**Vorgespräch zur Teilnahme an einem MBSR Kurs**

Liebe/r MBSR-Interessierte: Bitte fülle für das Vorgespräch diesen Fragebogen aus und schicke ihn mir per E-Mail ([jule@mbsr-mit-jule.de](mailto:jule@mbsr-mit-jule.de)) zu. Deine Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Gründe für das Vorgespräch:

* + Für dich als Teilnehmer\*in: eine Gelegenheit, alles zu erfragen, was dir wichtig ist.
  + für mich: Dich möglichst gut kennen zu lernen, um zu erörtern, ob der Kurs dir zum aktuellen Zeitpunkt weiterhelfen kann.

1. Wie hast du vom Kurs erfahren? Warum passt dieser Kurs am besten zu dir?
2. Was ist deiner Idee nach MBSR?
3. Hast du bereits Meditationserfahrung?
4. Was erwartest du vom Kurs?
5. Warum ist gerade jetzt der Zeitpunkt dafür?
6. Was möchtest du konkret lernen, erfahren oder entwickeln?
7. Wir können im Vorgespräch alle wichtigen Fragen klären zum Thema „Was ist MBSR?“. Welche Fragen hast du?
8. Wir können alle Details zum Kurs besprechen: Aufbau, Dauer, Inhalte, Ziele, Preis, Kassenbezuschussung etc. Welche Fragen sind da offen?
9. Wir sprechen über die MBSR-Kurs-Grundsätze:
   1. Verbindliche Gruppenteilnahme (noch einmal reflektieren: „ist jetzt die richtige Zeit für den Kurs? Ist er jetzt „dran“?)
   2. Stornierungskonditionen: bis 7 Tage vor Kursbeginn: 50 % Rückerstattung, ab 7 Tage vor Kursbeginn leider keine Rückerstattung mehr möglich.
   3. Versäumte Termine können leider nicht nachgeholt werden.
   4. Bei Unstimmigkeit oder dringenden Fragen unter der Woche anrufen.
   5. Erwartungen loslassen, Ergebnisse nicht erzwingen wollen.

Hast du dazu Fragen?

1. Wie profitierst du vom Kurs? Durch stetige eigene Mitarbeit und eine verbindliche Abmachung, dir jeden Tag 45-60 Min. für dich und das MBSR-Programm zu nehmen. Wie kannst du deinen konkreten, aktuellen Tagesablauf dahingehend umstrukturieren? Wie realistisch ist dieser Plan? Was wäre dafür noch in die Wege zu leiten bis Kursbeginn?
2. Für eine fruchtbare Kursteilnahme ist neben der täglichen Praxis entscheidend, es möglich zu machen, jede Unterrichtseinheit (8x) und den Tag der Achtsamkeit zu besuchen. Hast du dazu Fragen?
3. MBSR ist keine reine Entspannungstechnik, daher…
   * + - 1. Es kann am Anfang evtl. sogar „stressiger“ werden und ist durchaus möglich, dass Probleme zunächst deutlicher spürbar werden, denn: Durch steigende Achtsamkeit wird das Erleben / Empfinden der aktuellen Lebensumstände (mit allem was da gerade gut oder weniger gut tut) deutlicher.
         2. Während der Praxis ist es möglich, dass sich schmerzhafte Erinnerungen und Gefühle lösen und hochkommen.
         3. Im Kontext von MBSR wird immer wieder die Herausforderung auftauchen, mit Paradoxien umzugehen:

Wir machen den Kurs aus einer Erwartung heraus. Dabei wird eine (zu starke) Erwartungshaltung bzw. Druck die Zielerreichung eher unwahrscheinlich machen.

1. Welche körperlichen / psychischen Erkrankungen, Probleme, Belastungen, Störungen liegen vor? (inkl. Klinikaufenthalte, Medikamente, Therapien, Operationen)
2. MBSR ist oder ersetzt keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.
3. Falls aktuell eine Psychotherapie durchgeführt wird: Weiß deine Therapeutin/dein Therapeut vom Kurs und befürwortet ihn?
4. Gibt es noch etwas, was du besprechen möchtest?

Vielen Dank für Deine Angaben!

Herzliche Grüße, bis zu unserem Vorgespräch

Jule