

Anhang A Alle Freitext-Antworten

Anhang 6: Offene Anmerkungen zu den Sitzungen, Befragungen oder zum besseren Verständnis der Antworten

- *Es war sehr angenehm.*
- *In den letzten vier Wochen habe ich zu Anfang Stress gehabt, meine Bewerbungsmappe und Unterlagen fertig zu bekommen und war deswegen besonders gestresst. Jetzt habe ich eine Zusage, aber der nächste Stress kommt, nämlich eine Wohnung zu finden. Dennoch ist mein Stresslevel jetzt generell niedriger, als es noch vor vier Wochen war.*
- *Ich hatte während der vergangenen 4 Wochen Urlaub, da ist mehr Entspannung und Leichtigkeit im Leben möglich, als zu den Zeiten, in denen ich unter Coronabedingungen arbeite.*
- *Ich habe im Allgemeinen eine sehr hohe Anspannung in meinem Körper, deshalb kann ich auch nirgends bestätigen vollkommen entspannt zu sein. Ich leide u.a. an einer schweren Depression, das erklärt vielleicht auch, weshalb einige Punkte doch eher negativ angekreuzt sind.*
- *Ich freue mich auf eine Fortsetzung online. Freue mich auf eine Einladung zum Alanus Hochschule Infotag, kennenlernen der Studiengänge, bin einfach neugierig geworden.*
- *Ich war gerne in den Sessions dabei. Die andere Gruppe, die ich besucht habe - freitags, war auch super, nur habe ich dort nicht alle 5 Sitzungen geschafft.*
- *Ich fand es sehr entspannend, interessant und berührend.*
- *Obwohl ich mich derzeit in einer stressigeren privaten und beruflichen Phase befinde, konnte ich mich in den Stunden und auch danach nachhaltig entspannen und hatte wieder öfter Lust auf Malen und kreativsein auch im Alltag.*
- *Die Zeit von 1,5h war attraktiver als 1h in anderen Projekten, jedoch weiterhin zu wenig rückblickend (aber mehr wäre möglicherweise auch abschreckend ohne Kenntnis des Inhaltes). Das Exposé bzw. Flyer war zu undeutlich und unklar. Der Lesende hatte keine Ahnung, worauf er sich genau einlässt und was auf ihn zukommt. Auf einige Menschen, die möglicherweise unsicher, selbstkritisch o. ä. sind, hat es möglicherweise eine abschreckende Wirkung haben können. Von meiner Gruppe berichtend, waren nur offene, selbstbewusste Menschen dabei, die gerne in den Austausch gegangen sind (so zumindest der Ersteindruck).*
- *Die Anleiterinnen haben mit jeder Session an Sicherheit gewonnen und konnten sich mehr als Person zeigen und weniger als Lernende! Man hatte jedoch den Eindruck, dass sie teilweise noch wenig Erfahrung mit Gruppenangeboten hatten. Insgesamt aber eine entspannte und wertschätzende Atmosphäre!*
- *Ich möchte mich herzlich bedanken.*
- *Vielen Dank!*
- *Das war jetzt gerade ein bisschen unglücklich, dass neben dem Ausfüllen des Fragebogens im Zoom geredet wurde und sich mein Laptop nicht leiser oder lautlos stellen lässt, während einer Zoom Session. Ich glaube, dass das den Fragebogen ein bisschen ins Negative beeinflusst hat, bzw. fiel es mir schwerer als sonst die Fragen zu beantworten. Aber groß ist die Auswirkung, glaube ich, nicht.*