

MINDFUL WORKS

Evaluation Wirksamkeit

4 Achtsamkeitstrainings à 8 Wochen

22.10. – 15.12.2021

16.04. – 13.06.2021

02.10. – 29.11.2020

04.10. – 01.12.2019

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

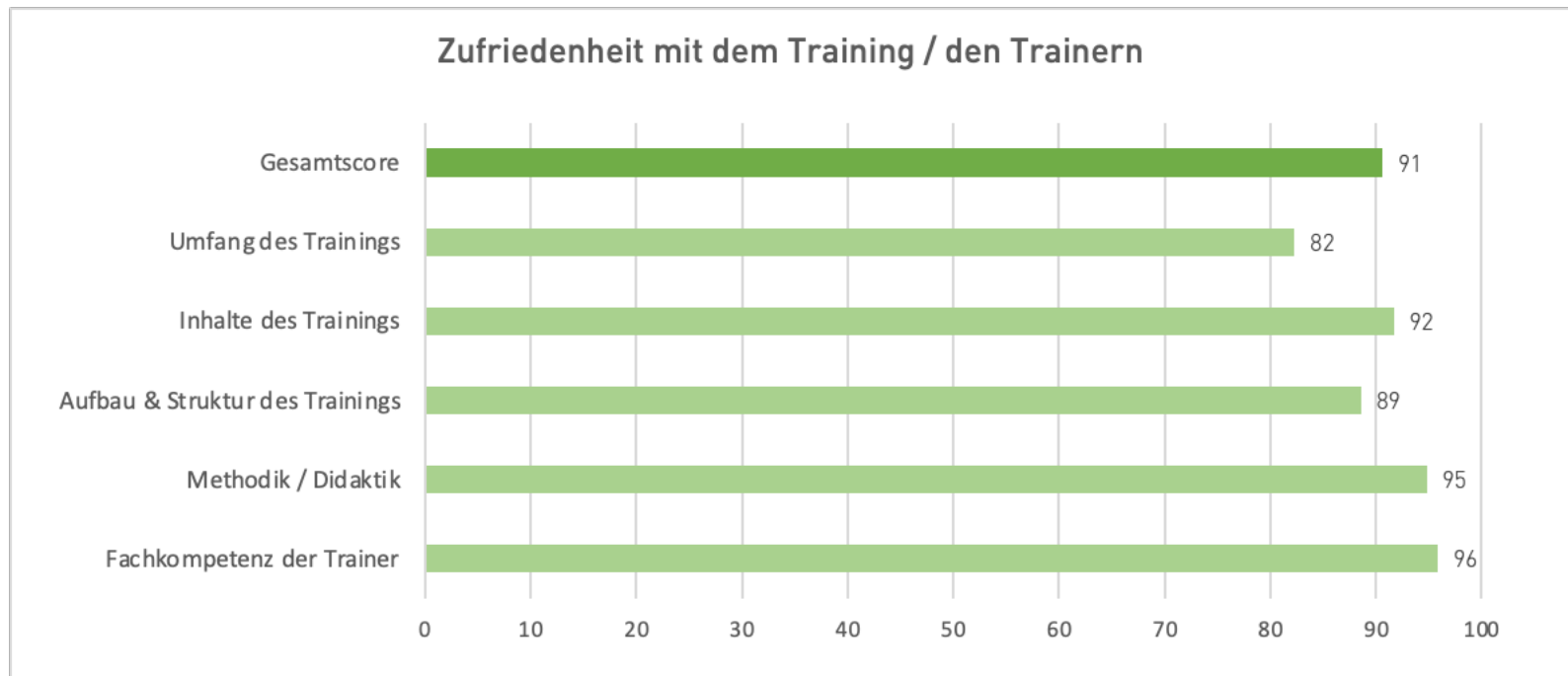
Stichprobe

- Teilnehmende aus 2 Achtsamkeitstrainings MINDFULWORKS
- T1 = 28/28 Teilnehmende
- T2 = 20/28 Teilnehmende

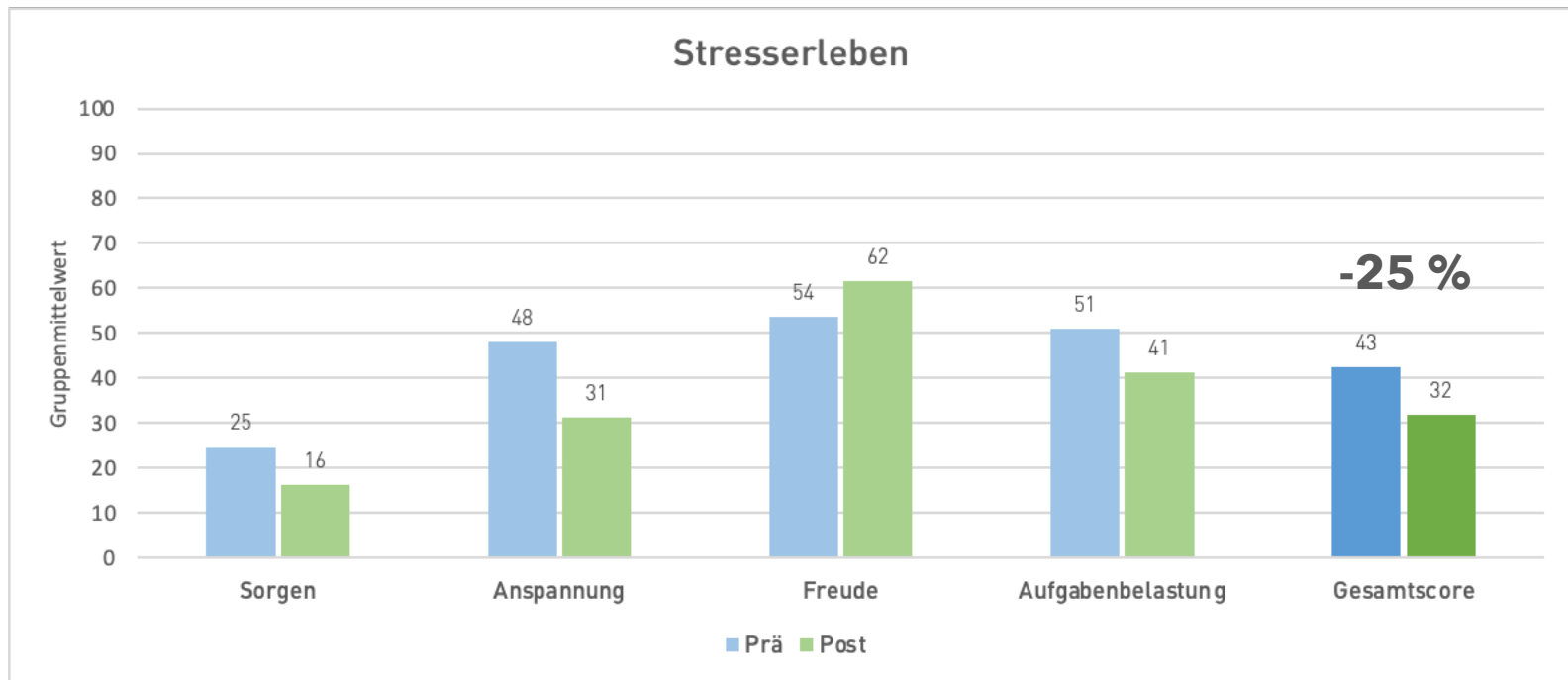
Auswertung

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

Feedback Training nach dem Training



Persönliches Stresserleben vor/nach dem Training

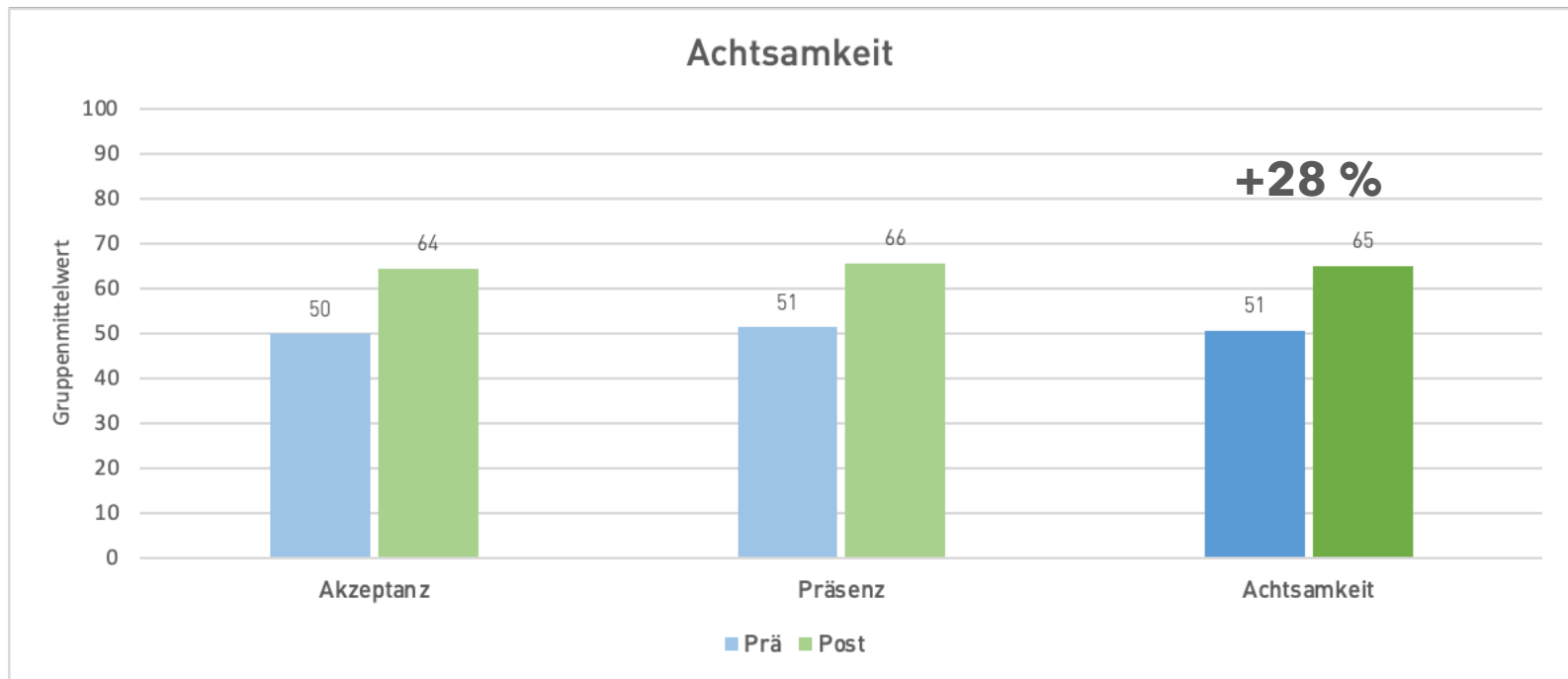


Die Ausprägung resp. Verbesserung der Teilnehmenden im Stresserleben vor versus nach dem Training beträgt durchschnittlich 25 %.

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

Achtsamkeit

vor/nach dem Training

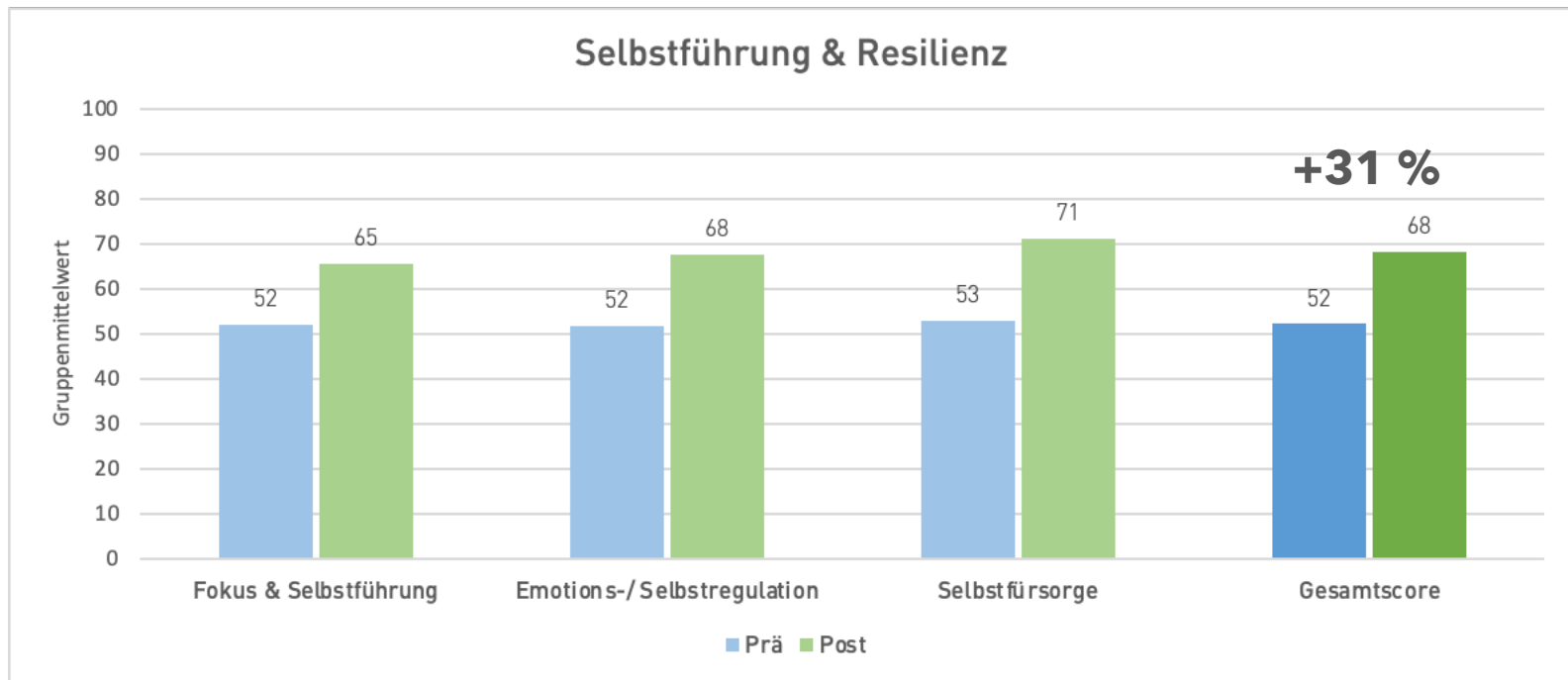


Die Ausprägung resp. Verbesserung der Teilnehmenden in Achtsamkeit vor versus nach dem Training beträgt durchschnittlich 28 %.

Basis der Befragung: Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

Selbstführung & Resilienz

vor/nach dem Training

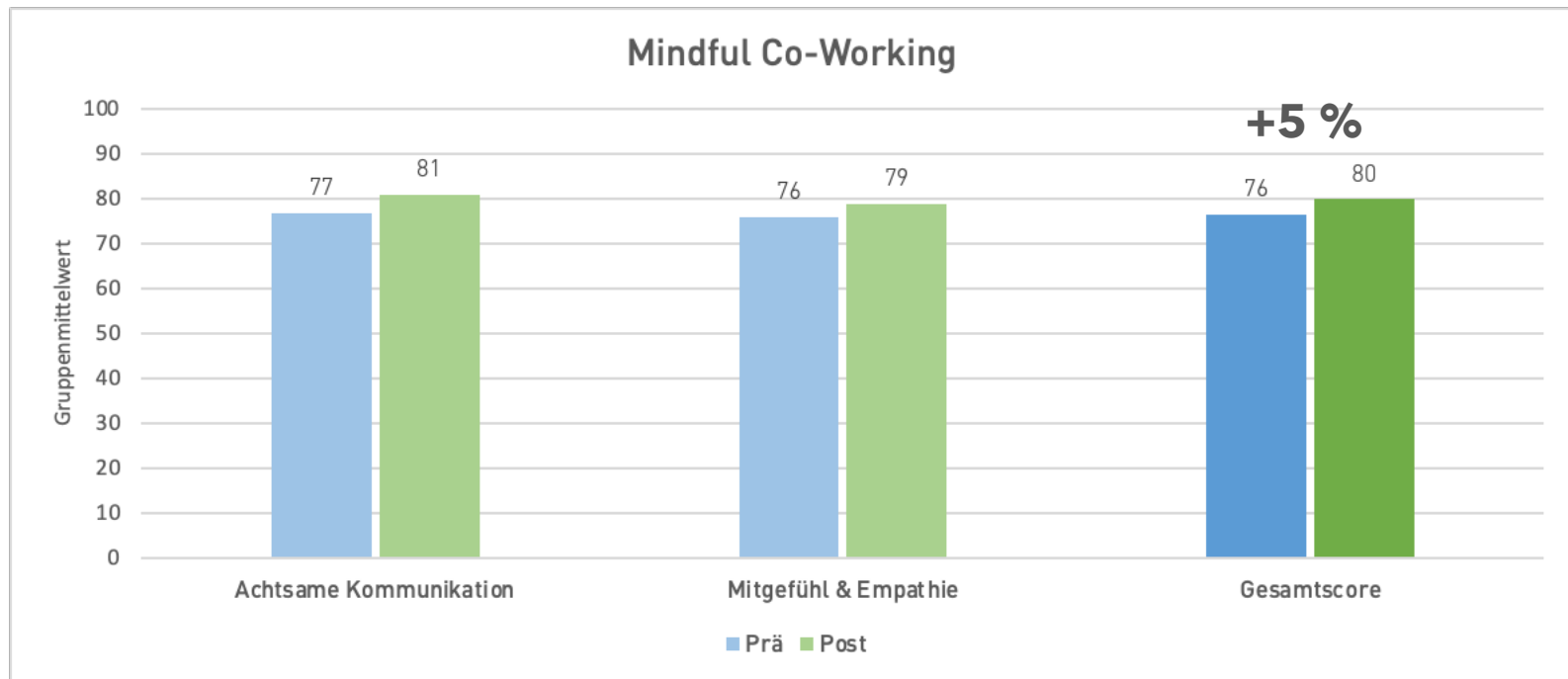


Die Ausprägung resp. Verbesserung der Teilnehmenden in den Bereichen Selbstführung & Resilienz vor versus nach dem Training beträgt durchschnittlich 31 %.

Basis der Befragung: Eigene Fragen

Mindful Co-Working

vor/nach dem Training



Die Ausprägung resp. Verbesserung der Teilnehmenden in Mindful Co-Working vor versus nach dem Training beträgt durchschnittlich 5 %.

Basis der Befragung: Eigene Fragen

Herzlichen Dank.

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

Reinhold & 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
(Neuropsychologe und einer der wichtigsten Wissenschaftler auf dem Gebiet der Meditation)

It's all about cultivating mind and heart.

Achtsamkeit & Meditation für Unternehmen Achtsamkeitsprogramm mit Integration in Arbeitsalltag
Einführungskurse Meditation für einen praxisorientierten Start
Offene Meditationen zur Vertiefung der Meditationspraxis
Meditation Retreats mit Yoga und/oder im Schweigen
Waldbaden Achtsamkeit im Wald

www.mindfulmind.ch/meditation

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

