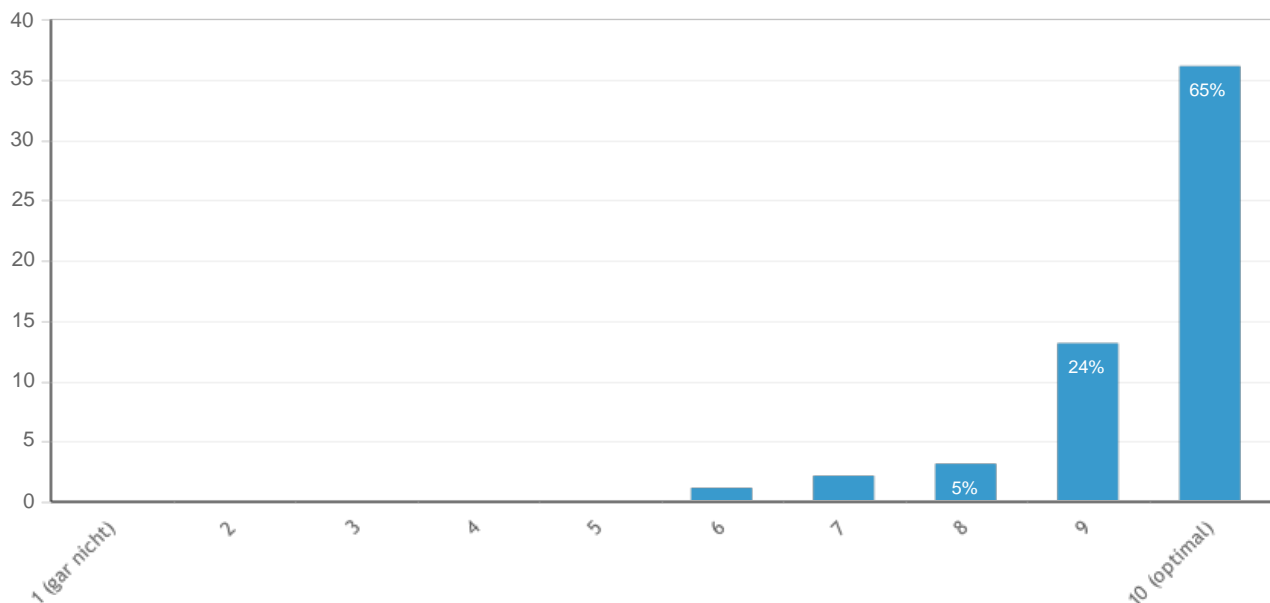
Answered: 55 Skipped: 0



Q4

### Der Kursleiter/die Kursleiterin ging sensibel auf Fragen und Anliegen ein, die während des Kurses auftraten.

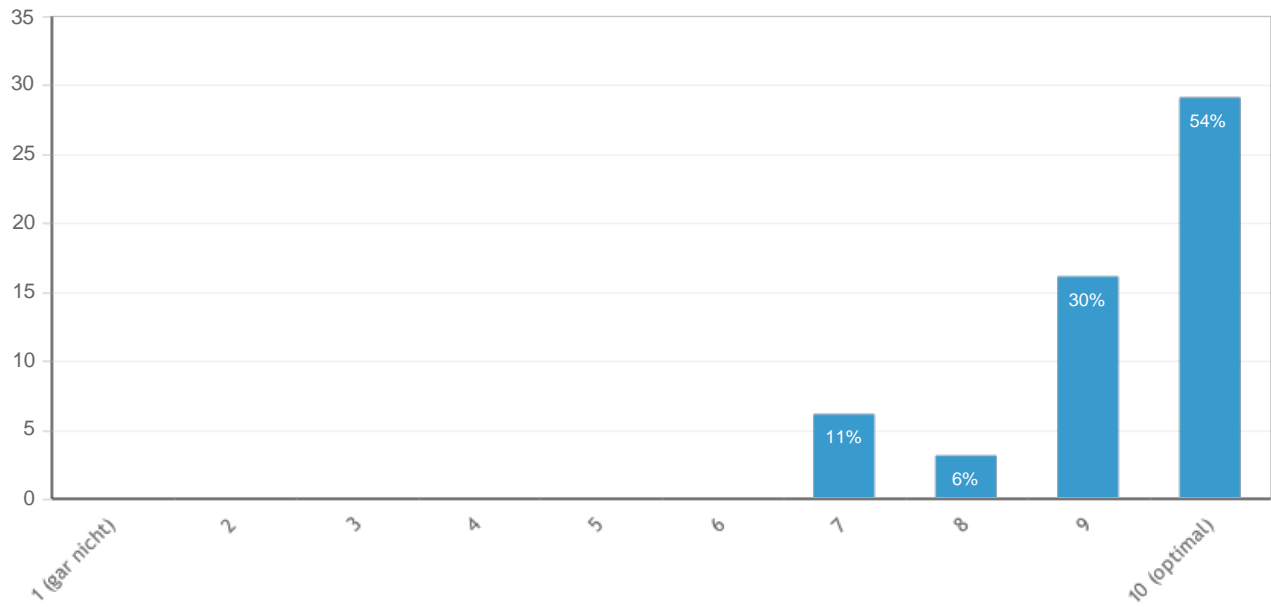
Answered: 55 Skipped: 0



Q5

Der Kursleiter/die Kursleiterin lud die Teilnehmer zum offenen Dialog und erforschenden Austausch ein.

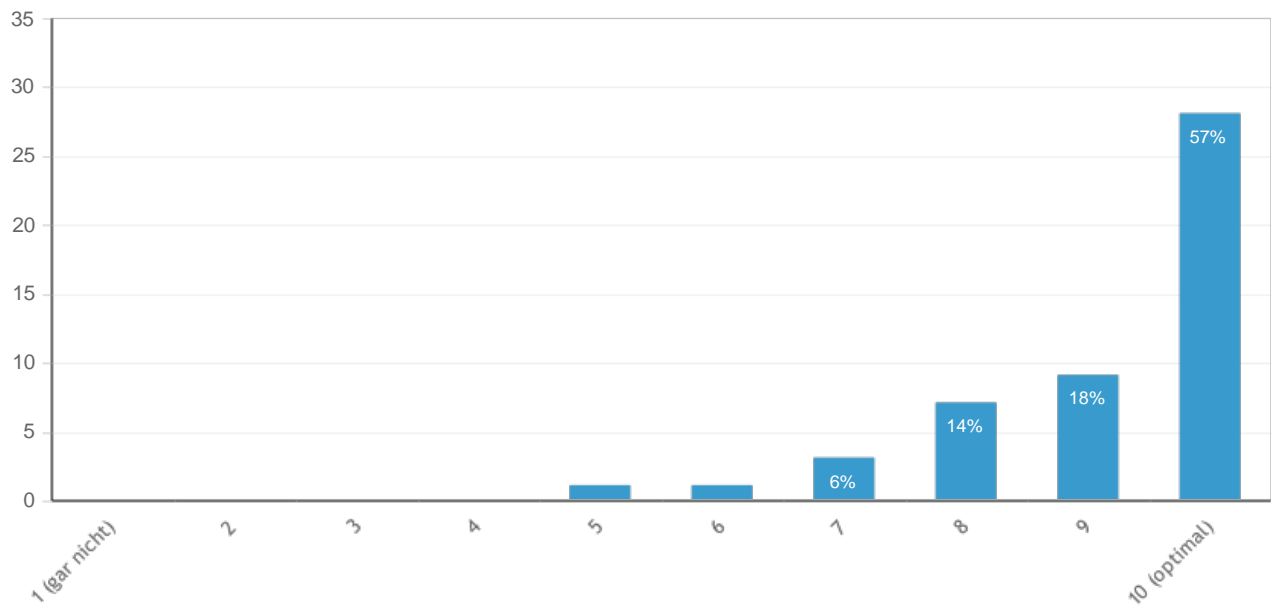
Answered: 54 Skipped: 1



Q6

Der Kursleiter/die Kursleiterin war auch außerhalb des Kurses für persönliche Belange ansprechbar.

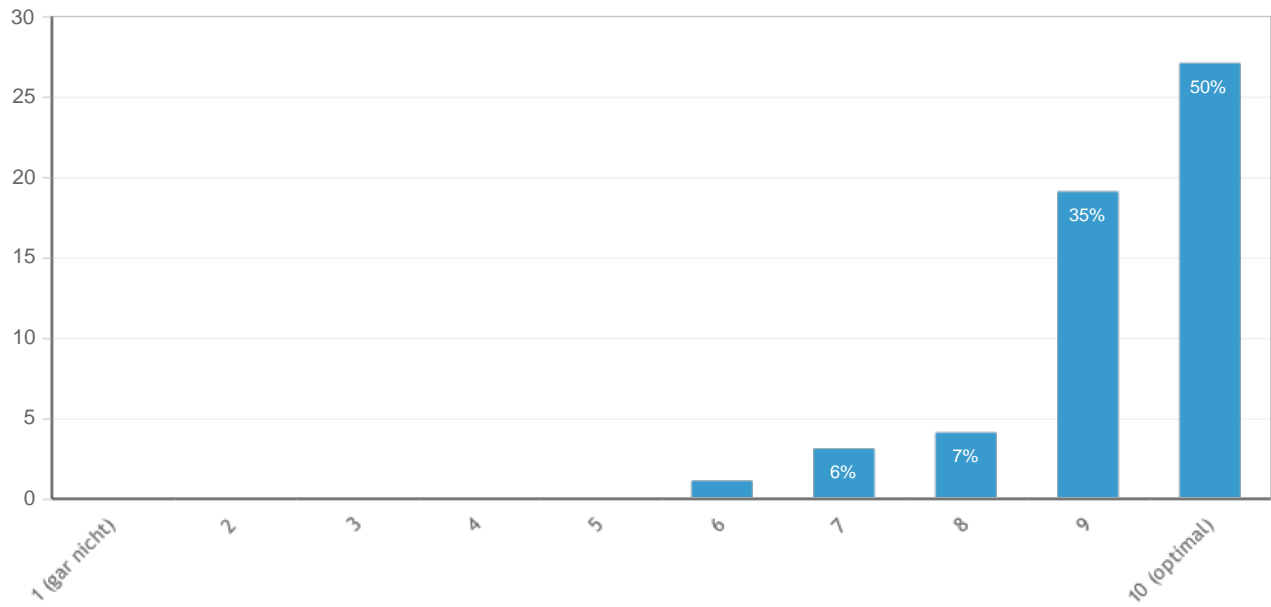
Answered: 49 Skipped: 6



Q7

Der Kursleiter/die Kursleiterin hat es verstanden, die Bedürfnisse Einzelner und der Gruppe in Einklang zu bringen.

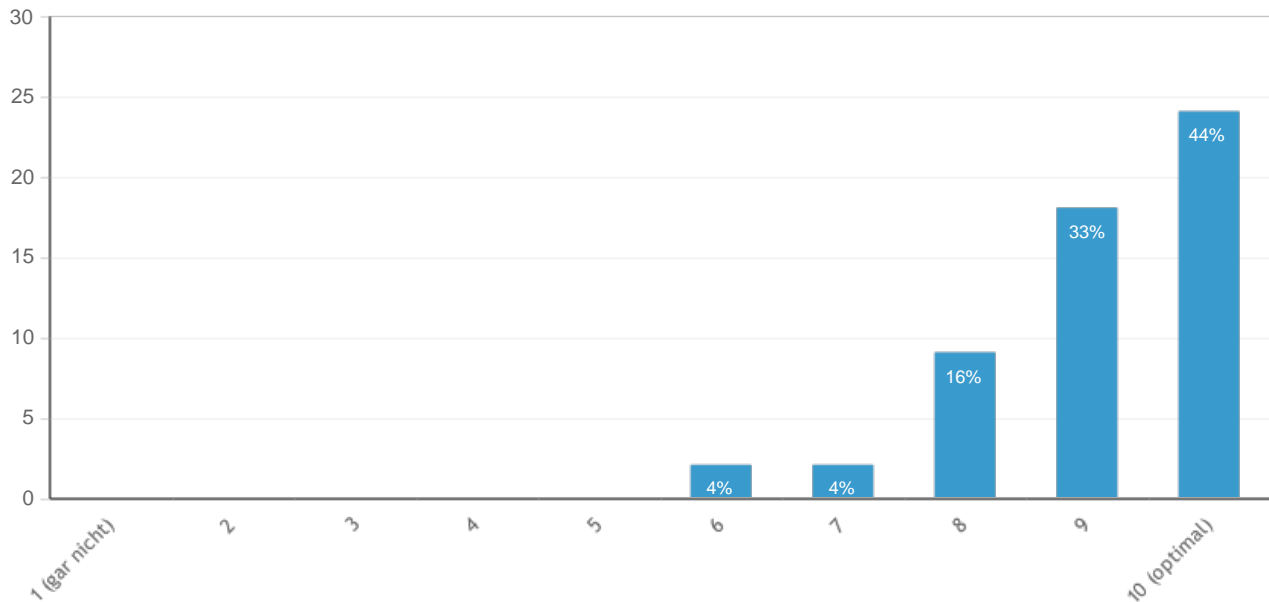
Answered: 54 Skipped: 1



Q8

Der Kursleiter/die Kursleiterin hat die theoretischen Konzepte über Achtsamkeit, Wahrnehmung, Stress und achtsame Kommunikation klar vermittelt.

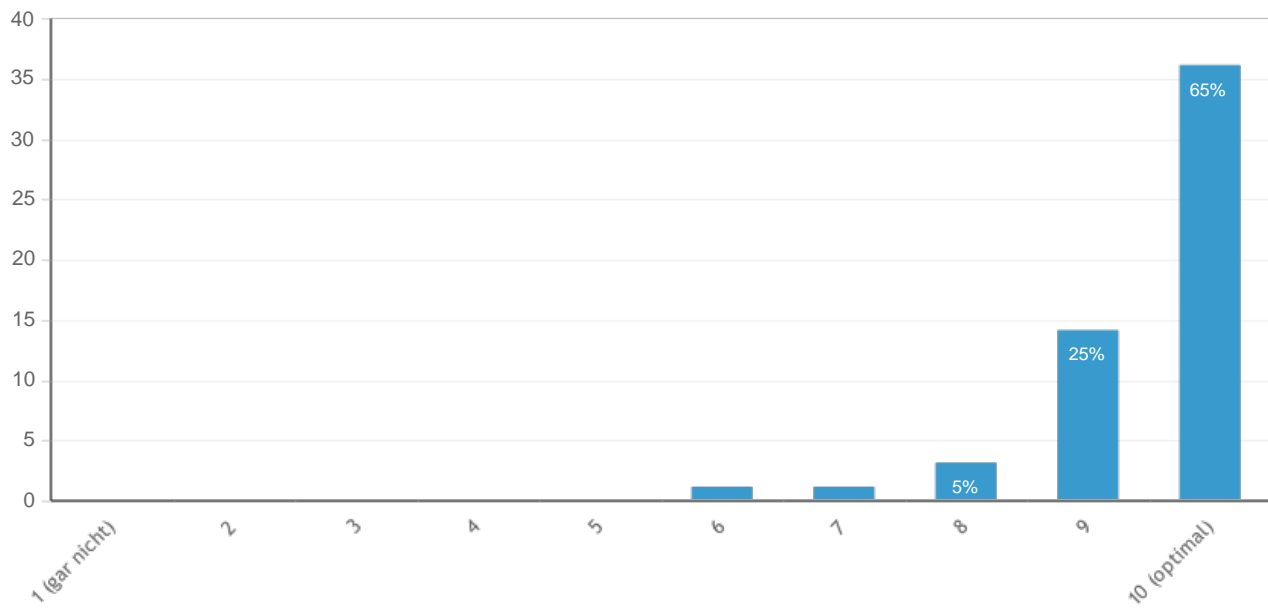
Answered: 55 Skipped: 0



Q9

Der Kursleiter/die Kursleiterin hat die Achtsamkeitsmeditation klar erklärt und angeleitet.

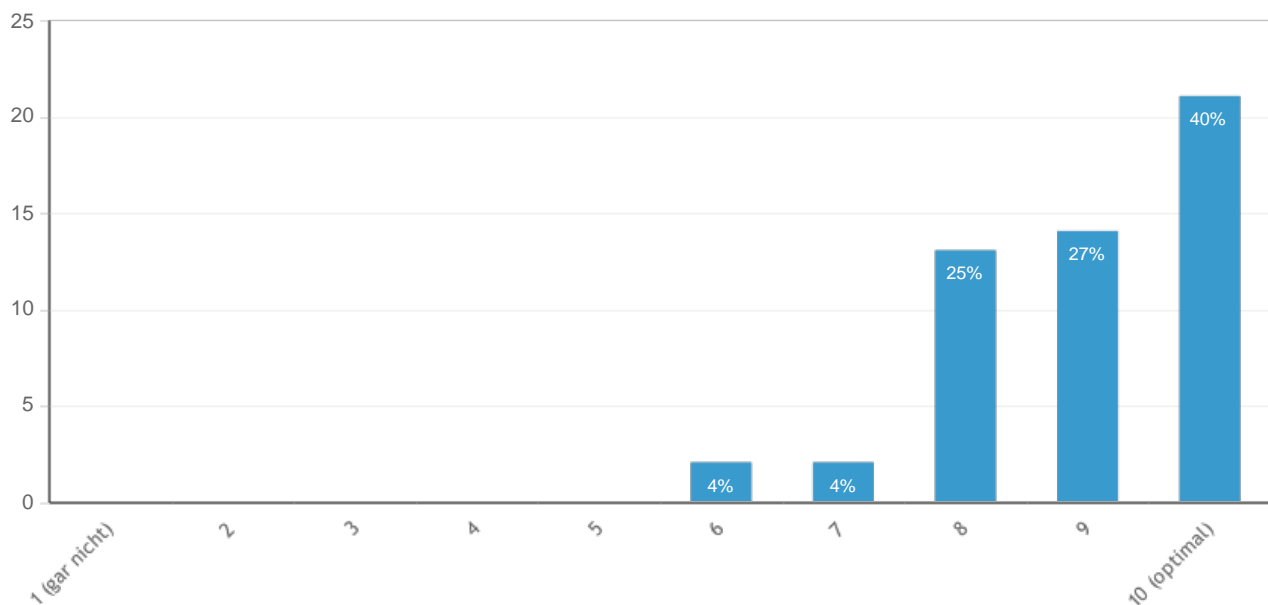
Answered: 55 Skipped: 0



Q10

Der Kursleiter/die Kursleiterin hat die Yoga Übungen klar erklärt und angeleitet.

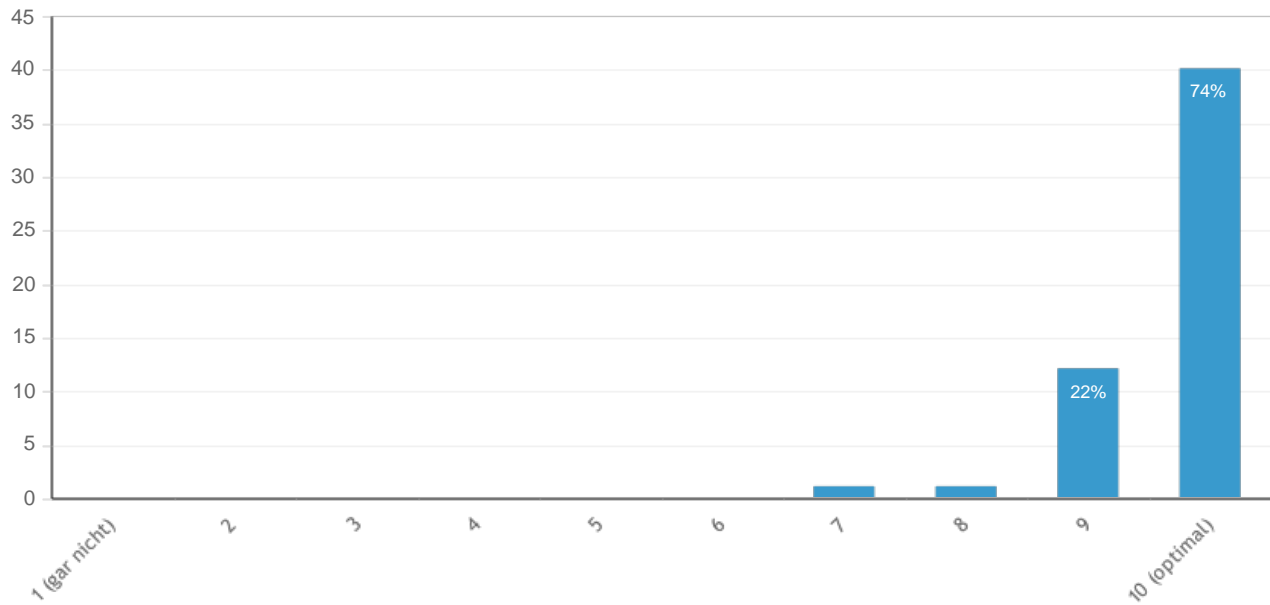
Answered: 52 Skipped: 3



Q11

Der Kursleiter/die Kursleiterin benutzte eine klare, direkte und einladende Sprache.

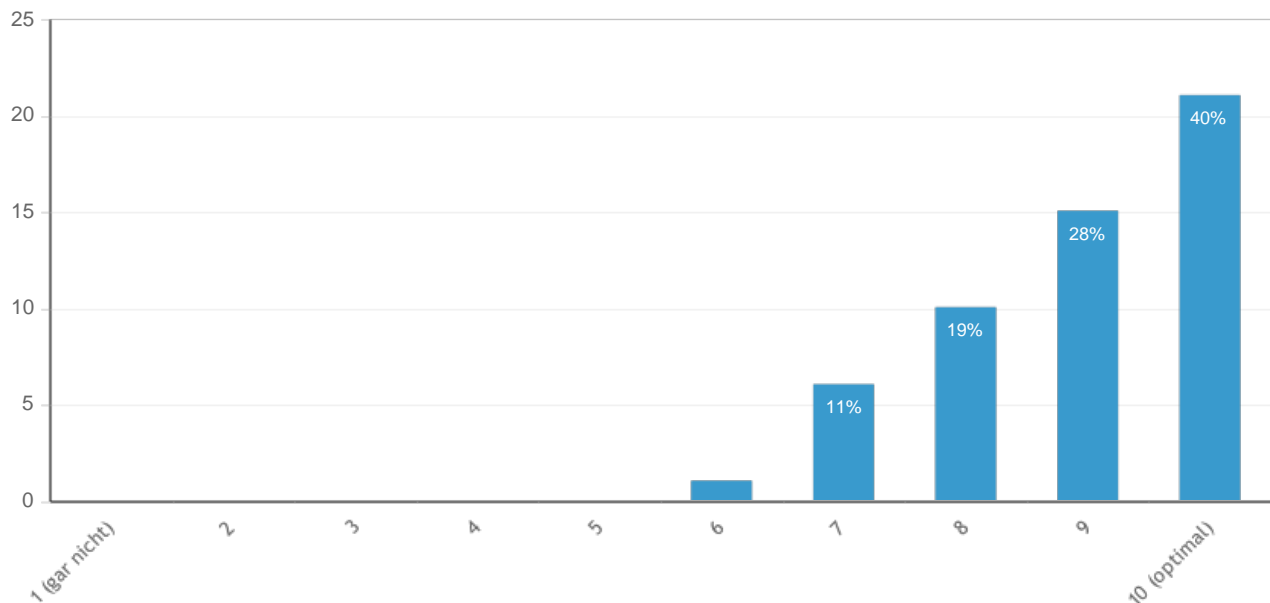
Answered: 54 Skipped: 1



Q12

Der Kursleiter/die Kursleiterin hat es verstanden einen Bezug zwischen Theorie und Meditationspraxis herzustellen.

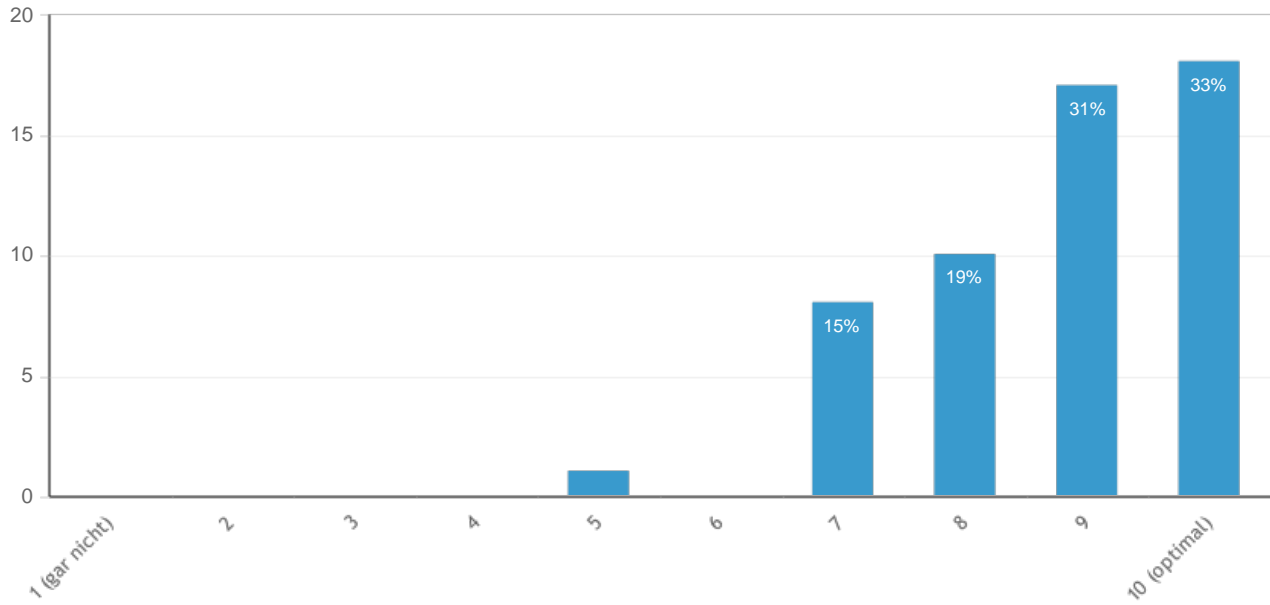
Answered: 53 Skipped: 2



Q13

Der Kursleiter/die Kursleiterin erklärte und zeigte auf, wie die Achtsamkeitspraxis in den Alltag integriert werden kann.

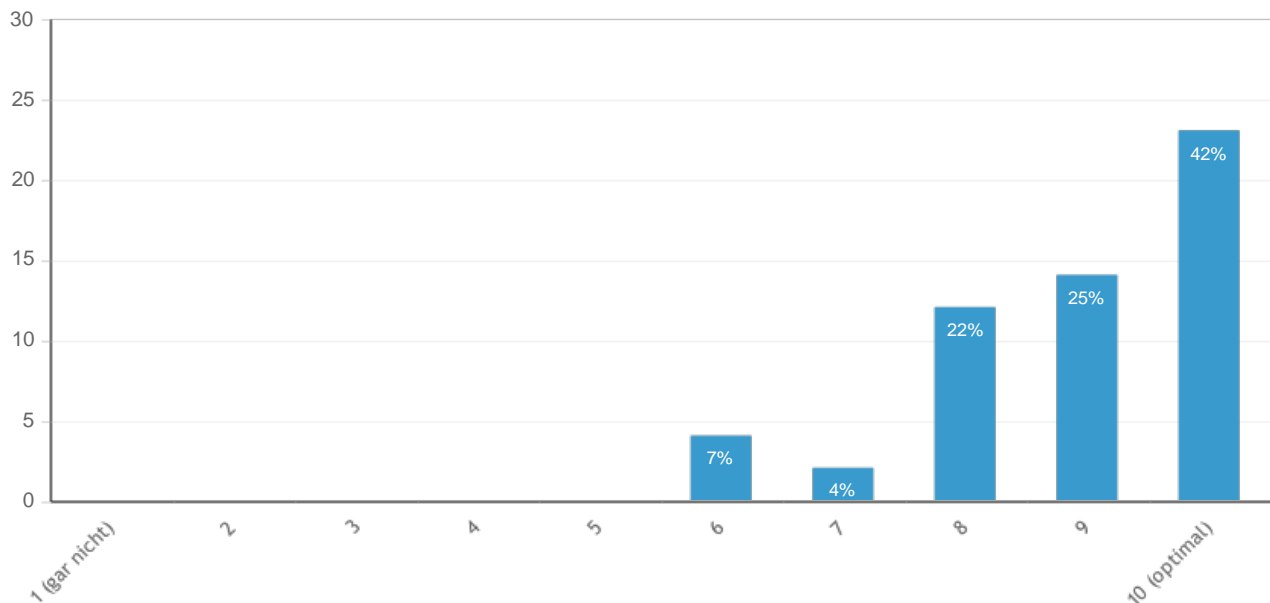
Answered: 54 Skipped: 1



Q14

Der Kursleiter/die Kursleiterin vertiefte Lehrinhalte anhand von Poesie, Geschichten und persönlichen Erfahrungen.

Answered: 55 Skipped: 0

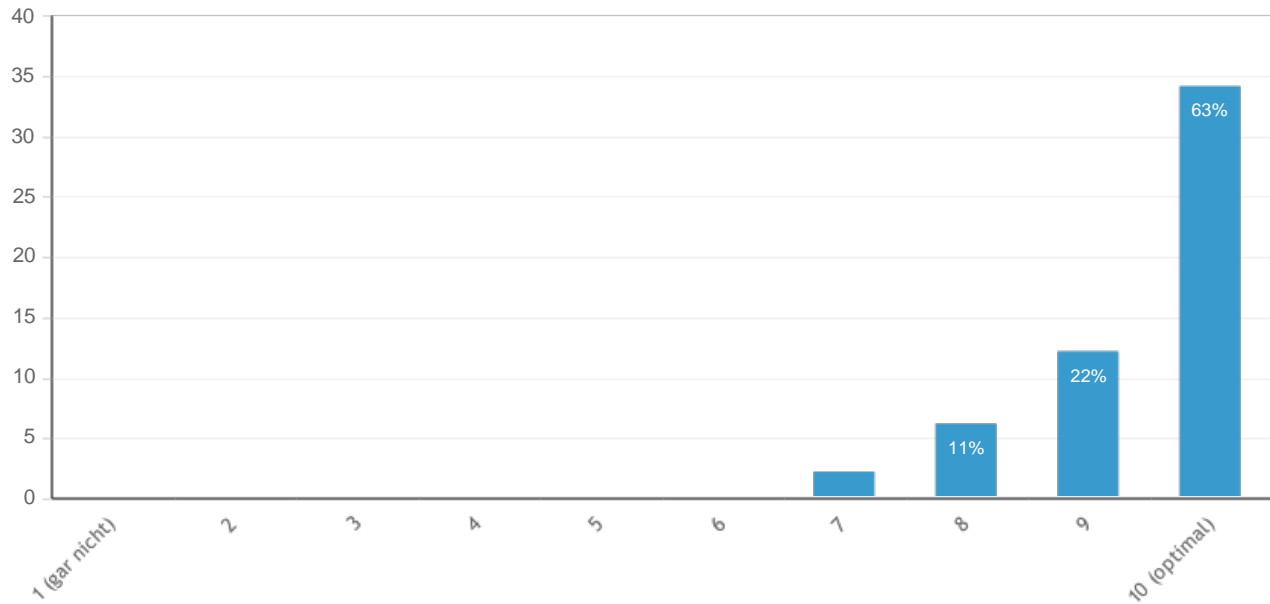




Q15

### Der Kursleiter/die Kursleiterin hat mich persönlich erreicht.

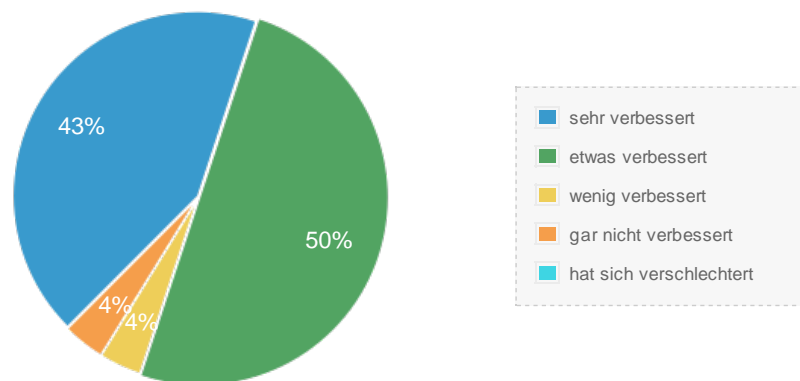
Answered: 54 Skipped: 1



Q16

### Hat die Teilnahme am MBSR Kurs Deine Lebensqualität verbessert?

Answered: 54 Skipped: 1



Q17

## Falls sich eine Verbesserung der Lebensqualität eingestellt hat, was hat sich verbessert?

Answered: 53 Skipped: 2

	Response Percent	Response Count
Ich schlafe besser	26.42%	14
Ich bin ausgeglichener	43.4 %	23
Ich bin mit meinen Bedürfnissen besser im Kontakt	79.25%	42
Ich bin insgesamt achtsamer	73.58%	39
Ich habe niedrigeren Blutdruck	1.89%	1
Ich kann mit körperlichen Mißempfindungen besser umgehen	33.96%	18
Ich kann meine Bedürfnisse anderen besser mitteilen	32.08%	17
Ich habe meine Selbst ürsorge verbessert	62.26%	33
<b>Sonstiges (bitte Text eingeben)</b>	13.21%	7
1. Mehr Akzeptanz in vielen Aspekten meines Seins.		
2. ich lache viel, ich schreibe wieder		
3. Mehr Klarheit		
4. Ich kann (etwas) besser zuhören.		
5. Ich weis das ich meditieren will und es mir hilft bei mir zu sein in der Hektik des Alltags		
6. Ich versuche mehr zu beobachten		
7. ( Empty )		

Q18

## Was hat sich sonst noch für Sie verbessert/für Sie verändert?

Answered: 34 Skipped: 21

1. -

2. zu Frage 6 kann ich nichts sagen, da ich es nicht in Anspruch genommen habe.

3. Wahrnehmung dessen, was mir gut tut und wer mir gut tut (bzw. nicht gut tut)

4. Erkenntnis, dass Gefühle bzw. Empfindungen sich beständig ändern. Schlechte Empfindungen bleiben nicht, können mit Ruhe beobachtet und be-atmet werden. Mit dem Ziel der Veränderung.

5. Ich bin mir meiner Achtsamkeit mir gegenüber mehr bewusst

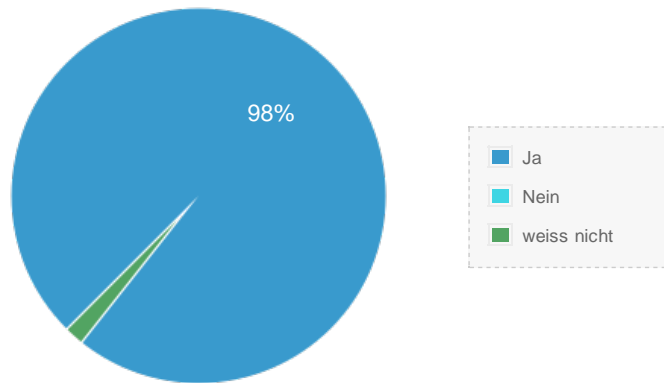
6. Ich habe durch den Kurs mit der Meditation begonnen und auch anderweitig Wege gefunden, in mir selbst zu ruhen. Bspw. Crossfit durch Schwimmen ersetzt!

Erleben durch bestimmten Erleben.

- 7 . Wertfrei zuhören, dass heißt nicht alles persönlich nehmen was mir gesagt wird
- 8 . Reduktion des Medienkonsums, mehr Zufriedenheit und Zuversicht. Und eine optimistische Lebenshaltung
- 9 . ich versuche mich in achtsamer Kommunikation
- 10 . Ich habe gelernt, besser Nein zu sagen (ohne in den Verteidigungsmodus zu fallen)
- 11 . Ich achte wieder mehr auf die vielen kleinen schönen Momente im Leben und bin dankbar :-)
- 12 . Ich bin insgesamt glücklicher und zufriedener.
- 13 . Der Blick auf mich selber
- 14 . Merke früher wenn ich nachdenke oder grüble und ich innerlich mit Dingen beschäftigt bin, die mir nicht gut tun, ich vermeide weniger Gefühle, ich bin mitfühlender mit mir selbst, gelassener wenn ich "Fehler" mache, ich bin dankbarer
- 15 . Die Verbesserung der Lebensqualität ist sehr schwer einzuschätzen, ich bin da eher etwas konservativ und daher die Bewertung "wenig verbessert".
- 16 . Mut zu beruflichem Neuanfang und ein fröhlicheres Familienleben
- 17 . Die Yoga-Übungen sind gut für meinen Rücken; gleichzeitig und im Unterschied zur Krankengymnastik beruhigen sie.
- 18 . Weltwahrnehmung, zwischenmenschliche Ebene
- 19 . Ich habe meine Einstellung für Veränderungen verbessert.
- 20 . Ich spüre meinen Körper wieder bzw. habe begonnen, wieder auf ihn zu hören
- 21 . Die Lust darauf die Meditation zu vertiefen und mich weiterhin damit auseinanderzusetzen, bewusst und aufmerksam zu leben.
- 22 . Regelmäßige Achtsamkeitsübungen, aufmerksames Zuhören
- 23 . mehr Selbstbewußtsein ; kann die Grenzen genauer anderen gegenüber setzen, ohne Wut; mit mitfühlendem Blick auf den anderen und auf mich. Genieße die Stille am Tag und die Konzentration auf mich und mit denen, die ich in dieser Stille treffen möchte.
- 24 . Ich kann inzwischen darauf vertrauen, das die Dinge so kommen, wie es eben kommen und nicht alles (gleich) wichtig ist.
- 25 . Ich bin wieder ruhiger geworden
- 26 . Ich kann mit meiner Hochsensibilität besser umgehen
- 27 . Ich habe eine mich ansprechende Meditationspraxis erlernt und meditiere regelmäßig und mit Leichtigkeit.
- 28 . Mein Konzentrationsvermögen im beruflichen Alltag hat sich sofort gesteigert
- 29 . Meine Sicht auf das Leben und die Empfindung von Glück
- 30 . Ich freue ich wieder mehr des Lebens
- 31 . weniger Multitasking, statt dessen bessere Konzentration auf eine Sache
- 32 . Ich komme besser aus dem Bett. Ich trinke weniger Alkohol.
- 33 . Meine Belastbarkeit, Lebensfreude, Disziplin ohne Kampf, Lächeln/ Freundlichkeit/Nachsicht mit mir, Gefühle fühlen/ im Moment sein/ beobachten
- 34 . Etwas mehr Vertrauen durch Akzeptanz und Achtsamkeit.

## Würdest Du Achtsamkeitspraxis (z.B. als Kurs oder Einzelcoaching) weiterempfehlen?

Answered: 54 Skipped: 1



	Response Percent	Response Count
[1] Ja	98.15%	53
[2] Nein	0.00%	0
[3] weiss nicht	1.85%	1

Range		Less Frequent		More Frequent		Mean	Median	Standard Deviation	Variance
From	To	Frequency	Value	Frequency	Value				
Ja	weiss nicht	1	weiss nicht	53	Ja	1.04	1	0.27	0.07