

**AUSWERTUNGSERGEBNISSE DER NACHBEFRAGUNGEN
ALLER TEILNEHMER,**

die den Kurs der Progressiven Muskelrelaxation in unserem Studio abgeschlossen haben.

STAND: September 2008

**ERGEBNISSE DER 1. NACHBEFRAGUNG
(4 Wochen nach Trainingsbeginn)**

ÜBUNGSHÄUFIGKEIT:

- regelmäßig 32%
- anfangs regelmäßig, jetzt unregelmäßig 46%
- unregelmäßig 22%
- selten 0%
- gar nicht 0%

Bemerken während der Übung von:	meistens	manchmal	nein	keine Angaben
Schwereempfindung	32%	55%	0%	13%
Wärmeempfindung	36%	27%	23%	14%
Kribbeln/Prickeln	18%	23%	36%	23%
Müdigkeit	41%	36%	5%	18%
Gelöstheit	57%	35%	7%	1%
Anderes	4%	17%	20%	59%

Welche der folgenden Leiden/Beschwerden haben sich seit Trainingsbeginn				
	sehr gebessert	etwas gebessert	nicht gebessert	k.A./ nicht zutreffend
1. Innere Unruhe	20%	57%	18%	5%
2. Reizbarkeit/Nervosität	23%	46%	23%	8%
3. Einschlafschwierigkeiten	29%	21%	14%	36%
4. Durchschlafprobleme	20%	36%	14%	30%
5. Starkes Schlafbedürfnis	5%	5%	14%	76%
6. Mattigkeit/Schwächegefühl	0%	32%	14%	54%
7. Abgespanntheit	5%	46%	18%	31%
8. Muskelverspannungen	22%	65%	13%	0%
9. Kreuz-/Rückenschmerzen	10%	36%	22%	32%
10. Zitterigkeit	5%	9%	9%	77%
11. Konzentrationsprobleme	9%	32%	9%	50%
12. Aufsteigende Hitze	5%	0%	9%	86%
13. Schweißausbrüche	0%	0%	14%	86%
14. Schwindelgefühle	0%	23%	5%	72%
15. Kopfschmerzen	5%	18%	5%	72%
16. Echte Migräne	5%	0%	9%	86%
17. Berufliche Sorgen	9%	23%	23%	45%

18. Private Sorgen	0%	23%	18%	59%
19. Seelische Konflikte	5%	18%	5%	72%
20. Angstgefühle	9%	14%	5%	72%
21. Schwere Träume	9%	9%	9%	73%
22. Krampfhaftes Weinen	5%	5%	0%	90%
23. Beklemmungsgefühle	5%	14%	0%	81%
24. Kloß-/Würgegefühl	9%	0%	0%	91%
25. Übelkeit	5%	0%	0%	95%
26. Herzschmerzen	9%	0%	5%	86%
27. Herzjagen/Herzstolpern	14%	18%	0%	68%
28. Kreislaufbeschwerden	0%	14%	5%	81%
29. Kalte Hände/Füße	0%	14%	32%	54%
30. Magenbeschwerden	9%	14%	14%	63%
31. Verdauungsbeschwerden	5%	9%	14%	72%
32. Atembeschwerden	9%	18%	0%	73%
33. Grübeln über die Krankheit	5%	18%	18%	59%
34. Umgang mit Problemen	14%	41%	9%	36%
35. Problemdruck	9%	23%	14%	54%

**ERGEBNISSE DER 2. NACHBEFRAGUNG
(8 Wochen nach Trainingsbeginn)**

ÜBUNGSHÄUFIGKEIT:

- regelmäßig 59%
- anfangs regelmäßig, jetzt unregelmäßig 14%
- unregelmäßig 27%
- selten 0%
- gar nicht 0%

Bemerken während der Übung von:	meistens	manchmal	nein	keine Angaben
Schwereempfindung	73%	23%	0%	4%
Wärmeempfindung	36%	55%	0%	9%
Kribbeln/Prickeln	26%	29%	27%	18%
Müdigkeit	68%	23%	4%	5%
Gelöstheit	73%	23%	0%	4%
Anderes	14%	9%	9%	68%

Welche der folgenden Leiden/Beschwerden haben sich seit Trainingsbeginn				
	sehr gebessert	etwas gebessert	nicht gebessert	k.A./ nicht zutreffend
1. Innere Unruhe	50%	27%	0%	23%
2. Reizbarkeit/Nervosität	55%	36%	0%	9%
3. Einschlafschwierigkeiten	54%	18%	14%	14%

4. Durchschlafprobleme	32%	27%	14%	27%
5. Starkes Schlafbedürfnis	14%	9%	5%	72%
6. Mattigkeit/Schwächegefühl	18%	18%	5%	59%
7. Abgespanntheit	9%	27%	14%	50%
8. Muskelverspannungen	18%	64%	4%	14%
9. Kreuz-/Rückenschmerzen	14%	36%	14%	36%
10. Zittrigkeit	0%	9%	0%	91%
11. Konzentrationsprobleme	14%	27%	4%	55%
12. Aufsteigende Hitze	5%	5%	8%	82%
13. Schweißausbrüche	5%	5%	8%	82%
14. Schwindelgefühle	5%	23%	0%	72%
15. Kopfschmerzen	9%	18%	0%	73%
16. Echte Migräne	14%	0%	4%	82%
17. Berufliche Sorgen	19%	18%	18%	45%
18. Private Sorgen	5%	14%	18%	63%
19. Seelische Konflikte	0%	18%	14%	68%
20. Angstgefühle	18%	14%	0%	68%
21. Schwere Träume	14%	14%	0%	72%
22. Krampfhaftes Weinen	5%	9%	0%	86%
23. Beklemmungsgefühle	9%	9%	0%	82%
24. Kloß-/Würgegefühl	0%	5%	0%	95%
25. Übelkeit	9%	0%	0%	91%
26. Herzschmerzen	14%	23%	0%	63%
27. Herzjagen/Herzstolpern	23%	9%	0%	68%
28. Kreislaufbeschwerden	5%	23%	0%	72%
29. Kalte Hände/Füße	9%	23%	4%	64%
30. Magenbeschwerden	9%	5%	9%	77%
31. Verdauungsbeschwerden	14%	14%	0%	72%
32. Atembeschwerden	14%	9%	0%	77%
33. Grübeln über die Krankheit	14%	23%	0%	63%
34. Umgang mit Problemen	23%	23%	8%	46%
35. Problemdruck	23%	14%	14%	49%

Sind die Erwartungen vom Kurs erfüllt worden?

Ja – 86%

Bedingt – 14%

Nein – 0%