

MINDFUL **WORKS**

Evaluation Wirksamkeit

2 Achtsamkeitstrainings 8 Wochen

04.10. – 01.12.2019

02.10. – 29.11.2020

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

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



Methodik der Evaluation

Wirksamkeit, Nachhaltigkeit und Qualität unserer Trainings liegen uns sehr am Herzen. Unsere Trainings werden daher auf der Basis wissenschaftlich fundierter Erhebungsinstrumente evaluiert. Alle Teilnehmer erhalten ein individuelles Stress- und Achtsamkeitsprofil vor und nach dem Training. So kann die individuelle Entwicklung sichtbar gemacht und weiterverfolgt/gefördert werden.

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

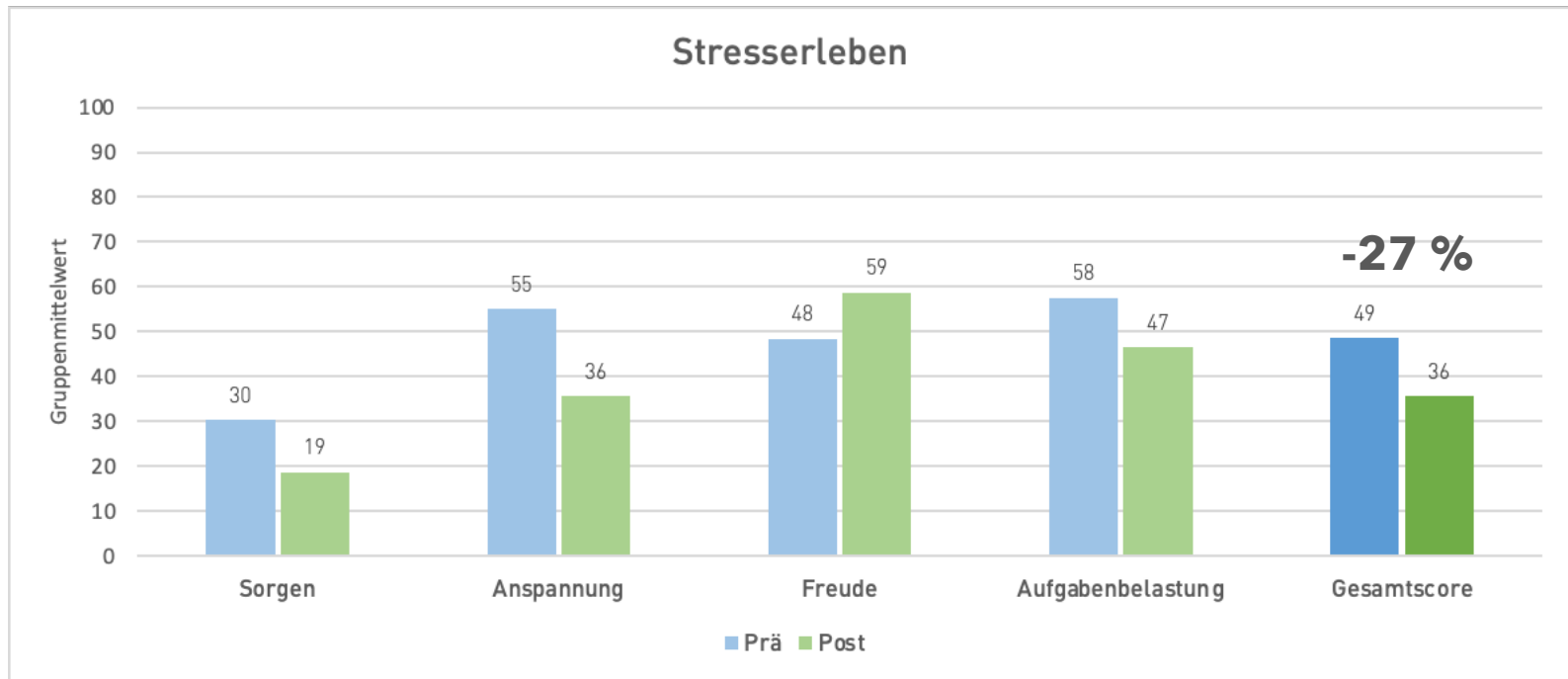
Stichprobe

- TeilnehmerInnen aus 2 Achtsamkeitstrainings MINDFULWORKS
- T1 = 15/15 TeilnehmerInnen
- T2 = 11/15 TeilnehmerInnen

Auswertung

- Vergleich Gruppenmittelwerte (T1/T2)
- Nur TeilnehmerInnen mit Daten für beide Messzeitpunkte berücksichtigt
- Keine statistischen Signifikanztests aufgrund kleiner Stichprobe
- TeilnehmerInnen, die während dem Trainingszeitraum ein kritisches Lebensereignis hatten (z.B. Tod im Umfeld, Jobverlust, etc.) wurden von der Auswertung ausgeschlossen.

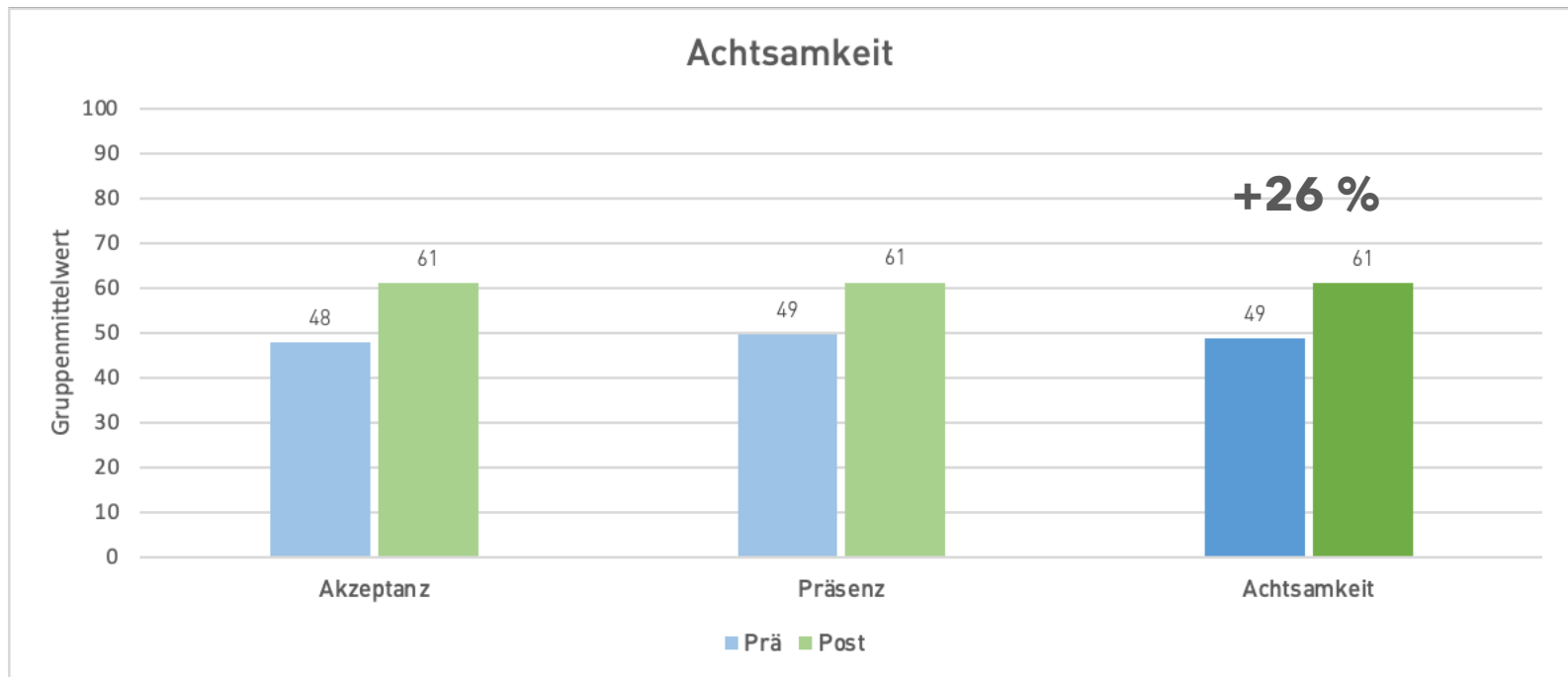
Persönliches Stresserleben vor/nach dem Training



Die Ausprägung resp. Verbesserung der TeilnehmerInnen im Stresserleben vor versus nach dem Training beträgt durchschnittlich 27 %.

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

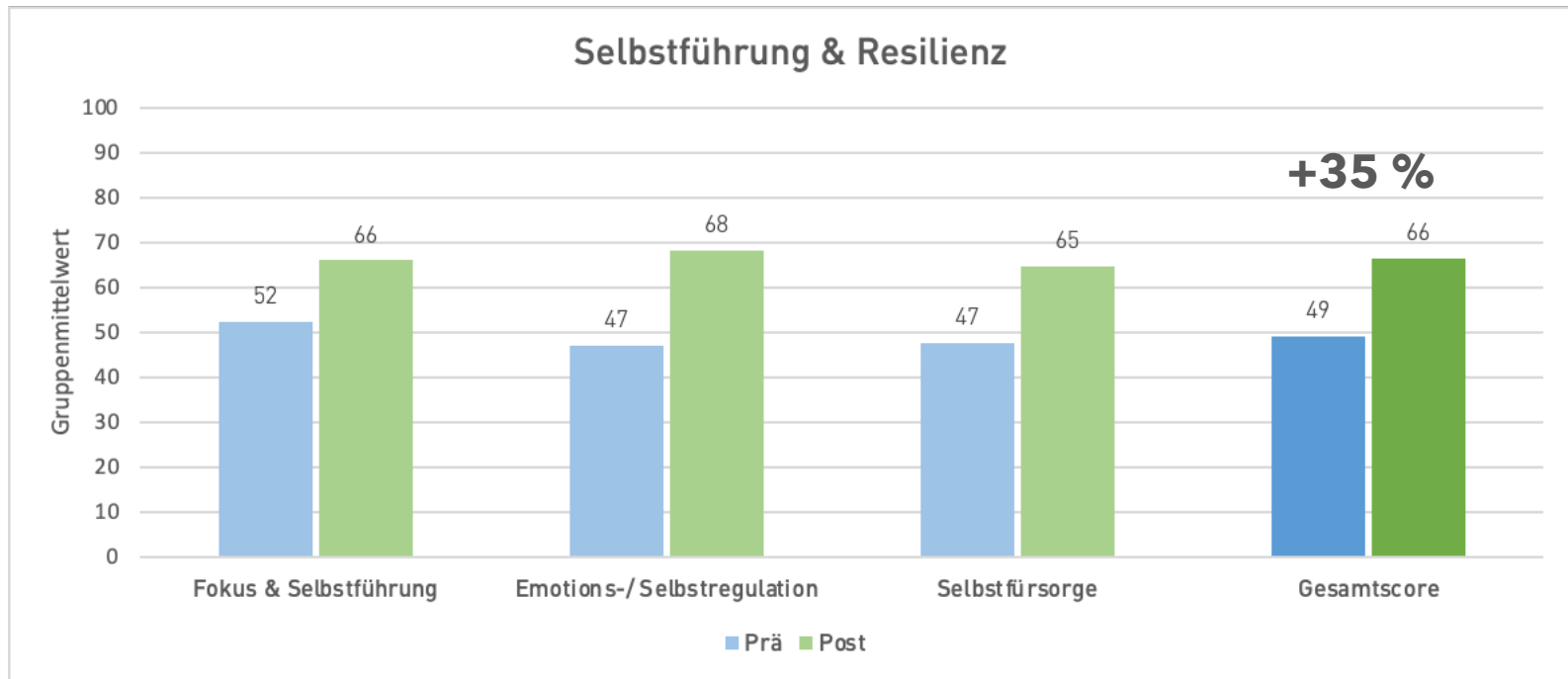
Achtsamkeit vor/nach dem Training



Die Ausprägung resp. Verbesserung der TeilnehmerInnen in Achtsamkeit vor versus nach dem Training beträgt durchschnittlich 26 %.

Basis der Befragung: Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

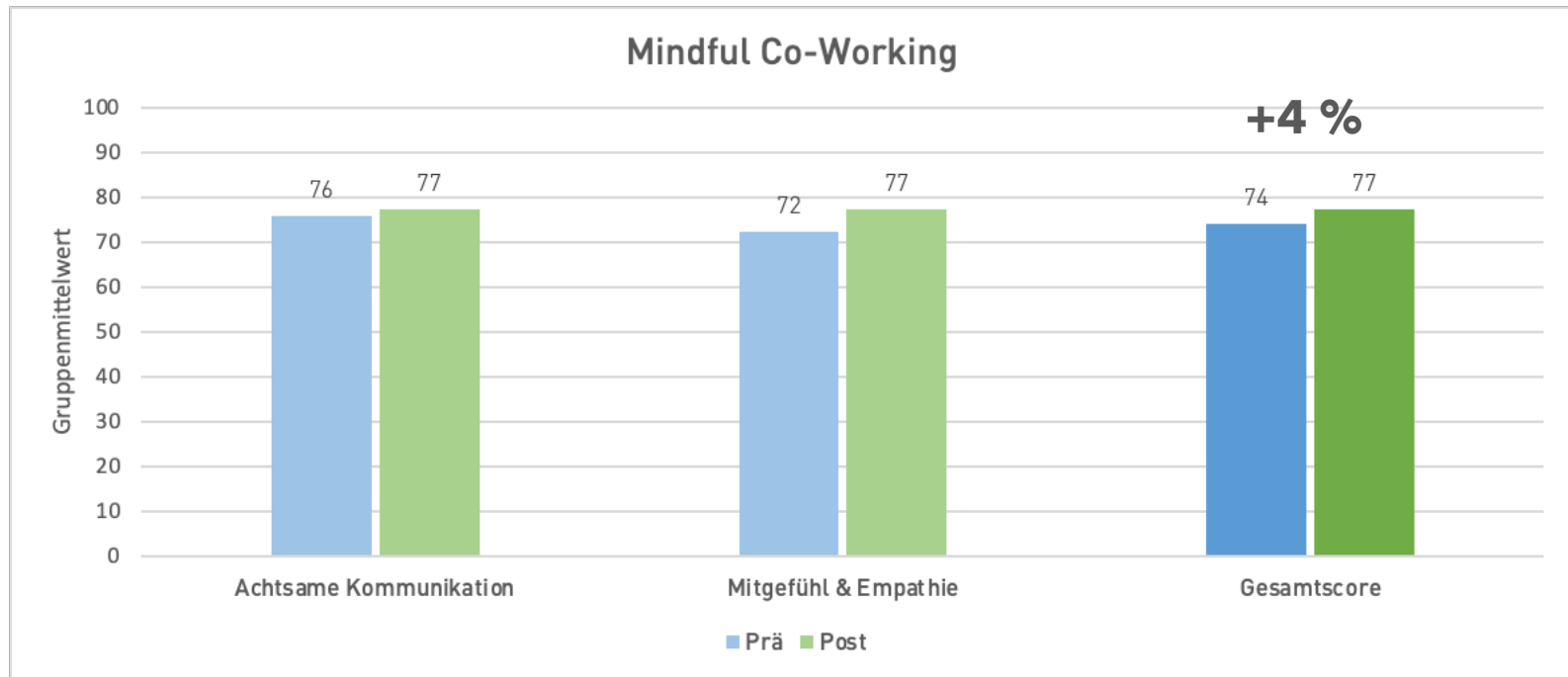
Selbstführung & Resilienz vor/nach dem Training



Die Ausprägung resp. Verbesserung der TeilnehmerInnen in den Bereichen Selbstführung & Resilienz vor versus nach dem Training beträgt durchschnittlich 35 %.

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 4 %.

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

