

Fragebogen zur Anmeldung MSC-8-Wochen-Kurs

Die folgenden Fragen haben sich bewährt, um gut einschätzen zu können, ob ein MSC-Kurs geeignet ist, Sie bei Ihrem Anliegen zu unterstützen. Da ein MSC-Kurs in einer Gruppe stattfindet, und emotional aktivierend sein kann, ist diese Form Selbstmitgefühl zu trainieren in seltenen Fällen kontraindiziert (das kann z.B. in schweren psychischen Krisen, bei bestimmten psychiatrischen Vorerkrankungen und schweren Traumata, die noch nicht behandelt wurden der Fall sein). Sollte es eine genauere Abklärung brauchen, würden wir uns gerne im Vorfeld telefonisch mit Ihnen in Verbindung setzen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Name:

1. Wie haben Sie von dem Kurs bzw. MSC erfahren? Was hat Sie dazu geführt, einen MSC-Kurs zu besuchen (kurz)?

2. Haben Sie bereits Vorerfahrung mit Achtsamkeits- oder anderen Meditationsformen, und wenn ja, mit welchen? Haben Sie u.U. schon einen MBSR-Kurs besucht? (nur zu unserer Info, ist keinerlei Voraussetzung)

3. Leiden Sie an einer schweren körperlichen Erkrankung?

4. Leiden Sie an einer psychischen Erkrankung? Nehmen Sie Psychopharmaka ein?

5. Waren oder sind Sie in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung, oder ist dies (evtl. parallel zum MSC-Kurs) geplant?

6. Befinden Sie sich in einer aktuellen Lebenskrise?

....., den