



MBSR-Meditation: Fortschrittstracker

Mach Deinen Fortschritt für Dich messbar!

Fülle den folgenden Selbst-Fragebogen vor - und nach Deinen MBSR Meditationsblöcken (Bodyscan oder Achtsamkeitsmeditation) aus.

Wichtig: Die Übungen sollten hierbei mindestens 2x täglich für mind. 10 min über einen Zeitraum von mind. 7 Tagen gemacht werden (um 14, 21 oder 28 Tage erweitern, kannst Du dann immer noch)

Es zählt auch nicht ob Dir die Übung leicht gefallen ist oder ob es vielleicht sogar frustrierend für Dich war. Die individuelle Bewertung ist im Hintergrund. Es zählt ausschließlich das konsequente Üben und Training.

Denn - im Grunde genommen - ist es nichts anderes als ein Muskeltraining. **Muskeltraining im Kopf** – und genauso wie Bei einem körperlichen Training brauchst Du **für Effekte Hartnäckigkeit und Regelmäßigkeit:**

Also machen wir „**Neuronales Bodybuilding**“ 🧠+💪


Tipp: Wenn Du diesen Fragebogen dann nach dem Übungsdurchlauf für Dich und neu bewertest (z.B. mit einer anderen Farbe), dann kannst Du für Dich persönlich erkennen, wie Du ganz individuell auf diese Form des Praktizierens ansprichst und entscheiden wechselel Du das Meditationsprogramm, die Länge der einzelnen Meditation oder den Schwerpunkt. In jedem Fall: Viel Erfolg 🌟



Name : _____

Start: _____

Ende: _____

 Bitte bewerte für Dich persönlich: Wie sehr trifft auf einer Skala von 1-10 die folgende Aussage auf Dich JETZT zu.

Wenn es zu einem kleinem Streit kommt („Du bist mit dem Staubsaugen dran“) , dann beschäftigt mich so eine Kleinigkeit noch Stunden später.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich lasse mich leicht von äußeren Reizen ablenken und komme dann nur schwer wieder zurück zum eigentlichen Thema

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn ich bei meiner Arbeit einen Fehler mache und deswegen kritisiert werde, brauche ich sehr lange bis ich damit wieder gut umgehen kann

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kleinigkeiten bringen mich manchmal schon ganz schön aus der Balance

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ich kann mich nicht gut entspannen und in mich hineinhören, was mein Körper jetzt braucht.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich habe manchmal einen zu hohen Puls und fühle mich gestresst, ohne wirklich zu wissen warum und das mehrmals im Monat

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich tue mir schwer geistig zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Es gibt immer etwas zu tun und ich muss dauernd an etwas denken.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn es Kleinigkeiten gibt, die mich stören (Im Restaurant beim Abendessen ist die Suppe versalzen oder ich habe mein Hemd angepatzt), dann ruiniert mir das den ganzen Abend

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kann mich an schönen Momenten nicht lange erfreuen (ein schöner Sonnenaufgang, eine nette Begegnung)...Die Erinnerungen verflüchtigen sich immer ganz rasch.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich reagiere auf schlechte Nachrichten (TV, Medien, freundes- und Bekanntenkreis) intensiv und kann lange nicht aufhören an das zu denken, auch wenn es manchmal gar nichts mit mir persönlich zu tun hat.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Das Ergebnis: Der Veränderungsgrad oder „die persönliche Wirkung“

Bei dem Ergebnis nach Deiner Praxisphase 7-28 Tage **können** alle Fragen auf der Stressskala weiter nach unten wandern – **müssen aber nicht!**

Es gibt verschiedene Dimensionen bei der MBSR Meditation (Bodyscan oder Achtsamkeitsmeditation) und daher kann sich eine Veränderung nur in Teilaspekten widerspiegeln. Dieser Fragebogen soll Dir lediglich eine Hilfestellung für die verschiedenen Aspekte geben, um eine Idee zu bekommen wie gut Deine ausprobierte Übungsmeditation sich bei Dir persönlich auswirkt.

Auch freue ich mich über Dein Feedback!! Wenn Du Deine Erfahrung Teilen möchtest damit auch andere Menschen von dieser Technik und ihrer hilfreichen Wirkung erfahren und davon profitieren können, schreibe sie mir dann veröffentliche ich sie. Ich freue mich sehr!

Und wenn Du dennoch gerne Unterstützung für Deinen Veränderungsprozess, stehe ich Dir zur Verfügung. Mache Dir einfach **ein unverbindliches Vorgespräch zum Kennenlernen aus!**

Bis zum nächsten Mal:  - liche Grüße!

Maresa