

Anhang B: Verwendete Fragebögen

Anhang 2: Fragebogenpaket PRÄ (Gesamt-Intervention von 5 Sitzungen)

Ästhetisches Erleben AF-CAT

	Wenn Sie an die letzten 60 Minuten zurückdenken... Was haben sie gemacht? _____	gar nicht					sehr stark
1	Wie glücklich waren Sie?	1	2	3	4	5	6
2	Wie viel Schönheit haben Sie erlebt?	1	2	3	4	5	6
3	Wie stark konnten Sie loslassen?	1	2	3	4	5	6
4	Wie gut (authentisch) konnten Sie Ihre Gefühle ausdrücken?	1	2	3	4	5	6
5	Wie stark war Ihr Erleben von Flow (=das Aufgehen in einer Tätigkeit)?	1	2	3	4	5	6
6	Wie gut konnten Sie zu einem Gefühl von Abschluss und Integration kommen?	1	2	3	4	5	6
7	Wie stark waren Sie innerlich bewegt/berührt?	1	2	3	4	5	6
8	Wie gut konnten Sie sinnlich/ mit allen Sinnen eintauchen?	1	2	3	4	5	6
9	Wie stark haben Sie sich aktiv gestaltend erlebt?	1	2	3	4	5	6
10	Wieviel Heiterkeit/ Leichtigkeit (Spiel/ Spaß) haben Sie erlebt?	1	2	3	4	5	6
11	Wie bedeutsam war die zwischenmenschliche Beziehung?	1	2	3	4	5	6
12	Wie stark haben Sie sich als eins mit sich selbst erlebt (Einheit zwischen Körper und Geist)?	1	2	3	4	5	6
13	Wie stark haben Sie sich als eins mit den anderen im Raum erlebt?	1	2	3	4	5	6
14	Wie stark haben Sie erlebt, dass Sie etwas gut können?	1	2	3	4	5	6
15	Wie stark konnten Sie für sich etwas Bedeutendes erleben?	1	2	3	4	5	6
16	Wie verständlich war die Anleitung?	1	2	3	4	5	6
17	Wie gut fühlten Sie sich begleitet?	1	2	3	4	5	6
18	Wie wichtig waren andere Dinge, nämlich (bitte hier benennen): _____	1	2	3	4	5	6

Stress Thermometer „vor“: Wie gestresst fühlen Sie sich vor der Stunde?



Stress-Fragebogen (PSQ-20)

Die folgenden Aussagen betreffen ihr Stressempfinden in den letzten vier Wochen.

Bitte kreuzen Sie von den Antwortmöglichkeiten diejenige an, die am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten vier Wochen gefühlt haben.

	fast nie	manchmal	häufig	meistens
Ich fühlte mich ausgeruht				
Ich hatte das Gefühl, dass zu viele Anforderungen an mich gestellt werden				
Ich hatte zuviel zu tun				
Ich hatte das Gefühl, Dinge zu tun, die ich wirklich mag				
Ich fürchtete, meine Ziele nicht erreichen zu können				
Ich fühlte mich ruhig				
Ich fühlte mich frustriert				
Ich fühlte mich angespannt				
Meine Probleme schienen sich aufzutürmen				
Ich fühlte mich gehetzt				
Ich fühlte mich sicher und geschützt				
Ich hatte viele Sorgen				
Ich hatte Spaß				
Ich hatte Angst vor der Zukunft				
Ich war leichten Herzens				
Ich fühlte mich mental erschöpft				
Ich hatte Probleme, mich zu entspannen				
Ich hatte genug Zeit für mich				
Ich fühlte mich unter Termindruck				

Wohlbefinden Fragebogen (WHO-5)

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten vier Wochen.

Bitte kreuzen Sie von den Antwortmöglichkeiten diejenige an, die am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten vier Wochen gefühlt haben.

In den letzten vier Wochen...	zu keinem Zeitpunkt	ab und zu	etwas weniger als die Hälfte der Zeit	etwas mehr als die Hälfte der Zeit	meistens	die ganze Zeit
1. ...war ich froh und guter Laune.						
2. ...habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.						
3. ...habe ich mich energisch und aktiv gefühlt.						
4. ...habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.						
5. ...war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.						

Befindlichkeits-Fragebogen (HSI)

Ich fühle mich im Moment	Trifft gar nicht zu	Trifft nicht zu	Teils teils	Trifft zu	Trifft genau zu
1. entspannt	1	2	3	4	5
2. guter Stimmung	1	2	3	4	5
3. ressourcenreich/ selbstkompetent	1	2	3	4	5
4. sorglos	1	2	3	4	5
5. genießend	1	2	3	4	5
6. angespannt	1	2	3	4	5
7. schlechter Stimmung	1	2	3	4	5
8. depressiv	1	2	3	4	5
9. ängstlich	1	2	3	4	5
10. leblos, leer	1	2	3	4	5
11. fit mit der Welt umzugehen	1	2	3	4	5
12. energiegeladen	1	2	3	4	5
13. positiv	1	2	3	4	5
14. kraftvoll	1	2	3	4	5
15. ankämpfend	1	2	3	4	5
16. ohne Ressourcen/ ohne Selbstkompetenz	1	2	3	4	5
17. negativ	1	2	3	4	5
18. besorgt	1	2	3	4	5
19. mit der Welt überfordert	1	2	3	4	5
20. ohne Energie	1	2	3	4	5
21. kraftlos	1	2	3	4	5
22. nicht depressiv	1	2	3	4	5
23. nicht ängstlich	1	2	3	4	5
24. lebendig, erfüllt	1	2	3	4	5

Verbundenheit

Wie verbunden fühlen Sie sich mit der Gruppe?

-3 -2 -1 +1 +2 +3

unverbunden verbunden

Freie Antworten

Möchten Sie in Bezug auf die gemeinsame Arbeit in der Gruppe noch etwas anmerken?

Möchten Sie zu dieser Sitzung, der Befragung oder zum besseren Verständnis ihrer Antworten noch etwas anmerken?

Fragebogenpaket POST Gesamt-Intervention

Soweit die oben bereits dargestellten Fragebögen verwendet wurden, wird nur der Titel angeführt.

Aesthetisches Erleben AF-CAT

Stress Thermometer „nach“: Wie gestresst fühlen Sie sich nach der Stunde?



Stress Fragebogen (PSQ-20)

Wohlbefinden Fragebogen (WHO-5)

Befindlichkeits-Fragebogen (HSI)

Verbundenheit

Zusätzlich nur POST-Befragung:

Was haben Sie durch diese Erfahrung gewonnen, was nehmen Sie mit?

Welche Ideen, Wünsche und Anregungen haben Sie für uns?

Möchten Sie zu dieser Sitzung, der Befragung oder zum besseren Verständnis Ihrer Antworten noch etwas anmerken?

Fragebogenpaket Prä/Post in jeder Einzelstunde

PRÄ

Stress Thermometer „vor“

Wie fühlen Sie sich jetzt gerade?

Ich fühle mich jetzt gerade...

-3 -2 -1 +1 +2 +3

unwohl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	wohl
negativ gestimmt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	positiv gestimmt

Wie verbunden fühlen Sie sich mit den anderen in der Gruppe?

-3 -2 -1 +1 +2 +3

unverbunden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	verbunden
-------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------

Möchten Sie zu dieser Sitzung, der Befragung oder zum besseren Verständnis Ihrer Antworten noch etwas anmerken?

POST

Stress Thermometer „nach“

Wie fühlen Sie sich jetzt gerade?

Wie verbunden fühlen Sie sich mit den anderen in der Gruppe?

		gar nicht					sehr stark
1	Die künstlerische Begleitung hat mir gut getan	1	2	3	4	5	6
2	Wie viel Schönheit haben Sie erlebt?	1	2	3	4	5	6
3	Wie stark sind Sie in der Tätigkeit aufgegangen?	1	2	3	4	5	6
4	Wie stark fühlten Sie sich bewegt/berührt?	1	2	3	4	5	6

Möchten Sie zu dieser Sitzung, der Befragung oder zum besseren Verständnis Ihrer Antworten noch etwas anmerken?