

Anhang

Fragebogen nach einem Yogakurs

Ich würde mich freuen, wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen könnten, die unten stehenden Fragen zu beantworten. Aus Ihrem Feedback kann ich lernen, was Ihnen gutgetan hat bzw. Ihnen geholfen hat und was ich besser machen kann.

Herzlichen Dank!

Bitte denken Sie an die Zeit **vor** dem Yogakurs und beschreiben Sie kurz, welche Auswirkungen Ihre traumatischen Erlebnisse langfristig auf Sie und Ihr Leben hatten. Das kann Emotionen, Körperempfindungen, Gedanken über sich und die Welt, die Zukunft, die Beziehung zum eigenen Körper und die Gemeinschaft mit/Verbindungen zu anderen Menschen betreffen.

Haben sich diese Auswirkungen durch die traumatischen Erlebnisse verbessert, sind sie gleich geblieben oder haben sie sich verschlechtert?

Welche (neuen) Erfahrungen haben Sie in den Yogaklassen gemacht? Diese können positiv und negativ sein.

Haben Sie irgendwelche Veränderungen (hinsichtlich Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen, Bezug zum Körper, zum menschlichen Umfeld) während Ihrer Teilnahme am Yoga bemerkt?

Wenn **ja**, welche?

Gibt es besonders **gute** Erfahrungen, einen besonders positiven Moment oder einen Aspekt während des Yogakurses bzw. dank der / durch die Teilnahme am Yogakurs?

Gibt es **negative** Erfahrungen, einen besonderen schwierigen Moment oder einen Aspekt während des Yogakurses bzw. dank der / durch die Teilnahme am Yogakurs?

Was möchten Sie noch mitteilen?

Fragebogen zur Wirkung der Yogapraxis

Woche, Datum.....

Um Ihren Erfolg dokumentieren zu können, ist es sinnvoll, einmal pro Woche kurz innezuhalten, um festzustellen, was sich durch Ihre Yogapraxis verändert hat.

Welche (neuen) Erfahrungen (positiv oder negativ) haben Sie in der vergangenen Woche in Ihrer Yogapraxis gemacht?

Emotionen

Körperempfindungen

Gedanken über die eigene Person und die Welt

Gedanken über die Zukunft

Ihre Beziehung zu Ihrem Körper

Ihre Beziehungen zu anderen Menschen

Haben Sie irgendwelche Veränderungen während des Übens von Yoga bemerkt?

Wenn **ja**, welche?

Gab es diese Woche besonders **gute** Erfahrungen, einen besonders positiven Moment oder Aspekt?

Gab es diese Woche **negative** Erfahrungen, einen besonderen schwierigen Moment oder Aspekt?

Was ist Ihnen sonst noch aufgefallen?

Handout – Kontakt mit dem Körper aufnehmen

Wir beginnen in der Berghaltung im Sitzen:

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, sich auf Ihrem Stuhl so einzurichten, dass Sie bequem und gut sitzen. Für die Berghaltung können Sie die Füße hüftbreit oder ein wenig breiter oder schmaler stellen, wie es für Sie angenehm ist.

Platzieren Sie Ihre Füße ganz bewusst auf dem Boden; vielleicht werfen Sie dazu einen kurzen Blick auf die Position Ihrer Füße. Wenn Sie so weit sind, nehmen Sie auf Ihre Weise Kontakt mit dem Boden auf, entweder indem Sie das Gewicht Ihrer Füße auf dem Boden erspüren oder indem Sie die Füße anheben und über dem Boden bewegen, oder auf Ihre ganz persönliche Weise.

Verweilen Sie in dem Gefühl von Kontakt mit dem Boden für ein bis drei Atemzüge.

Bringen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrer Körpermitte, in die Gegend Ihres Nabels und der unteren Rückenpartie. Sie können den Kontakt zu Ihrer Körpermitte vertiefen, indem Sie zum Beispiel eine Hand auf Ihren Bauch legen. Sie können das Empfinden für Ihren Rücken verstärken, indem Sie sich gegen die Rückenlehne Ihres Stuhls stützen.

Verweilen Sie in dem Gefühl von Kontakt in Ihrer Körpermitte für ein bis drei Atemzüge.

Als weitere Möglichkeit können Sie Ihren Körper aufrichten und Ihre Wirbelsäule in Richtung Zimmerdecke wachsen lassen, um ein Gefühl der Länge in Ihrem Körper zu generieren.

Nehmen Sie sich auch für diese Empfindung ein bis drei Atemzüge Zeit.

Falls Sie die Augen bisher geschlossen hatten, können Sie sie nun sanft öffnen und es sich auf dem Stuhl bequem machen.

Yoga-Notizen

Wenn Sie für sich Yoga üben, kann es hilfreich sein, regelmäßig aufzuschreiben, was Sie wahrgenommen haben, sodass Sie diese Erkenntnisse in der Therapie besprechen können.

1. Gibt es eine Körperstelle oder eine Empfindung, die Sie während des Übens bewusst wahrgenommen haben? Wenn ja, welche und auf welche Weise?

2. Gibt es etwas, das Sie während des Übens in Bezug auf Ihren Atem wahrgenommen haben?

3. Haben Sie sich während des Übens erlaubt, etwas auszuprobieren, Veränderungen vorzunehmen bzw. von Wahlmöglichkeiten Gebrauch zu machen?
