

Studie Zurück zum Ursprung - neuer Kurs

Teilnehmerzahl 93 6 Männer, 87 Frauen
 Altersdurchschnitt 58,83

schwarz = bessere Werte sind zunehmend
 rot = bessere Werte sind abnehmend

Farben & Definition

- Signifikante Änderungen \geq 33,4%
- Relevante Veränderungen 20-33,3%
- positive Veränderungen 0-19%

es gab keine negativen Veränderungen

Fragen zu: Wohlbefinden allgemein			
Fragen	Skalenpunkte vorher Mittelwert	Skalenpunkte nachher Mittelwert	prozentuale Veränderung Mittelwert
Wie zufrieden bin ich insgesamt mit mir?	55,60	77,83	40%
Wie zufrieden bin ich insgesamt mit meinem Leben?	53,77	75,21	40%
Wie verbunden fühle ich mich mit dem Leben?	52,38	76,14	45%
Wie präsent bin ich im Alltag?	52,15	73,74	41%
Wie viel Dankbarkeit fühle ich für mein Leben im Allgemeinen?	60,53	81,55	35%

Wie sehr empfinde ich mein Leben im „Flow“ (im Fluss)?	50,34	70,62	40%
Wie sehr genieße ich mein Leben?	47,29	67,96	44%
Wie sehr fühle ich im Leben Harmonie insgesamt?	50,95	71,15	40%
Wie lebendig fühle ich mich?	53,35	75,68	42%
Wie zentriert fühle ich mich?	49,14	73,00	49%
Wie leicht bewege ich mich durchs Leben?	46,11	69,55	51%
Wie viel Schönheit erkenne ich in der Welt?	64,14	81,78	28%
Wie sehr fühle ich mich in meinem Potential verwirklicht?	43,32	62,09	43%
Wie anstrengend empfinde ich das Leben?	61,33	38,00	-38%
Wie leicht lasse ich mich durch Schwierigkeiten aus meiner Mitte bringen?	63,28	36,51	-42%
Wie zuversichtlich blicke ich auf meine Zukunft?	58,66	75,70	29%
mittlere prozentuale Veränderung Kategorie "Wohlbefinden allgemein"			40%

Fragen zu: Selbstwert			
Fragen	Skalenpunkte vorher Mittelwert	Skalenpunkte nachher Mittelwert	prozentuale Veränderung Mittelwert
Wie aufrecht gehe ich durchs Leben?	58,62	77,62	32%
Wieviel Wertschätzung empfinde ich für mich?	54,30	75,92	40%
Wie selbstsicher fühle ich mich?	51,25	72,49	41%

Wieviel authentische Selbstliebe empfinde ich für mich?	49,63	69,97	41%
Wie gerne bin ich „ich selbst“?	60,53	79,35	31%
Wie sehr kann ich zu mir, wie ich bin, „Ja“ sagen?	57,77	78,90	37%
Als wie hoch empfinde ich mein Selbstvertrauen?	54,82	74,00	35%
Als wie hoch empfinde ich mein Selbstwertgefühl?	52,82	72,77	38%
Wie viel Dankbarkeit empfinde ich für mich selbst?	53,38	74,96	40%
Wie sehr fühle ich mich als „ich selbst“?	51,00	73,20	44%
Wie gütig schaue ich auf mich?	48,35	73,43	52%
Wie selbstsicher empfinde ich mich?	50,54	70,44	39%
Wie kritisch schaue ich auf mich?	63,46	38,71	-39%
mittlere prozentuale Veränderung der Kategorie "Selbstwert"			39%

Fragen zu: Körper			
Fragen	Skalenpunkte vorher Mittelwert	Skalenpunkte nachher Mittelwert	prozentuale Veränderung Mittelwert
Wie gut fühle ich mich geerdet?	52,89	75,45	43%
Wie verbunden fühle ich mich mit meinem Körper?	54,46	78,04	43%
Wie präsent bin ich in meinem Körper?	55,34	75,53	36%
Wie zufrieden bin ich mit meinem Körper?	53,51	73,93	38%
Wie dankbar bin ich für meinen Körper?	59,68	80,78	35%

Wie attraktiv fühle ich mich?	52,43	72,39	38%
Wie sexy fühle ich mich?	45,89	62,56	36%
Wie gesund fühle ich mich?	53,91	73,20	36%
Wie hoch ist mein Energielevel/Vitalität?	49,03	69,98	43%
Wie jugendlich fühle ich mich (unabhängig von meinem chronologischen Alter)?	60,10	75,69	26%
Wieviel Körperkraft habe ich?	51,53	68,53	33%
Wie groß ist meine körperliche Flexibilität/Beweglichkeit?	57,46	74,08	29%
Wie aufrecht empfinde ich meine Körperhaltung?	58,01	77,39	33%
Wie gerne bewege ich mich körperlich?	62,47	75,12	20%
Wie gerne stehe ich morgens auf?	57,86	71,90	24%
Wie gut ist mein Schlaf?	58,37	71,01	22%
Wie bewusst ernähre ich mich?	68,14	76,89	13%
Wieviel Anspannung/Verspannung empfinde ich im Körper?	63,87	42,65	-33%
Wie sehr ist mein Körper durch Schmerz belastet?	44,23	26,91	-39%
mittlere prozentuale Veränderung der Kategorie "Körper"			33%

Fragen zu: Stress, Emotionen

Fragen	Skalenpunkte vorher Mittelwert	Skalenpunkte nachher Mittelwert	prozentuale Veränderung Mittelwert
Wie ausgeglichen fühle ich mich?	53,39	72,84	36%
Wie sehr empfinde ich inneren Frieden?	52,84	74,25	41%

Wie ruhig ist mein Geist?	47,28	68,06	44%
Wie sehr gelingt es mir, anstehende Dinge rechtzeitig zu erledigen?	59,22	72,29	22%
Wie belastbar fühle ich mich?	52,12	68,85	32%
Wie hoch ist meine Kapazität mit Druck/Stress/schwierigen Situationen umzugehen?	51,45	67,55	31%
Wie sehr bin ich durch Sorgen/Gedanken/ Ängste belastet?	56,54	36,46	-36%
Wie hoch schätze ich meinen Stresslevel insgesamt ein?	61,89	41,99	-32%
Wie ausgelaugt fühle ich mich?	52,99	41,90	-21%
Wie gut ist meine Merkfähigkeit/Gedächtnis?	57,80	70,18	21%
Wie gut ist meine Konzentrationsfähigkeit?	57,33	71,45	25%
Wie kreativ fühle ich mich?	53,46	68,74	29%
mittlere prozentuale Veränderung der Kategorie "Stress, Emotionen"			31%

Fragen zu: Beziehungen			
Fragen	Skalenpunkte vorher Mittelwert	Skalenpunkte nachher Mittelwert	prozentuale Veränderung Mittelwert
Wie erfüllend empfinde ich meine sozialen Kontakte?	49,48	66,47	34%
Wie erfüllend empfinde ich meine Partnerschaft?	40,66	51,86	28%
Wie erfüllend empfinde ich meine Sexualität?	33,73	44,48	32%

Wie verbunden fühle ich mich mit anderen Menschen?	54,42	68,08	25%
Wie authentisch erlebe ich mich mit anderen Menschen?	62,31	77,43	24%
Wie harmonisch erlebe ich meine zwischenmenschlichen Beziehungen insgesamt?	59,67	73,70	24%
Wie sehr fühle ich mich als Frau bzw. Mann?	63,07	75,21	19%
Wie dankbar bin ich für meine Freundschaften?	70,88	82,44	16%
Wieviel Konflikt erlebe ich mit anderen Menschen?	42,66	28,83	-32%
mittlere prozentuale Veränderung der Kategorie "Beziehungen"			26%

Gesamt über alle Werte			34,43%
-------------------------------	--	--	---------------