

MINDFUL **WORKS**

Evaluation Wirksamkeit

Achtsamkeitstraining 8 Wochen
04.10. – 01.12.2019

Roland Dörig, Meditationslehrer & Achtsamkeitstrainer
Reto Weishaupt, Meditationslehrer & Achtsamkeitstrainer

MINDFULMIND
Bern | St. Gallen
www.mindfulmind.ch
Achtsamkeit - Wachstum - Entschleunigung



Achtsamkeitstraining MINDFULWORKS

Zeitliche Übersicht



2 Tage Seminar

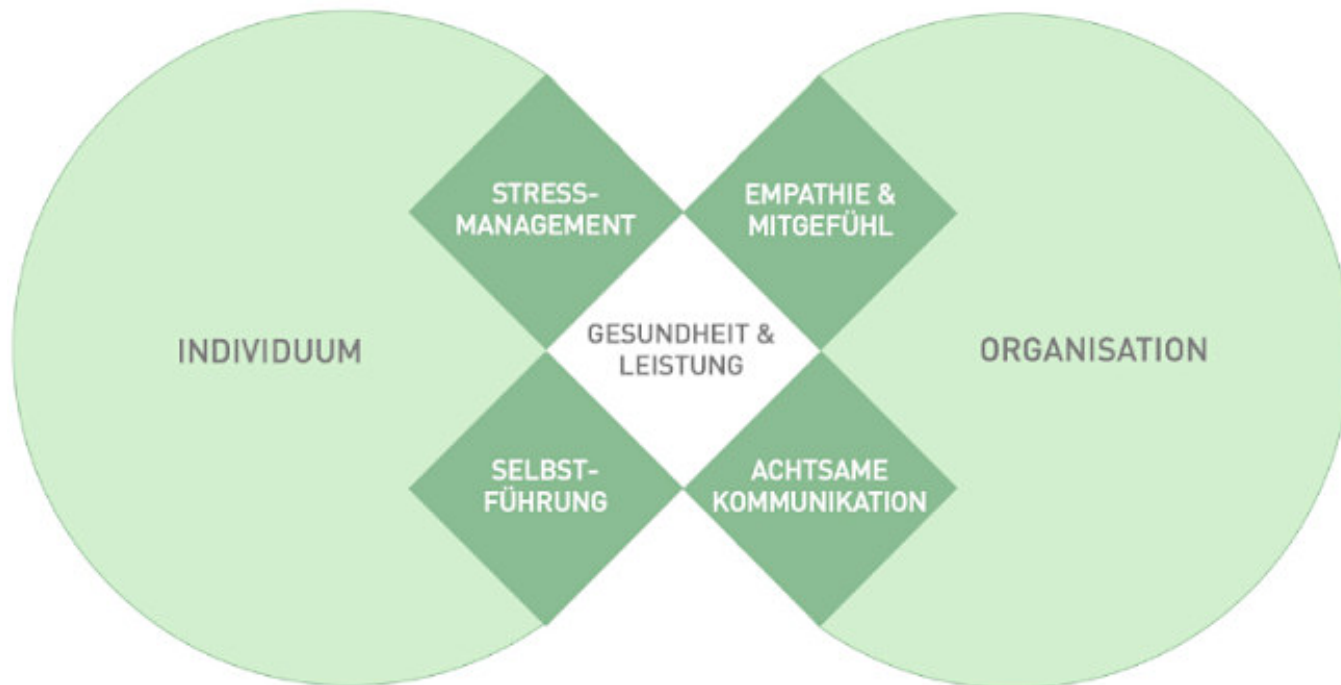
- Theorie
- Praxis/Übungen/Austausch

8 Wochen Training

- Eigene Praxis/Übungen
- Austausch nach 4 und 8 Wochen

Achtsamkeitstraining MINDFULWORKS

Inhaltliche Übersicht



Methodik der Evaluation

Studiendesign

- 2 Messzeitpunkte: T1 = vor Training, T2 = bei Abschluss Training nach 8 Wochen

Erhebungsinstrumente

- Perceived Stress Questionnaire (PSQ), Kurzversion (20 Items)
- Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)
- Eigens entwickelte Skalen zu Selbstkompetenz & Mindful Co-Working

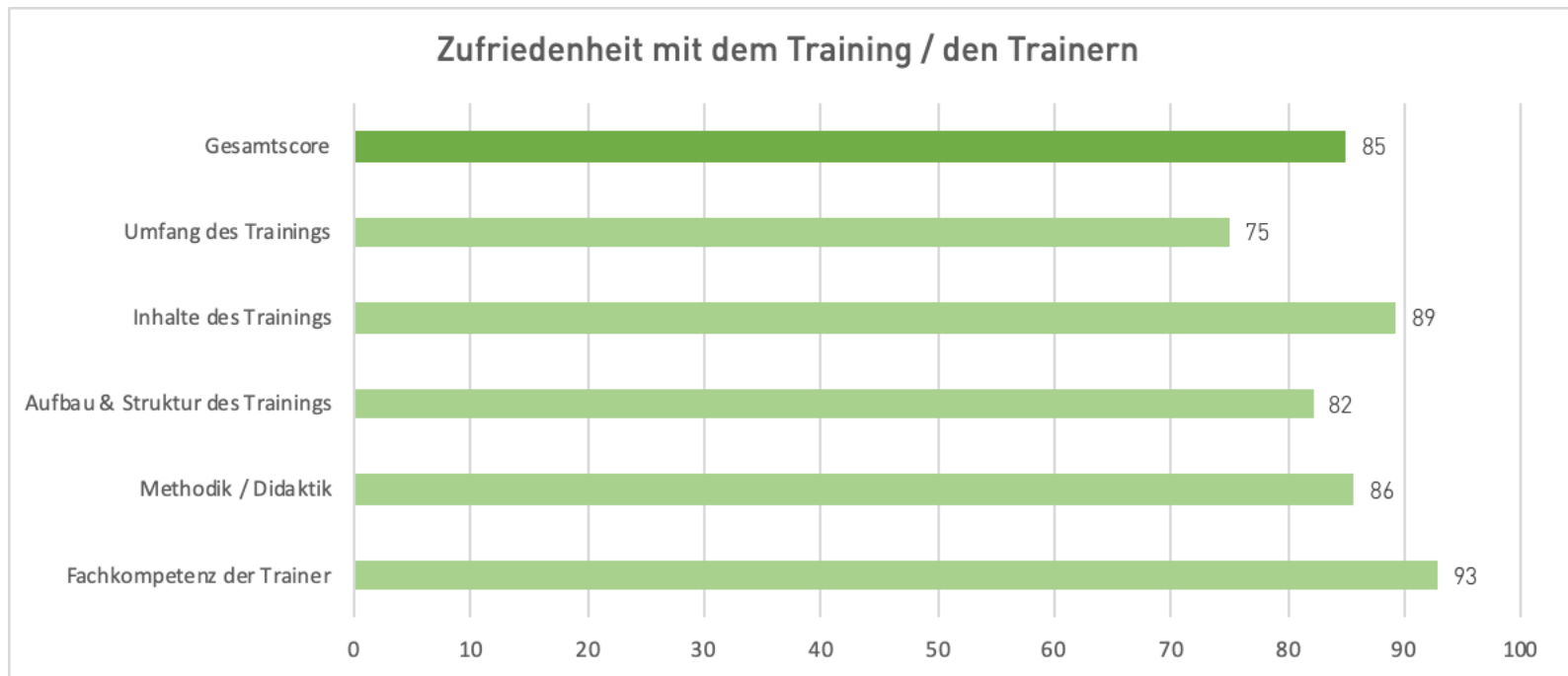
Stichprobe

- TeilnehmerInnen des Achtsamkeitstrainings MINDFULWORKS
- T1 = 9/9 TeilnehmerInnen
- T2 = 7/9 TeilnehmerInnen

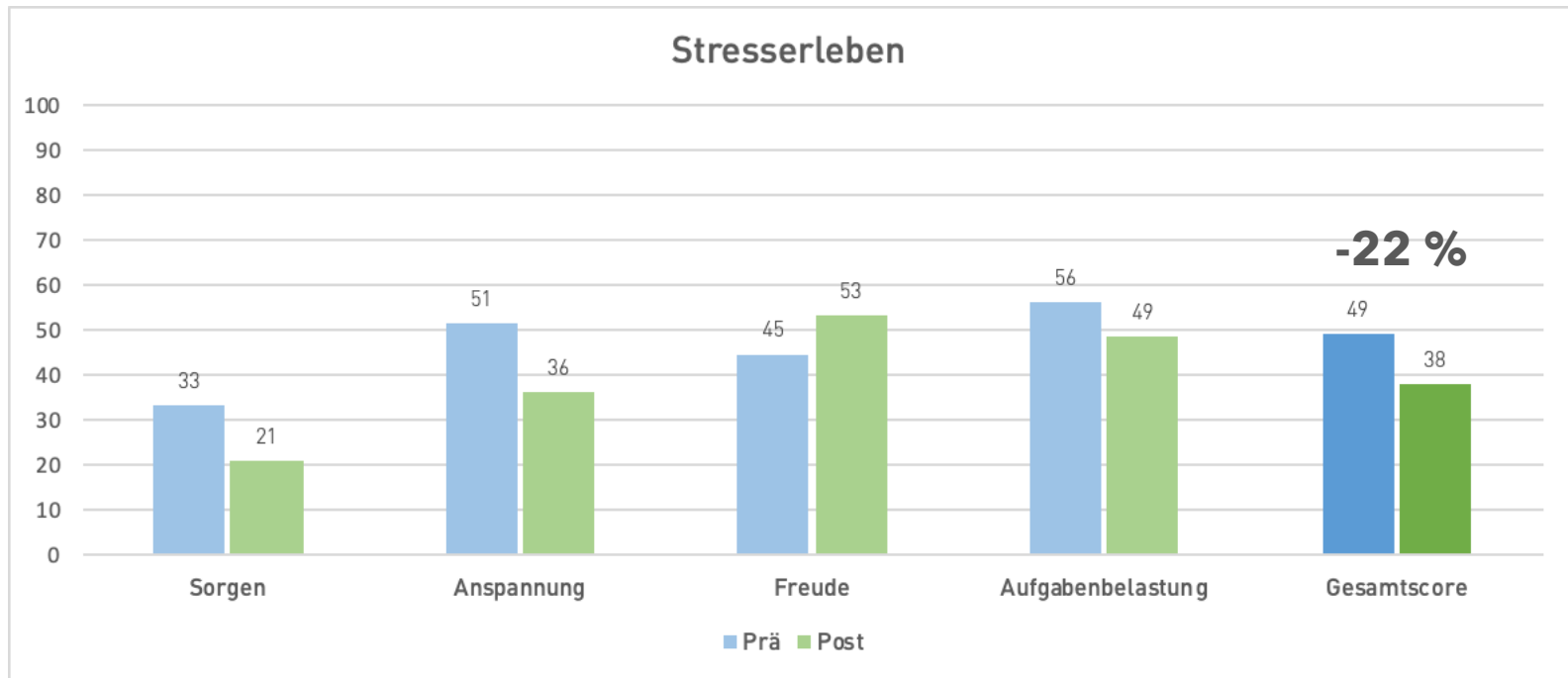
Auswertung

- Mittelwertsvergleiche
- Nur TeilnehmerInnen mit Daten für beide Messzeitpunkte berücksichtigt
- Keine statistischen Signifikanztests aufgrund kleiner Stichprobe

Feedback Training



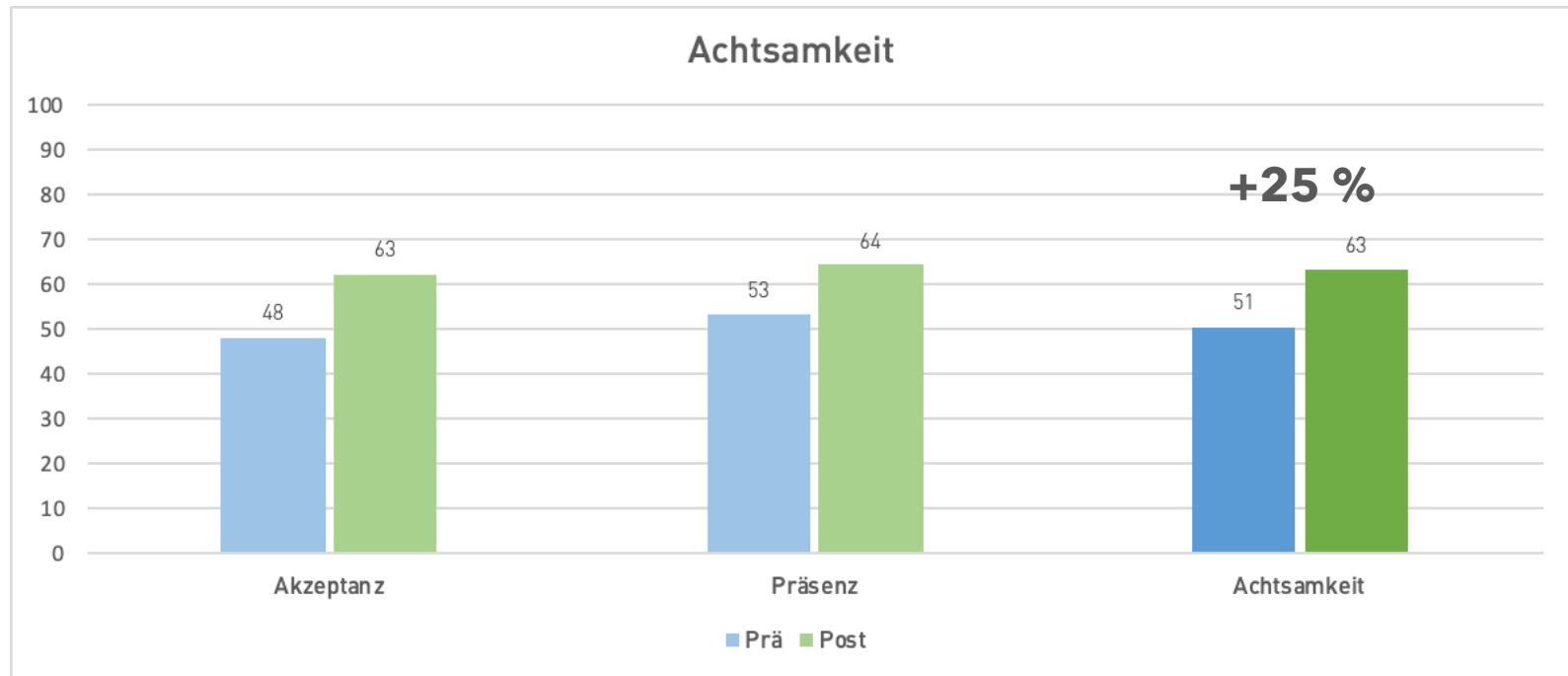
Persönliches Stresserleben vor/nach dem Training



Die Ausprägung resp. Verbesserung der TeilnehmerInnen im Stresserleben vor versus nach dem Training beträgt durchschnittlich 22%.

Basis der Befragung: Perceived Stress Questionnaire (PSQ), Kurzversion (20 Items)
Die Dimension Freude wurde für den Gesamtscore umcodiert.

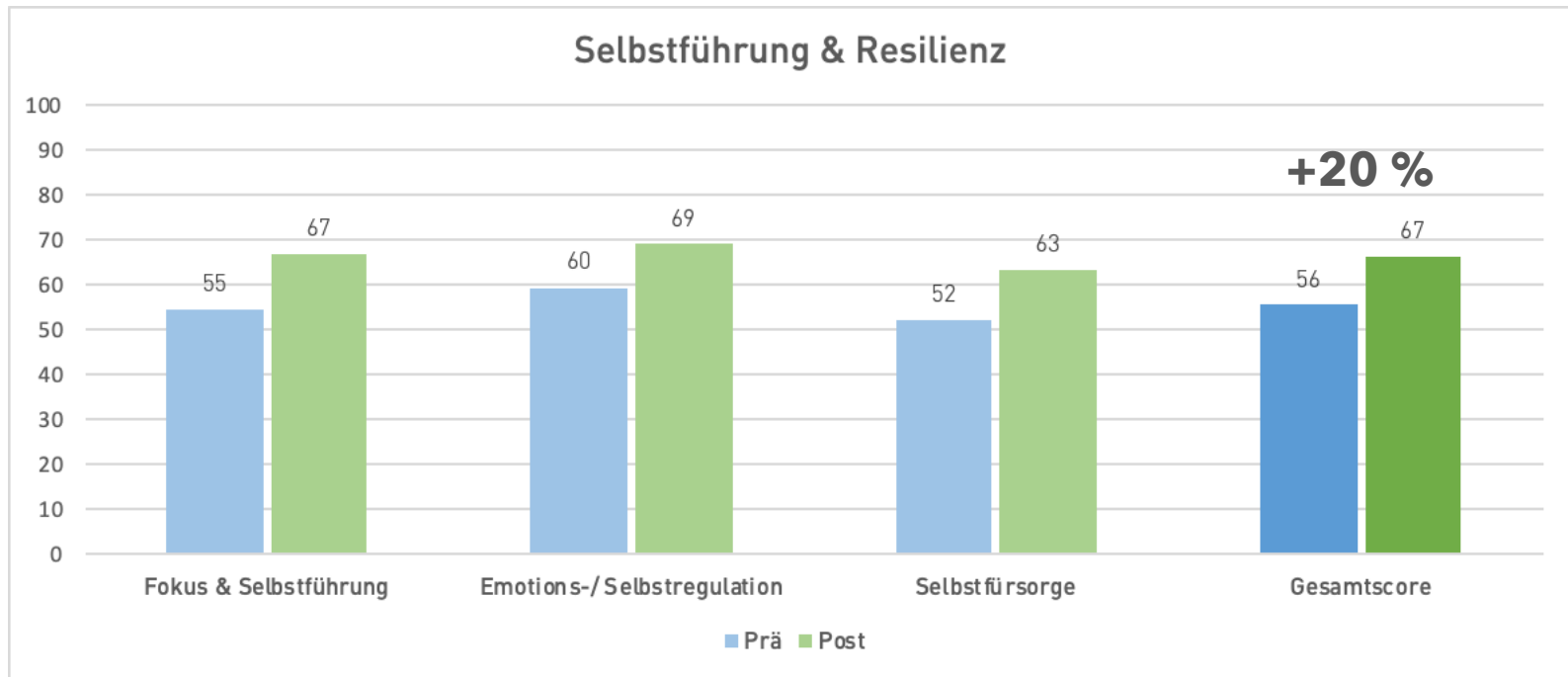
Achtsamkeit vor/nach dem Training



Die Ausprägung resp. Verbesserung der TeilnehmerInnen in Achtsamkeit vor versus nach dem Training beträgt durchschnittlich 25%.

Basis der Befragung: Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

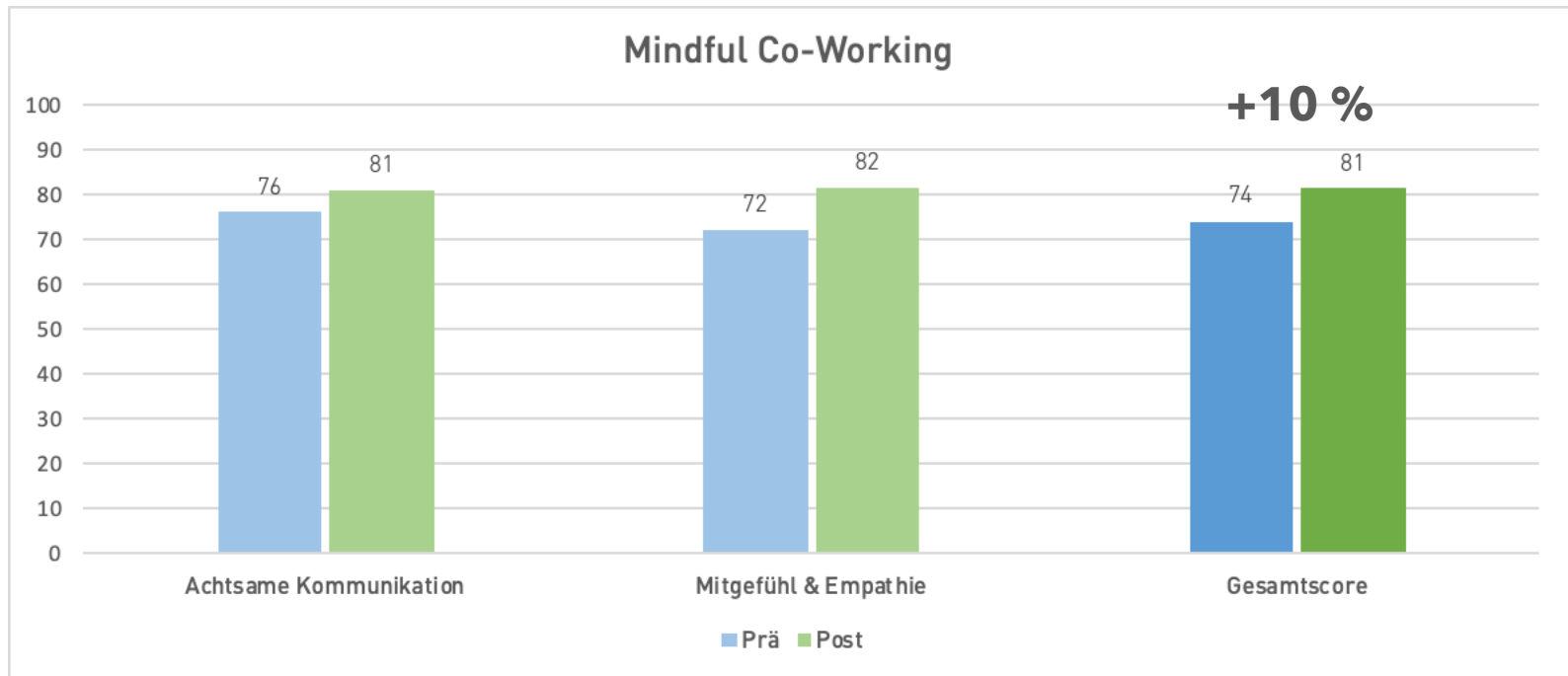
Selbstführung & Resilienz vor/nach dem Training



Die Ausprägung resp. Verbesserung der TeilnehmerInnen in den Bereichen Selbstführung & Resilienz vor versus nach dem Training beträgt durchschnittlich 20%.

Basis der Befragung: Eigene Fragen

Mindful Co-Working vor/nach dem Training



Die Ausprägung resp. Verbesserung der TeilnehmerInnen in Mindful Co-Working vor versus nach dem Training beträgt durchschnittlich 10%.

Basis der Befragung: Eigene Fragen

Herzlichen Dank.

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen TeilnehmerInnen bedanken, dass ihr diese Untersuchung dank euren Rückmeldungen möglich gemacht habt.

Reb & Roland



Geist und Herz kultivieren.

«Wohlbefinden ist kein zufälliger Zustand, sondern eine Fähigkeit, die wir uns aneignen können. Wir können uns also beibringen, glücklich, widerstandsfähig, empathisch und in Balance zu sein.»

Richard Davidson
(Neuropsychologie und einer der wichtigsten Wissenschaftler auf dem Gebiet der Meditation)

It's all about cultivating mind and heart.

Achtsamkeit & Meditation für Unternehmen Achtsamkeitsprogramm für Mitarbeiter & Führungskräfte
Einführungskurse Meditation für einen praxisorientierten Start
Offene Meditationen zur Vertiefung der Meditationspraxis
Meditation Retreats mit Yoga oder Langlauf
Waldbaden Achtsamkeit im Wald

www.mindfulmind.ch/meditation

MINDFULMIND
Achtsamkeit - Wachstum - Entschleunigung
Bern | St. Gallen
www.mindfulmind.ch

