

## Ihre Angaben zur Vorbereitung des MBSR-Kurses

Name, Vorname

1.) Wie sind Sie auf das Kursangebot gekommen?

2.) Haben Sie Erfahrungen mit Meditation/ Achtsamkeitspraxis? Welche? Bei wem?

3.) Haben Sie Erfahrungen mit Yoga/ achtsamer Körperbewegung? Welche? Bei wem?

4.) Welche Erfahrungen mit Stress haben oder hatten Sie? In welchen Bereichen erleben Sie Stress?

5.) Was erwarten Sie von dem Kurs? Soll sich konkret etwas bei Ihnen/ in Ihrem Leben ändern?

6.) Haben Sie aktuell oder wiederholt Probleme mit einer chronischen gesundheitlichen Beeinträchtigung? Wenn ja, können Sie nähere Angaben machen?

7.) Haben Sie aktuell oder wiederholt Probleme mit einer plötzlich auftretenden gesundheitlichen Beeinträchtigung? Wenn ja, können Sie nähere Angaben machen?

8.) Sind Sie aktuell oder regelmäßig bzw. waren Sie in den letzten Monaten in ärztlicher, psychologischer, psychotherapeutischer oder sonstiger therapeutischer Behandlung? Wenn ja, können Sie nähere Angaben machen?

9.) Welche Medikamente nehmen Sie regelmäßig bzw. bei Bedarf ein?

10.) Welche Art und welche Menge Alkohol trinken Sie regelmäßig/ gelegentlich?

11.) Falls Sie Zigaretten o.ä. rauchen – tägliche Menge, seit wie vielen Jahren?

12.) Besteht oder bestand bei Ihnen eine Abhängigkeit von Nikotin, Alkohol, Medikamenten oder (anderen) berauschenden oder das Bewusstsein verändernden Substanzen?

13.) Gibt es noch etwas, dass Sie dem Kursleiter mitteilen möchten? (Einschränkungen, Probleme, Ängste, Fragen, Zweifel, Organisatorisches,...)