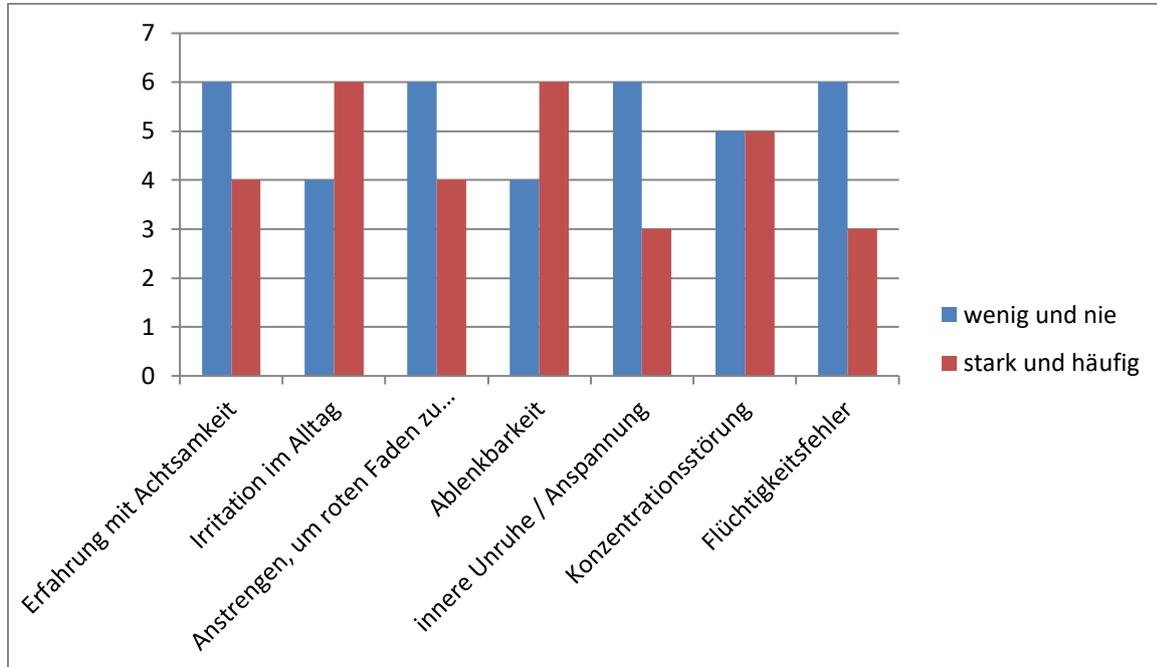
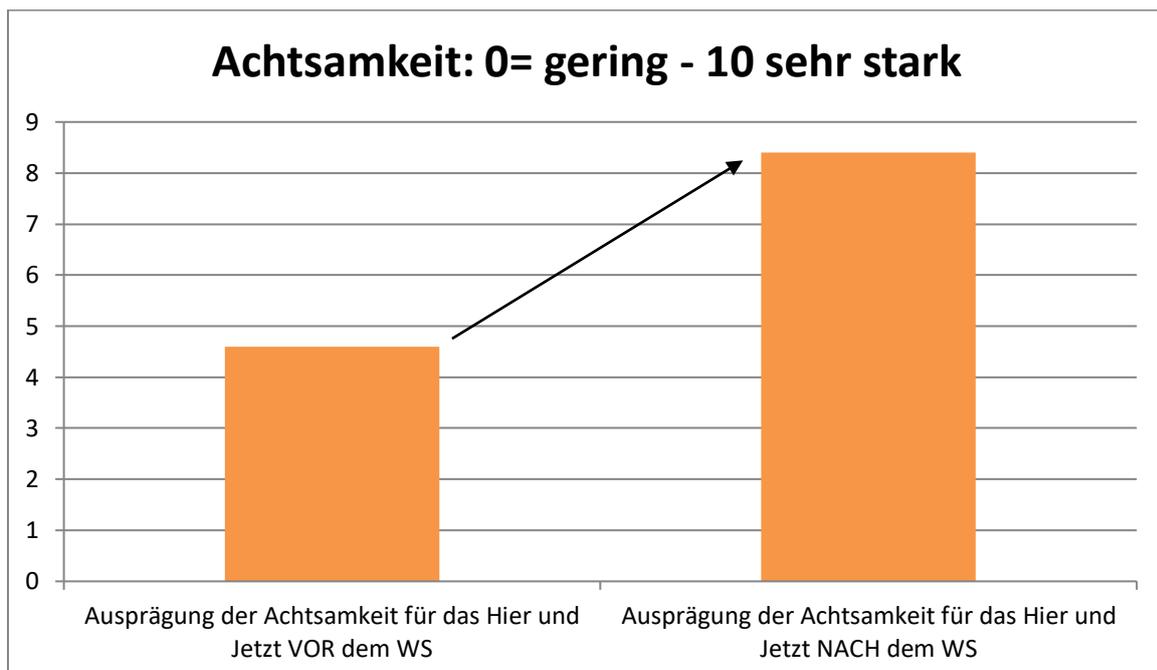


**N= 10**

➤ **Allgemeine Aussagen:**



**FAZIT:** Über die Hälfte der Teilnehmer hat keine oder nur wenig Erfahrung mit Achtsamkeit; Eher wenige mit innerer Unruhe und Flüchtigkeitsfehlern; Am häufigsten zeigen sich Irritationen im Alltag und Ablenkbarkeit.



➤ **FAZIT:** deutliche Steigerung der Achtsamkeit für das Hier und Jetzt durch den Workshop

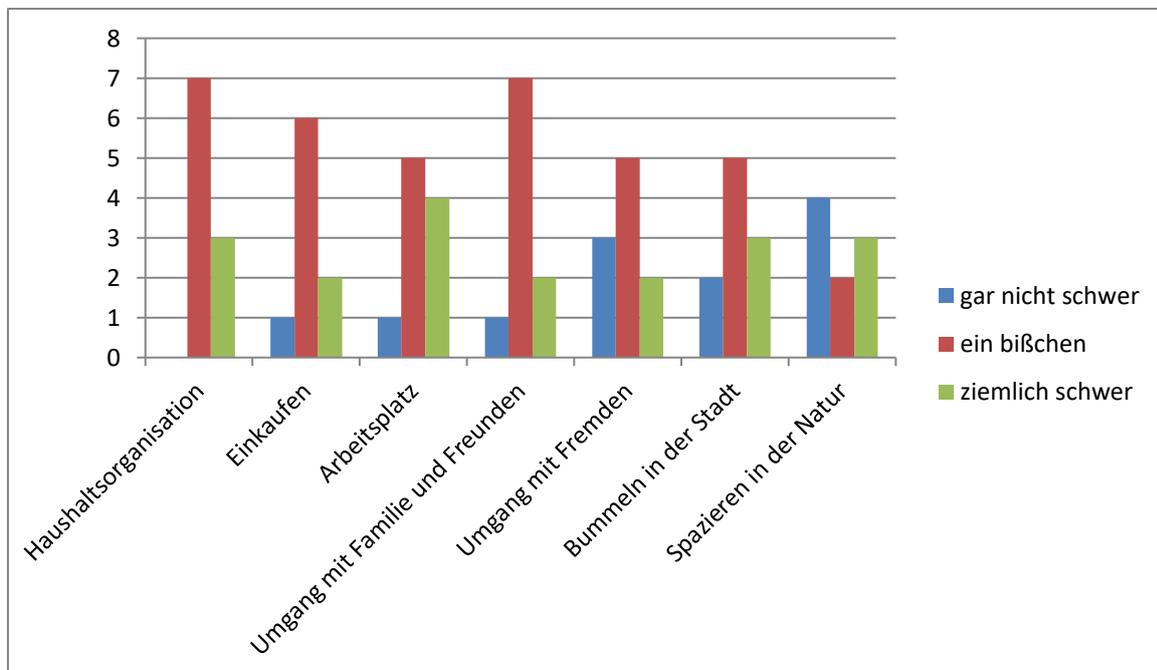
➤ **Was ging mir VOR dem Seminar durch den Kopf?**

- Coole Idee!
- Wie wird die Dunkelheit auf mich wirken?
- Werde ich das als angenehm oder unangenehm empfinden?
- Ich hoffe, es hilft mir
- Ich möchte achtsamer werden
- Welche Leute treffe ich im Seminar?
- Spannung – was wird mir begegnen?
- Gedanken an meine Zukunft

➤ **Wie gelingt es mir im Alltag, zur Ruhe zu kommen?**

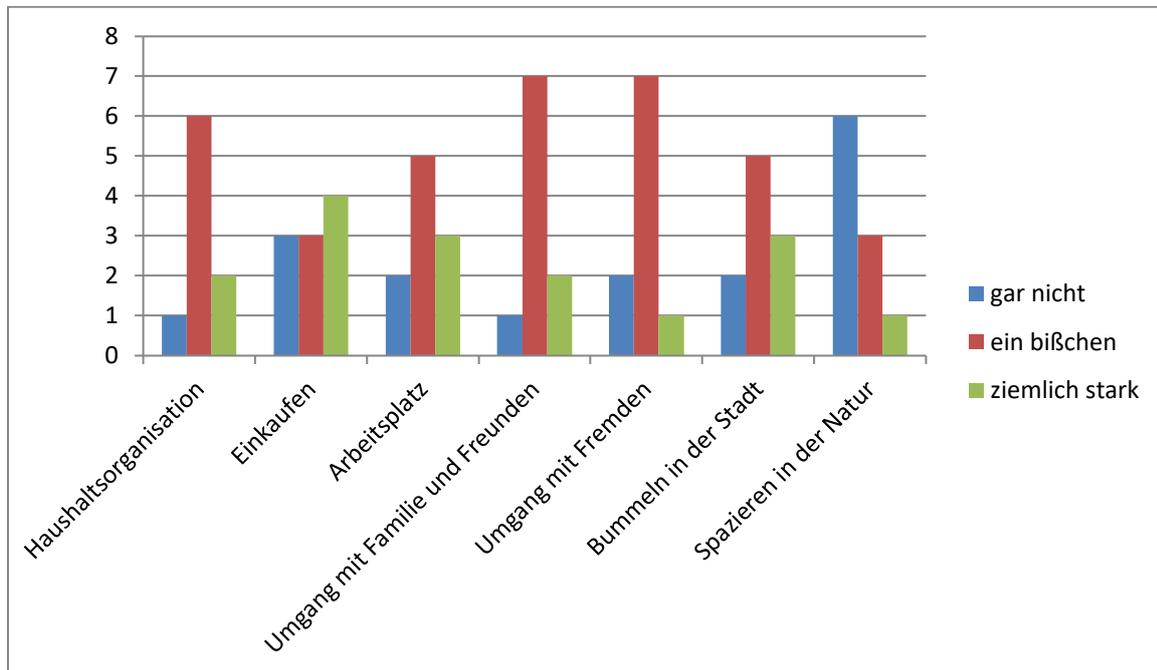
- Sport
- Auspowern bis zur Erschöpfung
- Musik
- Bequeme Klamotten anziehen
- Tee trinken
- Spaziergang im Wald
- Fußreflexzonenmassage
- Autofahren
- Filme sehen
- Nachrichten laufen lassen
- PC-Spiele
- Atmung

➤ **Welche Situationen fallen mir besonders schwer?**



**FAZIT:** geringe Schwierigkeit beim Spaziergehen in der Natur, mittlere Schwierigkeit in der Haushaltsorganisation, beim Einkaufen und im Umgang mit der Familie; eher große Schwierigkeiten am Arbeitsplatz und beim Stadtbummel

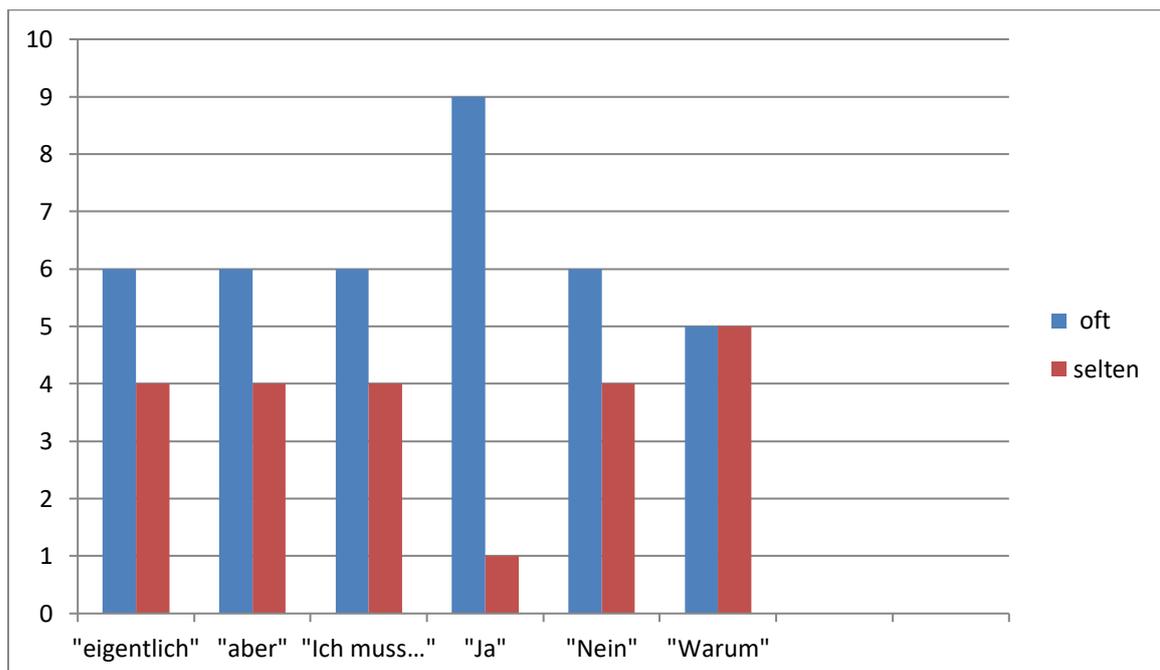
➤ **In welchen Situationen fühle ich mich gestresst?**



FAZIT: wenig Stresserleben beim Spazieren in der Natur; mittleres und hohes Stresserleben beim Einkaufen, am Arbeitsplatz, bei der Haushaltsorganisation, im Umgang mit Familie und beim Stadtbummel

➤ **Wie gehe ich mit meinen eigenen Schwächen um? (1 sehr offen – 5 sehr verschlossen):** Durchschnittlich 2,6

➤ **Wie oft nutze ich im Alltag die Worte...:**



**Fragebogen NACH dem Workshop:**

- Gedanken NACH dem Seminar:
  - Dankbarkeit
  - Wunsch, noch mehr auf sich zu achten
  - Gerne wieder und länger
  - Dunkelheit hat entspannt, Ruheempfinden, ganz bei mir (mehrfach)
  - Ehemann hatte Recht: Zuhören fällt bei Dunkelheit leichter
  - Wunsch, noch mehr über Achtsamkeit zu lernen (mehrfach)

- Was ist mir in Lichtlosigkeit aufgefallen:
  - Wegen fehlender Ablenkung leichter aufs Thema einlassen
  - Sehr bei mir gewesen und intensivere Wahrnehmung der anderen Stimmen
  - Durch die Einschränkung der Sinne wurde die Welt größer
  - Dass ich mich sehr leicht im Alltag visuell ablenken lasse
  - Wie viele Farben man doch in völliger Dunkelheit sehen kann
  - Viele Emotionen kamen hoch
  - Verlust des Zeitgefühls (mehrfach)
  - Bin sehr ruhig geworden
  - Sprachtempo verringert sich, Assoziationen verstärken sich
  - Die Stimmen und das Gesagte waren intensiver
  - Fühlte mich von der Dunkelheit umarmt
  - Ich war im Hier und Jetzt

Mir gefiel gut...	Mir gefiel gar nicht...
Innere Ruhe, Wohlfühlen	Die Verstärkung akustischer Reize
Freiheit im Geist	Außengeräusche, Erschütterungen, schlechte Luft (mehrfach)
Der Dozent, gute Führung	Dauer war zu kurz (mehrfach)
Dass ich mich so hinsetzen konnte, wie ich wollte	
Die Offenheit, Ruhe und Herzlichkeit des Referenten	
Eine neue Erfahrung zu machen	
Dass ich Emotionen zeigen konnte, ohne beobachtet zu werden	

- Was mir selber bewusst wurde.....
  - Das ich Emotionen besser auseinander halten kann
  - Erleben, wie wichtig zuhören ist
  - Wie leicht ich mich ablenken lasse
  - Ich sollte besser auf meine innere Stimme hören
  - Bin ungeduldig, kann Stille nicht ertragen
  - Wie ruhig ich selber sein kann
  - Ich darf mehr nach mir und meinen Gefühlen schauen

- Mit welcher Situation glaube ich, nun besser umgehen zu können?
  - Keiner
  - Wird sich zeigen
  - Mit allen – ich werde mich zum Planen von Situationen mehr ins dunkle Schlafzimmer setzen
  - Weiß nicht

- Was mir im Vergleich zu vor dem Workshop einfällt:
  - Dass ich Wörter genauer betrachtet habe, ohne zu bewerten
  - Das Beste, was ich zu diesem Thema je gemacht habe
  - Bessere Achtsamkeit auf mich selbst
  - Achtsamkeit im Dunkeln ist viel kraftvoller
  - Konnte mich entspannen
  - Dass Achtsamkeit auch das Innere betrifft

- Was ich sonst noch mitteilen möchte:
  - Tolle Erfahrung, gerne vertiefen und bitte mit Handout (mehrfach)
  - Ein tolles Programm für ADHSler, gerne vertiefen
  - Tolle Erfahrung
  - Ich hatte hinterher Augenmuskelkater
  - Begeistert, dass es etwas gibt, was ich so nicht kannte