

Fragebogen zum Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) - Kurs

Hinweis: Die folgenden Informationen werden nur von der Kursleitung eingesehen. Wenn Du einige der Fragen nicht auf dem Fragebogen beantworten möchtest, dann notiere das bitte und wir können es persönlich besprechen, bevor der Kurs beginnt.

Vor- und Nachname:

Geburtsdatum:

Adresse:

Email:

Telefon:

Ausgeübter Beruf:

Gegebenenfalls Besonderheiten der aktuellen Lebenssituation:

1. Was ist Deine Motivation, an diesem Kurs teilzunehmen? Warum jetzt?
2. Inwieweit könntest Du Dir vorstellen, während der 8-wöchigen Kursdauer täglich ca 45 min Zeit zum üben einzuräumen?
3. Was ist spontan Dein erster Wunsch/Deine erste Befürchtung bezüglich des Kurses?
4. Meditierst Du regelmäßig? Wenn ja, in welcher Tradition und wie häufig?
5. Hast Du Erfahrungen mit Achtsamkeit oder ähnlichen Ansätzen?
6. Wo würdest Du Deinen aktuellen körperlichen Gesundheitszustand auf einer Skala von 1-10 einordnen? (10=hervorragend, 1=miserabel – ev. mit kurzer Erläuterung)
7. Wie würdest Du Deinen psychischen Gesundheitszustand auf einer Skala von 1-10 (10=blendend, 1=tristlos) beschreiben?– ev. mit kurzer Erläuterung)
8. Befindest Du Dich zur Zeit in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung? Wenn ja, kannst Du den Namen und Kontaktdaten/Tel Deiner(s) Behandlers/in angeben, wenn Du dies für angemessen hältst.
9. Nimmst Du zur Zeit Psychopharmaka oder andere Medikamente, die Deine Gefühlslage stark beeinflussen?
10. Gibt es andere Dinge, die die Kursleitung wissen sollte?

Bitte an Sabine Hanna Witte mail@mindful.berlin

Bei Rückfragen auch gerne telefonisch: 0177 7888988

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, Haftung von Seiten der Kursleitung ist ausgeschlossen. MBSR ist eine ergänzende Form der Gesundheitsfürsorge und stellt keinen Ersatz für psychotherapeutische oder andere eventuell notwendige medizinische Behandlung dar.