

spiritleben
Institut

spiritleben
Institut

2. Auswertung

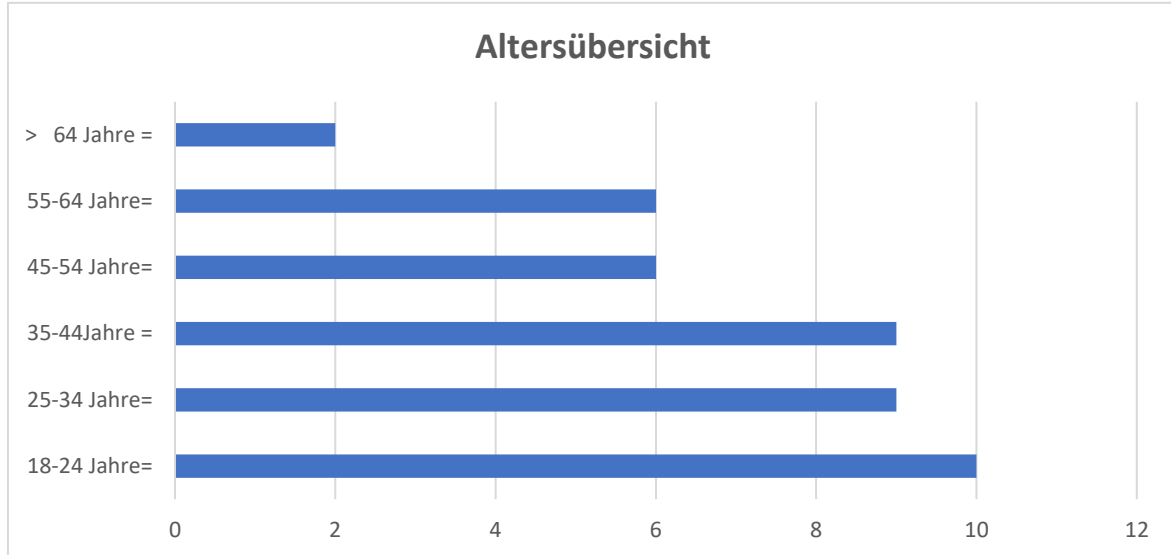
von 42 Spirit.Coaching

Veröffentlichung August 2020

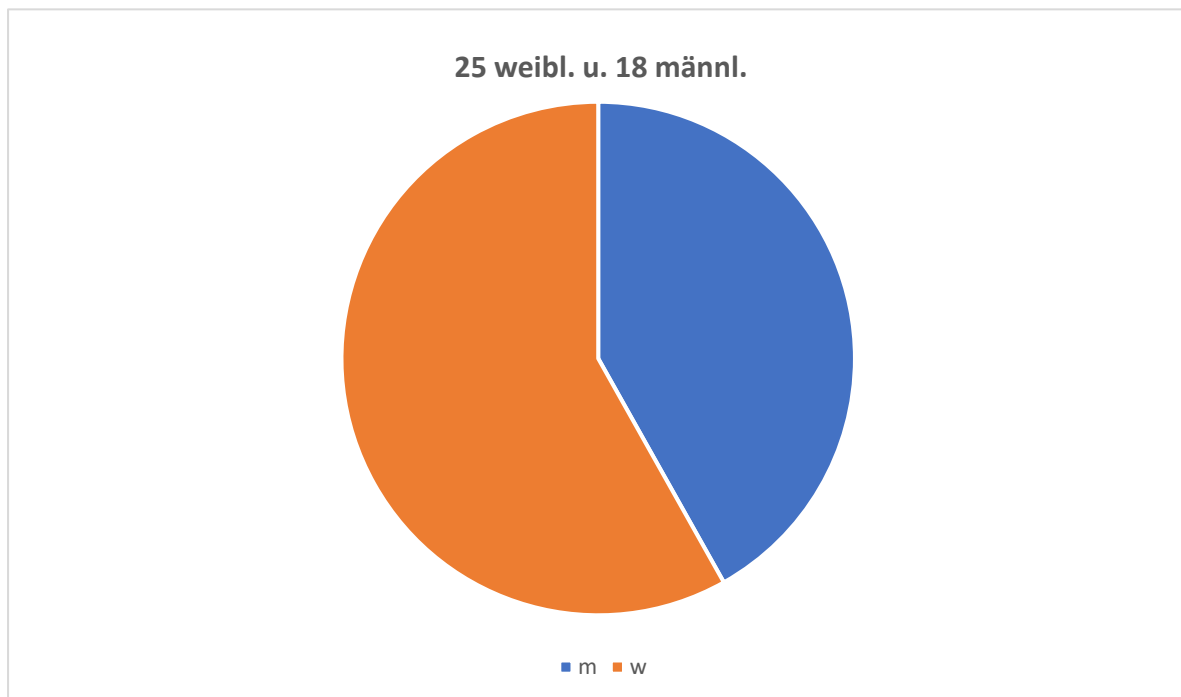


Kurzübersicht der 2. Auswertung von 42 Spirit.Coaching (Stand 2020 Juni)

Allgemeine Daten:



Geschlechterverteilung:



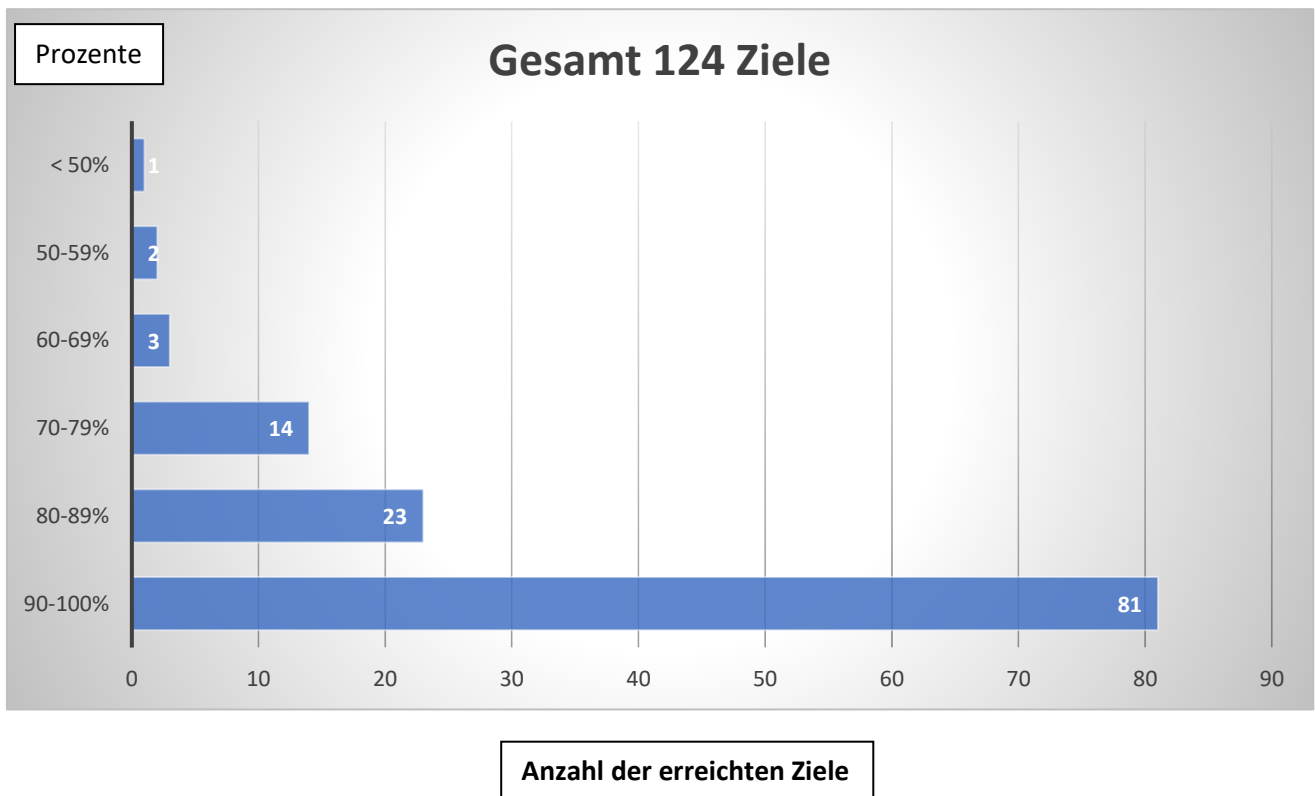
Durchschnittliche Anzahl der Sitzungen:

bei 42 Teilnehmern = **9,45 Sitzungen** (je Sitzung zw. 50 Min. – 1,5 Std.)

Auswertung der Ziele, die vom Teilnehmer gesetzt wurden, im Vergleich dazu, was am Ende des Spirit.Coachings, an Zielen erreicht wurde:

- Von den 42 Tln. gab es insgesamt 124 Ziele = im Durchschnitt je Person 2,95 Ziele

Im Durchschnitt aller 124 Ziele, wurden je Spirit.Coaching 90% (89,73%) der Ziele erreicht



So viele Personen erreichten ihre Ziele nach verschiedenen Schwerpunkten:

- Selbst-wert, -bewusstsein, -vertrauen und Eigenliebe steigern 44 Pers. Ziele zu 90,45 % erreicht
- Stressmanagement, Burnout und Entspannung 36 Pers. Ziele zu 89,18 % erreicht
- Gelungenes Miteinander erreichen 19 Pers. Ziele zu 92,90 % erreicht
- Nein sagen können, mich nicht klein machen, Loslassen v. Negativem, Ängste besiegen 15 Pers. Ziele zu 88,63 % erreicht
- Zeit- und Aufgabenmanagement 11 Pers. Ziele zu 75,78 % erreicht
- Vom Kopf ins Herz kommen 8 Pers. Ziele zu 81,24 % erreicht

Stressfaktor – Unterschied Beginn und Ende eines Spirit.Coaching

Der Stressfaktor reduzierte sich folgendermaßen:

Legende: Beginn des Spirit.Coaching = A; Ende des Spirit.Coaching = E;

P = Privater Stress; B = Beruflicher Stress;

1 = kein Stress; 10 = hoher Stress

- **P - A 5,11 auf E 2,65 - entspricht einer Verbesserung von 48,14%**
- **B - A 5,71 auf E 3,40 - entspricht einer Verbesserung von 40,46%**

Das Stressverhalten verbesserte sich bei 94,02% der Teilnehmer

Aussagen, die nicht in den Zielen angesprochen wurden und dennoch eine Auswirkung hatten:

Es wurden 23 zusätzliche Auswirkungen angegeben

Gesundheitliche Auswirkung

- Magen- u. Darmbeschwerden sind weg 2x
- Verspannungen wurden weniger im Schulter und Nackenbereich
- Rückenschmerzen sind verschwunden
- Kopfschmerz verringerte sich um mindestens 40%
- Schlafstörungen verschwanden gänzlich
- Ich konnte wo anders nicht schlafen - dies legte sich
- Rücken ist nicht mehr so schlimm

Aussagen zu Stress und innerer Unruhe

- Stress und innere Unruhe sind verschwunden 3x
- Ich kann mit Stresssituationen viel besser umgehen, ebenso mit der inneren Unruhe
- Innere Unruhe und Stress sind fast ganz verschwunden
- Innere Unruhe hat sich um 60% verbessert

Weitere Aussagen

- Zwanghafter Perfektionismus wurde ein gesunder Perfektionismus
- Ängste u. dadurch nicht schlafen können sind fast weg
- Dass ich verkopft bin hat sich etwas gebessert
- Ich begann wieder mit Sport und Klavierspielen
- Ich habe mit dem Trainieren für meinen Rücken begonnen
- Mehr Zeit für sich haben
- Die Vergangenheit - was passiert ist, loslassen können
- Durch die Vergebung wurde einiges gelöst
- Ich lernte Kommunikationsmethoden aus der "Inneren Haltung" aus zu führen

Inhaltliche Schwerpunkte die während eines Spirit.Coaching besonders halfen

Schwerpunkte, die geholfen haben, die Persönlichkeit weiter zu entwickeln – bei den 42 Tln.

(Folgende Themen sind bei fast allen Teilnehmern im Spirit.Coaching angesprochen worden.

Hier sind Schwerpunkte bewertet - die besonders für die Pers. wichtig waren)

- | | |
|--|------|
| ▪ Thema Eigen-, Selbstliebe finden (Liebe Deinen Nächsten <u>wie Dich selbst</u>) | 40x |
| ▪ „Unschuldige Sicht“ erleben und selbst durchführen | 29x |
| - Weglassen von Interpretationen | |
| - Nicht oder weniger verurteilen oder Vorurteile haben | |
| - Andere Menschen „Sein lassen“ und Grenzen setzen können | |
| ▪ Online gehen - Innere Stimme hören bzw. spüren | 21x |
| ▪ Vergebung erfahren für sich und andere | 21x |
| ▪ Aus dem Hier und Jetzt leben können | 18x |
| ▪ Effektiver 3 Schritt (Methode bei der man sich leichter verändern kann) | 15x |
| ▪ Knödelbildung (Zusammenspiel von Neuronen und eigenen Gedanken) | 12 x |
| ▪ Wertschätzungs-Heft schreiben | 11 x |
| ▪ Öfters etwas wiederholen und eigene Bspl. aus dem Leben berichten | 5x |
| ▪ Entspannungsübungen (Meditation und geführte Phantasiereisen) | 4x |
| ▪ Strukturiertes Arbeiten | 3x |
| ▪ Gesprächsregeln | 3x |
| ▪ Lösungsorientiertes Handeln | 2x |
| ▪ Affirmationen | 2x |
| ▪ Wöchentlicher Rhythmus zu Beginn und später mehr Zeit geben war s.gut | 2x |

Auswertung vom Allgemeinen Zustand des Teilnehmers zu Beginn und zum Ende eines Spirit.Coaching

Auswertungskriterien vom Allgemeinen Zustand:

Legende: 10 = mir geht es **nicht gut**; 1 = mir geht es **sehr gut**;
A = Anfang eines Spirit.Coaching; E = Ende eines Spirit.Coaching

Hier wurden 16 Bewertungen (mit Angaben zwischen 1-10) durchgeführt

Ergebnis von den 16 Bewerteten ergab:

A - 4,95

E - 2,43 dies entspricht einer Verbesserung von 50,90%

Weitere 26 Personen die eine Aussage machten

A - Jetzt gerade geht es mir gut

E - Bin generell ruhiger und gelassener

- Es geht mir allgemein gut
- Bin nicht mehr nervös

A - Zu viel Druck den ich mir selbst mache

E - Erkennt den Druck u. reagiert pos. darauf

A - Perfektionismus, muss alles können wollen

E - Erreichte einen gesunden Perfektionismus

A - Muss alles selbst machen

E - Sucht sich Hilfe bzw. kann delegieren und erkennt, wann dies notwendig ist und wann nicht

A - Depressiv laut Ärzte

- In letzter Zeit zerstreut, Durcheinander in mir
- Seit 1/4 Jahr immer gleicher Ablauf alles ist aber langweilig - keine Erfüllung (schätze nicht Wert was ist)

E - Kann jetzt ohne erkenntlichen Grund mich in mir Wohlfühlen

- Gesundheitlicher Zustand ist leichter geworden

A - Streit zieht mich hinunter, geht mir nahe und trifft mich

E - Es gibt Momente da zieht es mich ein Streitgespräch leicht hinunter, ich kann aber sagen, dass mich so etwas nicht mehr so sehr belastet

A - Extrem schwankend

E - Mir geht es nur gut!

A - nicht gefragt

E - Sie fand sich und kann nun besser schlafen, Ängste sind kaum noch da

A - nicht gefragt

E - Bin selbstsicher und stehe über dem Leben

A - Sucht Klarheit in seinem Wirken im Job (dort geht es ihm nicht gut)

E - Klarheit gefunden

A - Gestresst und spürbare "Innere Unruhe"

- Stark auftretende Frau, die weiß was sie will

- Steht gut im Leben (ohne die Herausforderungen)

E - Kann nun mit Konflikten sehr gut umgehen

- Nimmt sich bewusst Zeit für sich

- Delegiert und entschleunigt im Job und im Privatleben

- Eigenliebe stieg an, sie ist und bleibt positiv und wichtig

A - Eher gedrückt und frustriert

E - Lebensfreude und hat Werkzeug erhalten durch die Bewusstseinsveränderung

A - nicht gefragt

E - Positive Ausstrahlung, mangelndes Selbstbewusstsein, das immer mehr gestärkt wurde

A - seit 5 J. Schlafstörungen - nach einem Fall von der Leiter. War bei Ärzten und in einem Krankenhaus, wurde dort ohne Befund nach Hause geschickt. Ängste/Innere Unruhe hat er zu Beginn. Suche nach Nähe/Sicherheit. Angst vor zu wenig Luft, dann schlägt das Herz schneller

E - nicht direkt gefragt - Schlafstörungen sind weg und er hatte weitere positive Ergebnisse (siehe bei Ziele)

A - Arbeit macht Spaß

- Habe viele Zukunftsgedanken (belastende)

- Höhenangst

E - Geht mit ganz gut

- Kann mit Zukunftsgedanken gut umgehen

- Höhenangst bleibt gleich

A - Beruflich s. pos.

- Herausforderung mit meiner Frau

- Platzangst

E - Herausforderungen mit Frau sind gelegt

- Platzangst ist leichter geworden

A - Schwierig wegen Pille fühle mich öfters psychisch heruntergezogen, sonst eher ausgeglichen
E - Insgesamt positiver

A - Müdigkeit und Erschöpfung mit Schmerzen
- Träume viel, das mich stresst
- Träume stehen im Bezug zur Angst
- Bin verstimmt, wenn ich alleine zu Hause bin
- Angst habe ich in Dunkelheit (egal wo) und beim Spaziergehen nachts
E - Müdigkeit hat sich minimal verbessert;
- Träume haben sich positiv verändert, signalisiert eine Zeit des Neuanfangs
- Freue mich wenn ich Ruhe habe zu Hause
- Ängste sind weg
- Mir geht es gut und ich bin relativ entspannt

A - Wechselhaft zwischen Hoch- und Tiefgefühlen
- Häufige Tiefs
E - Gutes Zufriedenheitsgefühl mit leichten Schwankungen
- Keine echten Tiefs mehr

A - Viel Arbeit
- Unruhig
- Oft Schlafstörungen
E - Es gelingt bei Stoßzeiten, dass es mir gut geht
- Kein Stress! Und wenn doch mal einer kommt, komme ich schnell wieder heraus.
- Es geht mir gut

A - Fühle mich gut mit 50
- Erlebe Einsamkeit
- Bin alleine (spirituell)
- Die Akzeptanz vom Umfeld vermisse ich
E - Fühle mich gut mit 50
- Befreiung - Gefühl der Befreiung
- Neue berufliche Aktivität begonnen
- Akzeptanz vom Umfeld

A – An sich geht es mir gut aber innere Unruhe, wenn ich über Vergangenheit rede oder hin spüre
E - Innere Unruhe ist weg
- mache mir keine Gedanken mehr bzgl. Vergangenheit

A - Fühle mich ausgeglichen, sehr motiviert in allem, um die Gesundheit weiter zu vollenden
E - Passt wie vorher

A - Geht mir gut rundherum, bin aktiv und liebe Spaß
E - Ich fühle mich seit/nach dem Coaching sehr gut, innerlich ruhig, bin deutlich gelassener (auch mit mir selbst) und verspüre viel mehr Freude in meinem Leben

A - Bin an sich zufrieden und habe viele Freunde
- Grundtraurigkeit etwas vorhanden u. Sinnsuche

E - Bin noch zufriedener und habe viele Ziele
- Habe nun eine positive Grundstimmung
Habe das Gute und Positive mehr vor Augen

A - Beruflich absolut glücklich bin motiviert Gesamt Top
- Priv. stark geprägt von Beruf und Ehrenämtern

E - Berufl. ist noch verbessert worden
- Privat hat sich alles klar positiv verändert
- Ehrenamt auch stark zurückgefahren

Auswertung eines einzigen Coaching, das gleichzeitig mit einem Ehepaar, durchgeführt wurde:

A - Angst o. Weigerung das Leben ganz aufzunehmen
- Gefühl nicht das Recht zu besitzen, eigenen Lebensraum, eigenes Leben zu beanspruchen
Beide:

- Durch Stören der Schwiegereltern können sie nicht ruhig leben. Geht z.B. in Wohnung,
wenn wir nicht
da sind...

- Er sagt nichts wegen des Friedens willen
- Angst, dass sie rausgeschmissen werden, das macht Druck

E - durch die Affirmationen und Blick auf Positives konnten Sie wichtige Gespräche führen die
gut ausgingen und sie stärkten

- Situationen und Dinge werden positiver gesehen
- nehmen sich an und starten keine Angriffe mehr gegen sich selbst

Aussagen zur Glaubensveränderung (30 wurden bzgl. Veränderung gefragt)

Zusammenfassung der Aussagen die, ausschließlich zur Veränderung getätigt wurden

- Glaube wurde stärker, intensiver, mehr (6x)
- Gott und ich sind uns nähergekommen, Glaube mehr
- Erfahre Gott mehr im Alltag als vorher
- Zugang zu Gott fällt leichter
- Die Beziehung zu Gott ist wieder gut geworden
- Starker bzw. gestärkter Glaube viel Bewusstheit dazu (5x)
- Vielmehr im Bewusstsein zu leben und dass ich ein gewolltes und geliebtes Kind Gottes bin
- Online gehen stärkte sie auf dem Weg und fand dadurch mehr Vertrauen
- Innere Stimme war zuerst wenig vorhanden im Laufe des Coachings veränderte sich dies erheblich zum Wohle für sie selbst, wird mehr wahrgenommen (2x)
- Die „Innere Stimme“ wird bewusster wahrgenommen und dadurch fällt vieles leichter (5x)
- Vertrauen zu sich und dadurch auch zu Gott wurde erheblich gestärkt (2x)
- Dass der Glaube so im Vordergrund steht war neu für mich aber konnte was Gutes damit anfangen
- Eine 95% Vertiefung bei der Schöpfung, Gott und Jesus
- Mein Glaube ist vielmehr persönlicher geworden und geht mehr über das „Emotionale“; eine Verbindung zu Gott im Herzen (2x)
- Wieder Zugang zu Gott gefunden
- Gehe wieder mehr in die Kirche

Glaubensveränderungen im Vergleich von Beginn = A, zum Ende hin = E:

- **A** - Gott, Jesus
E - Glaube wurde stärker
- Gehe wieder mehr zur Kirche (was zuerst nicht war)
- **A** zu **E**: Erfahre Gott im Alltag mehr als vorher
- **A** - Spricht mit Gott aber glaubt nicht richtig, nicht genug
- Tiefe vom Glauben fehlt
E - Ich glaube, Gott und ich sind uns nähergekommen.
- Glaube wird immer mehr

- **A** - Gott
E - Durch dieses Coaching wurde ich in meinem Glauben bestärkt.
 - Es zeigt für mich, dass es der richtige Weg ist
 - Das der Glaube so im Vordergrund steht war neu aber konnte was Gutes damit anfangen
- **A zu E**: War schon sehr hoch, wurde noch bewusster/intensiver
- **A** - Glaube mehr oder weniger an Gott u. Jesus, habe derzeit ein gestörtes Verhältnis zu Gott
E - Die Beziehung zu Gott ist wieder gut geworden
- **A** - bewusster Glaube allgemein
E - viel bewussterer Glaube der schon teilweise genutzt wird "online"
- **A** - glaube an Gott
E - Mir half der Glaube sehr. Durch das bewusste Online gehen wurde ich noch mehr gestärkt
 - Habe mehr Vertrauen in mich
- **A**- Höhere Instanz => es ist ok Gott zu sagen
E- Innere Stimme war zuerst wenig vorhanden im Laufe des Coachings veränderte sich dies erheblich zum Wohle für sie selbst
- **A** - glaubt an Gott
E - Online sein macht noch vieles klarer
- **A** - Eigentlich da aber wenig darauf geachtet
E - Wieder Zugang zu Gott gefunden und so gut es geht im Alltag bewusst „Online gehen“
- **A** - Ja irgendwie schon
E - Starker Glaube, viel Bewusstheit dazu
- **A** - Gott
E- Die „Innere Stimme“ wird bewusster wahrgenommen und dadurch fällt vieles leichter
- **A** - Gott
E - wurde intensiverer Glaube

- **A** - an Gott
E - Innere Stimme wahrgenommen und genutzt

- **A** - Schwankt in seinem Glauben
E - Vertrauen zu sich und dadurch auch zu Gott wurde erheblich gestärkt

- **A** - Ich glaube an einen Gott der Liebe, der mir hilft und beisteht
E - Das dran bleiben ist wichtig – mir wurde bewusster dass ich noch mehr auf meine "Innere Stimme" inhöre bzw. hinspüre

- **A** - Glaube an Gott und Leben nach dem Tod: Innere Stimme höre ich manchmal
E - etwas direkteren Zugang zu Gott gehe mehr "online"
- Innere Stimmer höre ich öfters als zuvor

Danke für Ihr Interesse



Wolfgang Schurr MSc;
Präsident Spiritleben Institut

Bei Fragen zum Spirit.Coaching bieten wir gerne ein erstes kostenloses Gespräch an

Spiritleben Institut (gemeinnütziger Verein)

Passauer Str. 8

4143 Neustift i.M.

Tel.: +43 6769477753

institut@spiritleben.eu

www.spiritleben.eu