

# Fragebogen

## Informationen über die Kursteilnehmenden

Liebe Kursteilnehmenden,

ich bitte Sie den nachfolgenden Fragebogen so detailliert wie möglich auszufüllen, damit ich Sie in einer angemessenen Weise auf Ihrem MBSR-Weg begleiten kann. Sie können sich darauf verlassen, dass alle Angaben streng vertraulich behandelt werden. Wenn Sie Themen haben, von denen ich wissen sollte, welche Sie aber nicht verschriftlichen möchten, so suchen Sie bitte umgehend das Gespräch mit mir oder rufen Sie mich an.

Dieser Fragebogen dient als **Grundlage für das Vorgespräch** per Telefon. Bitte senden Sie mir diesen ausgefüllt per E-Mail an: [info@mbsr-achtsamerleben.de](mailto:info@mbsr-achtsamerleben.de)

Ich bitte Sie, mir mögliche Termine für das Vorgespräch mitzuteilen.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

**Linda Hester, MBSR-Lehrerin**

76337 Waldbronn-Reichenbach

0172 - 614 52 57 | [www.mbsr-achtsamerleben.de](http://www.mbsr-achtsamerleben.de)

Vor- und Nachname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Aktuelle berufliche Tätigkeit \_\_\_\_\_

**1.** Was ist Ihre Motivation, um MBSR zu erlernen?

---

**2.** Wo haben Sie von dem MBSR-Training erfahren?

---

**3.** Haben Sie schon Vorerfahrungen mit Entspannung, Körperarbeit und Meditation?  
Wenn ja, mit welchen Methoden und wie lange schon praktizieren Sie diese Methoden?

---

**4.** Leiden Sie unter körperlichen Beschwerden wie z.B. Asthma, Muskelkrämpfen, einer Herzkrankheit, akuten Schmerzen usw.? Wenn ja, unter welchen?

---

**5.** Befinden Sie sich deswegen in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung?

---

**6.** Haben Sie früher eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung erhalten?  
Wenn ja, wann und welche?

---

**7.** Ist Ihr Arzt/Therapeut darüber informiert, dass Sie die MBSR-Praxis erlernen wollen?

---

**8.** Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Wenn ja, welche?

---

**9.** Gib es sonst noch irgendetwas, was ich über Sie wissen sollte?

---

Die Teilnahme an der Veranstaltung geschieht auf eigene Verantwortung.  
Bei Unfällen, Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl haftet der Veranstalter nicht.

---

Ort, Datum

Unterschrift

## Information, Eigenverantwortlichkeit, Schweigepflicht

Ich bin über mögliche Wirkungen des Trainings informiert und weiß, dass das Training seine volle Wirksamkeit nur dann entfalten kann, wenn ich mir eine tägliche Übungszeit (ca. 45 min - 60 min.) einrichte, um die Achtsamkeitsübungen durchzuführen.

Alle Übungen sind einfach und leicht zu lernen. Sie können meist so abgewandelt werden, dass sie auch bei Einschränkungen durchführbar sind. Sollten dennoch Übungen für mich aufgrund meines körperlichen oder psychischen Gesundheitszustandes nicht angemessen erscheinen, so informiere ich die Kursleitung darüber.

Die Kursgebühr bitte auf folgende Bankverbindung überwiesen:

Kontoinhaber: Linda Hester  
IBAN: DE77 66 0912 0001 7019 3300  
Bank: Volksbank Ettlingen e.G.  
Verwendungszweck: MBSR-**Nachname**

Die Mindestteilnehmerzahl für die Durchführung des Kurses beträgt 6 Personen. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12-14 begrenzt. Bitte erst nach Bestätigung überweisen, dass die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Bei Rücktritt von der Kursanmeldung (schriftlich) wird eine Stornierungsgebühr von 10 € fällig, bei einem Rücktritt zwei Wochen vor Kursbeginn, ist die Hälfte der Kursgebühr fällig. Sollten Sie einen Ersatzteilnehmer/in stellen (nur nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich), zahlen Sie nur die Stornierungsgebühr. Bei nicht zustande kommen des Kurses sowie bei vorzeitigem Abbruch der Kursteilnahme besteht kein Anspruch auf Ersattung.

### **Das MBSR-Training kann keine medizinisch oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung ersetzen.**

Über akute körperliche oder psychische Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen habe ich die Kursleitung vor Kursbeginn im persönlichen Gespräch oder telefonisch unter: 0172-6145257 informiert.

Ich bin bereit, mich für die Dauer des Kurses und darüber hinaus an die Schweigepflicht zu halten und keine Informationen über andere Kursteilnehmenden weiterzugeben.

---

Ort, Datum

Unterschrift