

Ergebnisbericht

Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis

Jana Kraft
Integrative Gesundheitsförderung (B.Sc.)
Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg

Projektbeteiligte

Joachim Schrievers
Institut für energetische Körperarbeit und Kreativität
achim@schrievers.net

Jana Kraft
Hochschule Coburg
jana.kraft@stud.hs-coburg.de

Prof. Dr. Niko Kohls
Hochschule Coburg
niko.kohls@hs-coburg.de

Coburg, 20.06.2018

I. Inhaltsverzeichnis

I.	Inhaltsverzeichnis.....	2
II.	Tabellenverzeichnis.....	3
III.	Abbildungsverzeichnis.....	3
1.	Einleitung.....	4
2.	Methodik.....	5
2.1.	Grundgedanke und Ziel der Studie	5
2.2.	Studienteilnehmer	5
2.3.	Untersuchungsdesign	6
2.4.	Beschreibung der Intervention	7
2.5.	Auswertungsstrategie.....	7
3.	Ergebnisse	8
3.1.	Beschreibung der Studienteilnehmer	8
3.2.	Beschreibung des Studien- und Behandlungsablaufs.....	8
3.3.	Bewertung der Studieninhalte	9
3.4.	Analyseergebnisse.....	11
3.4.1.	Hypothese 1: Der Einfluss von Shiatsu auf das subjektive Gesamtbefinden	11
3.4.2.	Hypothese 2: Der Einfluss von Achtsamkeit auf die Wirkung von Shiatsu	15
3.4.3.	Hypothese 3: Der Einfluss von zusätzlicher Achtsamkeitspraxis auf die Wirkung.....	17
3.4.4.	Hypothese 4: Die Wirkung von Shiatsu im Vergleich zu MBSR	19
3.5.	Wirkfaktoren der Behandlung.....	19
3.6.	Bewertung der Studiendurchführung sowie des Aufbaus.....	20
4.	Interpretation und Diskussion der Ergebnisse	22
4.1.	Hypothese 1: Der Einfluss von Shiatsu auf das subjektive Gesamtbefinden	22
4.2.	Hypothese 2: Der Einfluss von Achtsamkeit auf die Wirkung von Shiatsu	24
4.3.	Hypothese 3: Der Einfluss von zusätzlicher Achtsamkeitspraxis auf die Wirkung.....	24
4.4.	Hypothese 4: Die Wirkung von Shiatsu im Vergleich zu MBSR	25
IV.	Literaturverzeichnis	26
V.	Anhang.....	27
	Inhalte und Auswertungsstrategie der Fragebögen.....	27
	Freitextantworten mit Clusteranalysen aus den Fragebögen	32
	Feedback der Probanden aus den Behandlungsprotokollen	45

II. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Bewertung der einzelnen inhaltlichen Bestandteile des Projektes	9
Tabelle 2: Stresswerte pro Messzeitpunkt	12
Tabelle 3: Analyse der Stresswerte auf Unterschiede zwischen den Messzeitpunkten	13
Tabelle 4: Werte des psychischen Wohlbefindens, der Burnout-Gefährdung sowie der Achtsamkeit pro Messzeitpunkt	14
Tabelle 5: Analyse der Werte des psychischen Wohlbefindens, der Burnout-Gefährdung sowie der Achtsamkeit auf Unterschiede zwischen den Messzeitpunkten	14
Tabelle 6: Vergleich der Wirksamkeit von Shiatsu mit anderen Interventionen: Prä-Post-Unterschied..	24
Tabelle 7: Bewertung der einzelnen organisatorischen Bestandteile des Projektes	20
Tabelle 8: Auswirkungen der Teilnahme am Projekt	21
Tabelle 9: Kommentare zum Projekt und den einzelnen inhaltlichen Bestandteilen	33
Tabelle 10: Kommentare zur Projektumsetzung und den einzelnen organisatorischen Teilen des Projekts	35
Tabelle 11: Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Freude	37
Tabelle 12: Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Überdruß	40
Tabelle 13: Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Achtsamkeit und Unachtsamkeit	42
Tabelle 14: Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Achtsamkeit und den Umgang mit sich selbst	44
Tabelle 15: Clusteranalyse der Freitextantworten aus den Behandlungsprotokollen	61

III. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Veränderung der Werte zur psychischen Gesundheit im Zeitverlauf	11
Abbildung 2: Einfluss der Achtsamkeit auf Veränderungen des psychischen Wohlbefindens	15
Abbildung 3: Einfluss der Achtsamkeit auf Veränderungen der Burnout-Gefährdung	16
Abbildung 4: Einfluss der Achtsamkeit auf Veränderungen des achtsamen Umgangs	16
Abbildung 5: Einfluss der Achtsamkeitsübungen auf Veränderungen des achtsamen Umgangs	17
Abbildung 6: Einfluss der Achtsamkeitsübungen auf Veränderungen der Akzeptanz	18
Abbildung 7: Einfluss der Achtsamkeitsübungen auf Veränderungen der Präsenz	18

Kontakt

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an
jana.kraft@stud.hs-coburg.de

1. Einleitung

Diese Arbeit entstand in Kooperation mit Joachim Schrievers, Shiatsu-Lehrer, Autor und Gründer des Instituts für energetische Körperarbeit und Kreativität, und Prof. Dr. Niko Kohls, Forscher in den Bereichen Medizinische Psychologie und Gesundheitspsychologie sowie Stressbewältigung, Resilienz, Lebensqualität und Wohlbefinden im klinischen und nichtklinischen Kontext.

Die Studie besteht aus einer experimentellen Untersuchung zur Wirksamkeit von Shiatsu auf Achtsamkeit und eventuelle Wechselwirkungen hinsichtlich des subjektiven Gesamtbefinden der behandelten Personen. Die Konzeption und Durchführung dieser Studie oblag hauptsächlich Joachim Schrievers in Zusammenarbeit mit weiteren Shiatsu-Praktikern. Hierbei wurde mithilfe validierter Fragebögen das Stressempfinden, das psychische Wohlbefinden, die Burnout-Gefährdung sowie die Achtsamkeit von Personen in einer Lebenskrise ermittelt, welche im Rahmen der Studie acht Shiatsu-Behandlungen erhielten. Zusätzlich wurden qualitative Daten zur Wirkweise von Shiatsu erhoben.

Das Hauptaugenmerk der vorliegenden Arbeit liegt auf der Darstellung der statistischen Auswertung der mittels Fragebögen quantitativ erhobenen Daten. Zusätzlich werden die Ergebnisse einer Clusteranalyse der qualitativen Freitextantworten aufgeführt.

Als Einstieg wird in Kapitel 2 die Methodik der zugrundeliegenden Studie genauer erläutert. Dazu gehört die Beschreibung des Studienziels, der Studienteilnehmer, des Untersuchungsdesigns, der durchgeführten Intervention sowie der Auswertungsstrategie. In Kapitel 3 werden die Studienergebnisse dargestellt. Dabei werden zunächst die Studienteilnehmer sowie der konkrete Studienablauf geschildert sowie die Bewertung der Studieninhalte dargestellt. Darauf folgen die Analyseergebnisse der einzelnen Hypothesen, die geschilderten Wirkfaktoren der Behandlung sowie die Bewertung der Studiendurchführung. In Kapitel 4 werden die Ergebnisse abschließend interpretiert und diskutiert.

2. Methodik

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in diesem Ergebnisbericht die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

2.1. Grundgedanke und Ziel der Studie

In einer umfangreichen qualitativen Vorstudie über die Wirkung von Shiatsu¹ hat sich gezeigt, dass sich Shiatsu-Behandlungen häufig auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene manifestieren. Die befragten Klienten beschreiben Shiatsu als eine Hilfe, wieder zu sich zu kommen und den eigenen Körper sowie ihre Bedürfnisse wieder besser zu spüren. In vielen Fällen führt dies zu einer deutlich verbesserten Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit, die oft auch über die Behandlungszeit hinaus anhält.

Bezogen auf diese Erkenntnisse ist das Ziel der vorliegenden Pilotstudie, erste Hinweise über den Einfluss von Shiatsu-Behandlungen auf Achtsamkeit und eventuelle Wechselwirkungen zu erlangen. Achtsamkeit beschreibt hierbei eine „bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung“, welche „durch drei Merkmale gekennzeichnet ist: (1) absichtsvoll, (2) im gegenwärtigen Moment und (3) nicht wertend.“² Folgende Hypothesen sollen dabei untersucht werden:

1. Die Behandlung wirkt sich positiv auf das subjektive Gesamtbefinden des Klienten aus. Dabei soll der Einfluss mit Ergebnissen anderer Maßnahmen aus früheren Studien verglichen werden.
2. Die Achtsamkeit des Klienten verstärkt diese Wirkung von Shiatsu.
3. Das zusätzliche eigenständige Praktizieren von Achtsamkeitsübungen verstärkt noch einmal diese Wirkung von Shiatsu und macht sie nachhaltiger.
4. Die Kombination von Achtsamkeitsübungen in Form der „vier Anker“ mit Shiatsu wirkt schneller, intensiver und nachhaltiger als MBSR.

2.2. Studienteilnehmer

In die Pilotstudie wurden mehrere Shiatsu-Praktiker einbezogen. Diese wurden im Vorhinein der Durchführung geschult, um einen vergleichbaren Ablauf in der Behandlung, Dokumentation sowie der Anleitung der vier Anker sicherzustellen. Die zu behandelnden Teilnehmer wurden über Hausärzte akquiriert. Diese sollten gezielt Personen auf die Studie ansprechen, welche sich in einer Krise befinden, also bspw. auf psychotherapeutische Hilfe warten oder sich nach einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik weitere Unterstützung wünschen. Bei Interesse konnten diese über einen Zeitraum von sechs bis 12 Wochen kostenlose Shiatsu-Behandlungen in ihrer Nähe erhalten und verpflichteten sich hierfür nur dazu, in dieser Zeit dreimal sowie einen Monat nach Ende der Behandlungsserie die studienrelevanten Fragebögen auszufüllen.

¹ Schrievers, J. (2017). Schätze des Shiatsu. BoD – Books on Demand.

² Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS) psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 37(3), 200-208.

2.3. Untersuchungsdesign

Jeder Patient erhielt während der Studienlaufzeit acht Shiatsu-Behandlungen von einem Praktiker in seiner Nähe. Diese sollten ein- bis zweimal wöchentlich in einem Zeitraum von sechs bis 12 Wochen stattfinden. Vor der ersten Behandlung, nach der vierten und letzten Behandlung sowie vier Wochen nach der letzten Behandlung wurden folgende Fragebögen vom Patienten selbst ausgefüllt. Diese beinhalten verschiedene Konstrukte zur psychischen Gesundheit:

- **Perceived Stress Questionnaire (PSQ)**³, deutsche 20-Item Version: Dieses Fragenkonstrukt misst das subjektive Stressempfinden mit den Unterkategorien Sorgen, Anspannung, Freude und Anforderungen. Auf einer Skala von 1 bis 4 wird bewertet, ob der jeweilige Gemütszustand „fast nie“, „manchmal“, „oft“ oder „fast immer“ auftritt.
- **WHO-5 Wohlbefindens-Index**⁴, deutsche 5-Item Version mit 7-stufiger Likert-Skala: Dieser Kurzfragebogen dient der Erfassung des psychischen Wohlbefindens, indem er anhand einer Skala von 1 bis 7 misst, wie häufig („niemals“ bis „immer“) positive Gefühle in den letzten Wochen empfunden werden.
- **Tedium Measure (TM)**⁵, deutsche 21-Item Version: Dieser Fragebogen beurteilt die Burnout-Gefährdung anhand der Häufigkeit des Gefühls von Überdruß, wobei Werte von 3 bis 4 als kritische Stressbelastung und Werte ab 5 als deutliche Burnout-Zeichen interpretiert werden können.
- **Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)**⁶, deutsche 15-Item Version mit 4-stufiger Likert-Skala: Dieses Fragenkonstrukt misst die generelle Achtsamkeit, wobei die Skala von 1 bis 4 angibt, ob „nie“, „selten“, „manchmal“ oder „oft“ bestimmte Situationen oder Empfindungen der Achtsamkeit auftreten.
- **Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)**⁷, deutsche 14-Item Version, gekürzt auf 13 Items: Dieser Fragebogen misst die Achtsamkeit bezogen auf den Umgang mit sich selbst sowie die Unterkategorien von Achtsamkeit Akzeptanz und Präsenz. Dabei entsprechen Werte von 1 bis 4 den Angaben, „nie“, „selten“, „manchmal“ oder „oft“ achtsam gegenüber sich selbst zu sein.

Die exakten Inhalte sowie Angaben zur Auswertung sind dem Anhang (ab Seite 27) zu entnehmen.

Darüber hinaus enthielten die Fragebögen zusätzlich Fragen zur Bewertung des Programmablaufs, sowohl inhaltlich als auch organisatorisch, um spezifische Aspekte der eingesetzten Methode zu erheben.

Neben der Befragung der Patienten selbst wurde nach jeder Sitzung ein Behandlungsprotokoll vom entsprechenden Shiatsu-Praktiker ausgefüllt. Dieses enthält Angaben zur Organisation und Realisierung der Termine, zur Durchführung der Behandlung sowie Feedback des Patienten über Erfahrungen während der Behandlung selbst sowie über die eigenständige Durchführung und Einschätzung der Übungen seit der letzten Behandlung.

³ Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S., & Klapp, B. F. (2001). Validierung des "perceived stress questionnaire"(PSQ) an einer deutschen Stichprobe.[Validation of the "Perceived Stress Questionnaire"(PSQ) in a German sample.]. *Diagnostica*, 47(3), 142-152.

⁴ Brähler, E., Mühlan, H., Albani, C., & Schmidt, S. (2007). Teststatistische Prüfung und Normierung der deutschen Versionen des EUROHIS-QOL Lebensqualität-Index und des WHO-5 Wohlbefindens-index. *Diagnostica*, 53(2), 83-96.

⁵ Stout, J. K., & Williams, J. M. (1983). Comparison of two measures of burnout. *Psychological Reports*, 53(1), 283-289.

⁶ Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS) psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37(3), 200-208.

⁷ Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness—Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 224-230.

2.4. Beschreibung der Intervention

Der Fokus der untersuchten Behandlung liegt auf der Shiatsu-Behandlung selbst. Diese Behandlung dauert in etwa eine Stunde und findet weitgehend in der Stille und in einer achtsamen Atmosphäre statt. Der Klient liegt dabei auf einer weichen Unterlage auf dem Boden und nimmt eine überwiegend passiv rezipierende Rolle ein. Seine Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf die Berührungen des Behandlers und die Wirkungen, die von diesen Berührungen ausgehen. So kann der Klient sich in ein vertieftes Selbsterleben führen lassen. Eingeleitet wird diese Behandlung mit einer Achtsamkeitspraxis aus vier einzelnen Teillebungen, der sogenannten „Vier-Anker-Übung“. Diese ist darauf ausgerichtet, die körperliche, geistige und energetische Ebene zu bündeln und den Probanden so auf die Shiatsu-Behandlung vorzubereiten. Er wird vom Behandler nacheinander dazu angeleitet, zunächst sein Körpergewicht und dann seine Atembewegung bewusst zu erleben, um sich zu erden und zu sammeln. Dann soll die Aufmerksamkeit zunächst auf die Körpermitte und dann in den Körperinnenraum gelenkt werden, um sich zu zentrieren und das Körperfeld zu erleben. Abgeschlossen wird jede Behandlung mit einer Nachbesprechung des Erlebten während der Sitzung.

2.5. Auswertungsstrategie

Die Analyse der Ergebnisse fand im April und Mai 2018 statt. Die statistischen Berechnungen richten sich nach den Empfehlungen der Universität Zürich⁸ und wurden mithilfe des Auswertungsprogramms IBM SPSS Statistics 22 durchgeführt.

Die Normalverteilung der Daten wurde jeweils mithilfe des Shapiro-Wilk-Tests überprüft.

Für die erste Hypothese wurden alle Konstrukte entsprechend ihrer Verteilung auf signifikante Veränderungen im Behandlungszeitraum untersucht. Normalverteilte Daten wurden mittels T-Test für abhängige

Stichproben und der Effektstärke $r = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + df}}$ analysiert. $r \geq .10$ entspricht dabei einem schwachen Effekt, $r \geq .30$ einem mittleren und $r \geq .50$ einem starken Effekt. Nicht normalverteilte Daten wurden mithilfe des Wilcoxon-Tests und der Effektstärke $r = \left| \frac{z}{\sqrt{n}} \right|$ getestet. Hier entspricht $r \geq .10$ einem schwachen Effekt, $r \geq .25$ einem mittleren und $r \geq .40$ einem starken Effekt. Zum Vergleich der Werte wurden andere Studien herangezogen. Die Effektstärken werden dabei zum Zweck der Vergleichbarkeit umgerechnet⁹.

Zur Analyse der zweiten und dritten Hypothese wurde pro Proband ein mittlerer Achtsamkeitswert der generellen Achtsamkeit (MAAS) über die vier Messzeitpunkte bzw. ein Durchschnittswert darüber, wie häufig er zwischen den einzelnen Shiatsu-Sitzungen die Achtsamkeitsübungen praktizierte, berechnet. Diese Werte bildeten die Grundlage für zweifaktorielle Varianzanalysen, welche pro Fragebogenkonstrukt durchgeführt wurden.

Das Signifikanzniveau α von 5% wurde wegen des multiplen Testens (66 Tests in Hypothese 1 und jeweils elf Tests in Hypothese 2 und 3) nach Bonferroni korrigiert, also durch die Anzahl der Tests geteilt. Demnach gilt für die einzelnen Tests das Signifikanzniveau α' von 0,06%, womit $p \leq 0,0006$ als signifikant interpretiert werden kann.

⁸ Universität Zürich. Methodenberatung: Datenanalyse. Online unter: <http://www.methodenberatung.uzh.ch/de.html>

⁹ Psychometrica. Berechnung von Effektstärken. Online unter: <https://www.psychometrica.de/effektstaerke.html#transform>

3. Ergebnisse

3.1. Beschreibung der Studienteilnehmer

Insgesamt waren an der Studie sieben Behandler und 26 Teilnehmer beteiligt. Zwei der Probanden brachen die Behandlungen bereits nach der ersten bzw. zweiten Behandlung ab. Die folgende Darstellung der Ergebnisse bezieht sich demnach auf 24 Probanden. In die Follow-Up-Erhebung konnten noch 22 der 24 Probanden einbezogen werden.

Unter den sieben Behandlern waren sechs Frauen und ein Mann. Die meisten waren zwischen 51 und 60 Jahre alt, zwei waren über 60 Jahre alt. Bis auf einen Behandler hatten alle eine von der Gesellschaft für Shiatsu Deutschland anerkannte Ausbildung (über 500 Stunden) absolviert. Die Ausbildung der Person mit der nicht anerkannten Ausbildung beinhaltete 900 Stunden. Einer der Behandler hatte zudem eine Zulassung zum Heilpraktiker.

Unter den Teilnehmern befanden sich 21 Frauen und drei Männer. Zwei Probanden waren unter 30 Jahre alt, fünf im Alter zwischen 31 und 40, acht zwischen 41 und 50, sechs zwischen 51 und 60 und drei über 60 Jahre alt. Darunter hatten fünf Personen als höchsten Schulabschluss einen Hauptschul- und neun einen Realschulabschluss, fünf Abitur bzw. Fachabitur und zwei ein abgeschlossenes Studium.

Zu Beginn der Studie gaben 13 Probanden (54%) an, derzeit erwerbstätig zu sein. Dabei variierte die wöchentliche Arbeitszeit zwischen acht und 45 Stunden (arithmetisches Mittel: 34,1, Median: 40). Ihre Arbeitsbelastung schätzten 8% als gering, 31% als mäßig, 23% als eher hoch und 39% als sehr hoch ein. Die Gestaltung der Arbeitszeit empfanden 8% sehr unflexibel, 39% als eher unflexibel, 31% als eher flexibel und 23% als sehr flexibel. 8% gaben an, fast nie ausreichend Zeit zur Erholung zu haben, 46% selten, 39% meistens und 8% immer. Von ihrer Arbeit überlastet fühlten sich 54% selten, 39% meistens und 8% immer. Auf die Frage „Verfügen Sie Ihrer Meinung nach über angemessene Strategien zur Stressbewältigung?“ antworteten 62% dieser Probanden mit „eher nein“, 39% mit „eher ja“.

3.2. Beschreibung des Studien- und Behandlungsablaufs

Hinweis: Bei fehlenden Angaben beziehen sich die Prozentwerte auf die Verteilung der gültigen Angaben. Dies kann womöglich zu einer leichten Verzerrung der Ergebnisse führen.

Die Behandlungen im Rahmen der Studie fanden von April 2017 bis Februar 2018 statt. Durchschnittlich und in den meisten Fällen fanden die acht Behandlungen in einem Zeitraum von knapp 7 Wochen statt. Der kürzeste Behandlungszyklus betrug drei Wochen, der längste 12 Wochen.

16 der 24 Probanden erhielten ihre Behandlungen wie vorgesehen im wöchentlichen Rhythmus, während sieben Probanden zwei Treffen pro Woche mit ihrem jeweiligen Behandler vereinbarten. Gründe hierfür waren einerseits, um akute Krisensituationen der Klienten zu kompensieren sowie andererseits, um die volle Anzahl an Behandlungen trotz terminlicher Verpflichtungen bzw. Abwesenheit während des geplanten Studienzeitraumes durchführen zu können.

In knapp 96% der Fälle wurden die Behandlungstermine wie geplant realisiert. Gründe für eine geplante Verschiebung bzw. einen ungeplanten Ausfall waren beispielsweise ein Vorstellungsgespräch, eine Reise, Krankheit sowie ein Missverständnis.

Durchschnittlich dauerte eine Behandlung knapp 75 Minuten. Dabei nahm die Achtsamkeitsübung als Einstieg im Durchschnitt knapp elf (fünf bis 30) Minuten ein. In 85% der Sitzungen wurde die Anker-Übung im Liegen durchgeführt, insgesamt nur fünfmal im Sitzen, dreimal im Gehen und einmal im Stehen. Die tatsächliche Shiatsu-Behandlung dauerte durchschnittlich 48 (25 bis 70) Minuten und ein Gespräch zur (in manchen Fällen Vor- und) Nachbereitung durchschnittlich 15 (eine bis 50) Minuten.

3.3. Bewertung der Studieninhalte

Die beiden ersten Fragebögen wurden in allen Fällen wie vorgesehen vor Beginn der jeweils ersten bzw. fünften Behandlung ausgefüllt, Fragebogen drei generell nach acht Behandlungen, in einem Fall jedoch erst nach 12 Behandlungen.

Im zweiten wie im dritten Fragebogen sollten die Probanden die einzelnen inhaltlichen Bestandteile des Projektes bewerten. Die Shiatsu-Behandlung sowie das begleitende Gespräch werden hier sehr hilfreich in deren aktuellen Situation empfunden. Das achtsame Nachspüren sowie kurze, einminütige Achtsamkeitspausen bewerten sie meist als hilfreich. Die Anker-Übung im Liegen bewerten sie ebenfalls überwiegend als hilfreich, während diese im Sitzen, Stehen und Gehen (falls in diesen Positionen überhaupt geübt wurde) nicht in allen Fällen als eindeutig hilfreich empfunden wird. Die exakte Bewertung ist Tabelle 1 zu entnehmen.

Wie hilfreich empfanden Sie die einzelnen Bestandteile des Projektes in Ihrer aktuellen Situation?						
Prozentuale Angabe der Bewertung	(noch) nicht bekannt	Nicht geübt	Nicht hilfreich	Un-sicher	Hilfreich	Sehr hilfreich
Shiatsu-Behandlung (n=47)					26%	75%
Begleitendes Gespräch (n=47)				6%	30%	64%
Achtsames Nachspüren (n=46)		2%		7%	52%	39%
Achtsamkeitsübung: 4 Anker im Liegen (n=45)					56%	44%
Achtsamkeitsübung: 4 Anker im Sitzen (n=42)	2%	41%		17%	24%	17%
Achtsamkeitsübung: 4 Anker im Stehen/Gehen (n=41)	2%	54%	7%	20%	10%	7%
Kurze einminütige Achtsamkeitspausen (n=46)	9%	20%		7%	37%	28%

Tabelle 1: Bewertung der einzelnen inhaltlichen Bestandteile des Projektes

Wie in Tabelle 9 und Tabelle 10 zusätzlich zu sehen, werden die einzelnen Instrumente der Behandlung in unterschiedlichen Anwendungsbereichen als hilfreich empfunden. Insgesamt äußern sich die Teilnehmer vielfach sehr positiv und dankbar in Bezug auf die Teilnahme an dem Projekt.

Weitere Hinweise über die Wirksamkeit der Behandlungen ergeben sich aus dem Feedback der Probanden über die Durchführung der Übungen zuhause aus den Behandlungsprotokollen. In 57% der Fälle

gaben die Probanden beim Behandler an, die Anker-Übung in der vergangenen Woche mindestens viermal pro Woche durchgeführt zu haben, 26% zwei- bis dreimal, 10% einmal und 7% gar nicht. Dabei lässt sich keine Entwicklung der Häufigkeit über den Behandlungszeitraum feststellen.

Auch zuhause übten die Probanden vor allem im Liegen: In 88% der Fälle. In 19% der Fälle führten sie die Ankerübung im Sitzen durch, zu 9% im Stehen und zu 3% im Gehen. Die Prozentangabe über 100% ergibt sich aus Angaben, in mehreren Positionen geübt zu haben.

Die Wirkung der Übung schätzen die Probanden in knapp 45% der Fälle als „sehr hilfreich“ ein, zu 48% als „hilfreich“, in 7% der Fälle ist die Wirkung „unsicher“ und nur in einem Fall wird sie als „nicht hilfreich“ bezeichnet. Dabei lässt sich eine leichte Zunahme der Wirksamkeitsempfindung über den Behandlungszeitraum erkennen.

Nach eigenen Angaben in den Fragebögen führen die Probanden zu 41% der Fälle seit der letzten Behandlung regelmäßig, fast oder sogar (mehrmals) täglich eine Achtsamkeitsübung durch, 31% recht regelmäßig oder häufig (vier- bis fünfmal pro Woche), 15% oft bzw. unregelmäßig (zwei- bis dreimal pro Woche), 12% gelegentlich und nur in einem Fall fast nie.

Außerdem gaben sie in 63% der Fälle das Vorhaben an, weiterhin regelmäßig oder häufig und in 38% der Fälle weiterhin gelegentlich Achtsamkeitsübungen zu praktizieren. 12 Probanden gaben in diesem Zusammenhang an, dass ihnen eine Anleitung zur Eigenbehandlung von Shiatsu helfen würden, die Übung in den Alltag zu integrieren, zehn empfänden regelmäßige Treffen zur Auffrischung als hilfreich, sieben Probanden wünschten sich zusätzliche Anleitungen der Übung auf CD/mp3, vier Probanden wünschten sich weitere Übungen bzw. Ergänzungen und zwei eine Selbsthilfegruppe. Eine Erinnerungsmail wurde von keinem der Probanden als hilfreiches Mittel zur Integration empfunden. Dagegen beziehen sich zwei freie Antworten auf finanzielle Unterstützung für Behandlungen: die Förderung von Behandlungen durch die Krankenkasse sowie der Wunsch nach einem Lottogewinn.

3.4. Analyseergebnisse

3.4.1. Hypothese 1: Der Einfluss von Shiatsu auf das subjektive Gesamtbefinden

Abbildung 1 zeigt die Entwicklung der jeweiligen Werte zur psychischen Gesundheit im Zeitverlauf von Messzeitpunkt 1 zu Messzeitpunkt 4. Dabei lässt sich eine kontinuierliche Abnahme des subjektiv empfundenen Stress (PSQ) sowie der Burnout-Gefährdung (TM) erkennen, sowie eine kontinuierliche Zunahme des psychischen Wohlbefindens (WHO-5), der generellen Achtsamkeit (MAAS) sowie des achtsamen Umgangs mit sich selbst (FFA). Die exakten Werte sowie die Werte der jeweiligen Unterkategorien sind außerdem Tabelle 2 und Tabelle 4 zu entnehmen. Zur Beurteilung der Skalenwerte dienen die Beschreibungen der Konstrukte auf Seite 6.

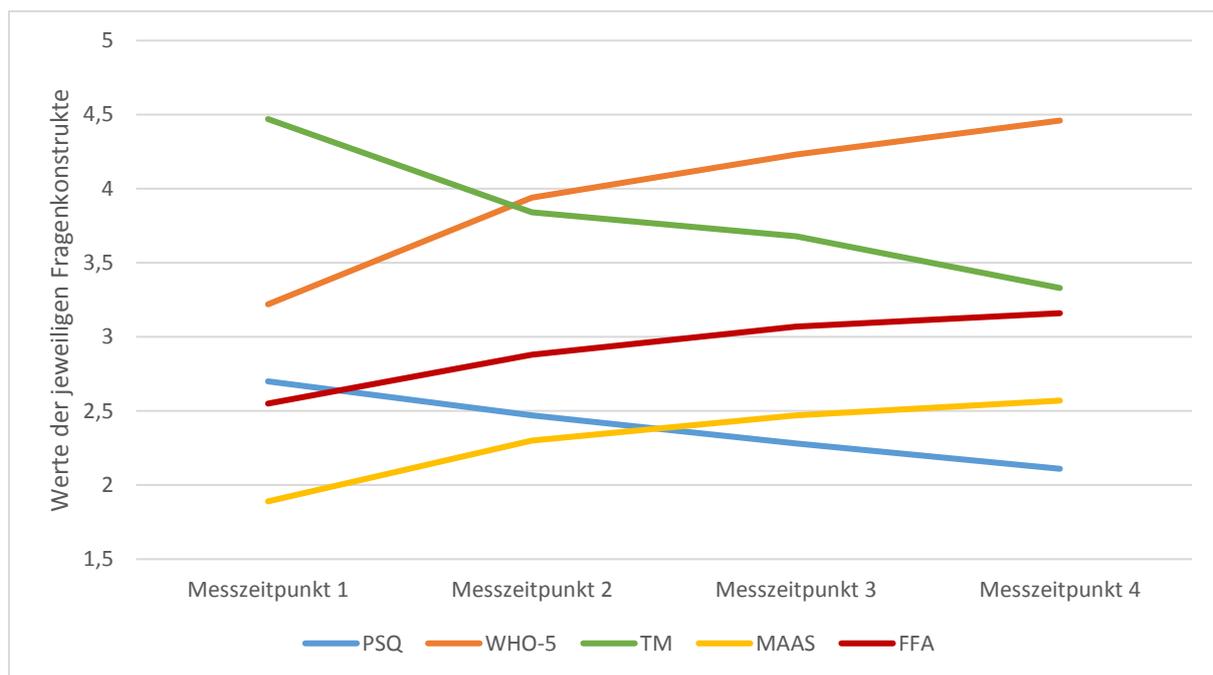


Abbildung 1: Veränderung der Werte zur psychischen Gesundheit im Zeitverlauf

T-Tests für abhängige Stichproben bzw. Wilcoxon-Tests ergeben bei fast allen Konstrukten signifikante Unterschiede zwischen den Messzeitpunkten 1 und 3 (Beginn und Ende des Behandlungszeitraums) bzw. 1 und 4 (vor dem Behandlungszeitraum und vier Wochen nach Beendigung) mit starken Effektstärken. Dagegen unterscheiden sich die Werte zwischen Messzeitpunkt 2 und 3 (Mitte und Ende des Behandlungszeitraums), 2 und 4 (Mitte des Behandlungszeitraums und 4-Wochen-Follow-Up) sowie 3 und 4 (Ende des Behandlungszeitraum und 4-Wochen-Follow-Up) bis auf einen Fall nicht signifikant.

Stress: Die Gesamtstresswerte sowie die Unterkategorien des PSQ unterscheiden sich in fast allen Vergleichen von Messzeitpunkt 1 zu Messzeitpunkt 3 bzw. Messzeitpunkt 1 zu Messzeitpunkt 4 signifikant mit starken Effektstärken (siehe Tabelle 3). Lediglich bei der Unterkategorie Freude kann kein signifikanter Unterschied zwischen Messzeitpunkt 1 und 3 festgestellt werden. Insgesamt besteht eine kontinuierliche Abnahme der Werte von Messzeitpunkt 1 zu 4 bei Gesamtstress, Sorgen, Anspannung und Anforderungen sowie eine kontinuierliche Zunahme der Werte bei Freude (siehe Tabelle 2).

Stresswerte pro Messzeitpunkt		T 1	T 2	T 3	T 4
Stress_Gesamt	N	18	24	23	18
	Mittelwert	2,70	2,47	2,28	2,11
	Standardabweichung	0,40	0,43	0,43	0,40
Stress_Sorgen	N	18	24	23	18
	Mittelwert	2,46	2,25	2,02	1,91
	Standardabweichung	0,49	0,61	0,56	0,38
Stress_Anspannung	N	18	24	23	18
	Mittelwert	2,87	2,59	2,45	2,18
	Standardabweichung	0,41	0,50	0,51	0,44
Stress_Freude	N	18	24	23	18
	Mittelwert	2,27	2,31	2,48	2,94
	Standardabweichung	0,46	0,62	0,68	0,98
Stress_Anforderungen	N	18	24	23	18
	Mittelwert	2,83	2,48	2,22	2,07
	Standardabweichung	0,67	0,67	0,51	0,50

Tabelle 2: Stresswerte pro Messzeitpunkt

Unterschiede zwischen den Messzeitpunkten	Messzeitpunkt 1 Messzeitpunkt 2	Messzeitpunkt 1 Messzeitpunkt 3	Messzeitpunkt 1 Messzeitpunkt 4	Messzeitpunkt 2 Messzeitpunkt 3	Messzeitpunkt 2 Messzeitpunkt 4	Messzeitpunkt 3 Messzeitpunkt 4
Stress_Gesamt						
Normalverteilung: T-Test für abhängige Stichproben						
Signifikanz (2-seitig)	0,006	0,000*	0,000*	0,001	0,000*	0,138
Effektstärke = $r = \left \sqrt{\frac{t^2}{t^2+df}} \right $	0,60 stark	0,84 stark	0,91 stark	0,63 stark	0,77 stark	0,36 mittel
Stress_Sorgen						
Keine Normalverteilung: Wilcoxon-Test						
Exakte Signifikanz (2-seitig)	0,001	0,000*	0,000*	0,004	0,012	0,341
Effektstärke = $r = \left \frac{z}{\sqrt{n}} \right $	0,76 stark	0,82 stark	0,85 stark	0,57 stark	0,58 stark	0,28 mittel
Stress_Anspannung						
Normalverteilung: T-Test für abhängige Stichproben						
Signifikanz (2-seitig)	0,010	0,000*	0,000*	0,031	0,001	0,124
Effektstärke = $r = \left \sqrt{\frac{t^2}{t^2+df}} \right $	0,58 stark	0,76 stark	0,92 stark	0,44 mittel	0,70 stark	0,38 mittel
Stress_Freude						
Keine Normalverteilung: Wilcoxon-Test						
Exakte Signifikanz (2-seitig)	0,364	0,009	0,000*	0,016	0,003	0,132

Effektstärke = $r = \left \frac{z}{\sqrt{n}} \right $	0,23 mittel	0,62 stark	0,80 stark	0,50 stark	0,68 stark	0,38 mittel
Stress_Anforderungen						
Keine Normalverteilung: Wilcoxon-Test						
Exakte Signifikanz (2-seitig)	0,037	0,000*	0,000*	0,021	0,010	0,602
Effektstärke = $r = \left \frac{z}{\sqrt{n}} \right $	0,50 stark	0,79 stark	0,83 stark	0,48 stark	0,59 stark	0,14 mittel

Tabelle 3: Analyse der Stresswerte auf Unterschiede zwischen den Messzeitpunkten

Psychisches Wohlbefinden und Burnout-Gefährdung: Die Ausgangswerte (Messzeitpunkt 1) zum psychischen Wohlbefinden (WHO-5) unterscheiden sich im Vergleich zu Messzeitpunkt 2, 3 und 4 jeweils signifikant mit starken Effektstärken. Die Werte der Burnout-Gefährdung (TM) unterscheiden dagegen nur im prä-post-Vergleich (Messzeitpunkt 1 gegen Messzeitpunkt 3) signifikant mit starker Effektstärke (siehe Tabelle 5). Insgesamt zeigen die Werte von Messzeitpunkt 1 zu Messzeitpunkt 4 einen kontinuierlichen Anstieg des psychischen Wohlbefindens, bzw. eine kontinuierliche Abnahme der Burnout-Gefährdung (siehe Tabelle 4).

Achtsamkeit: Die Werte zur generellen Achtsamkeit (MAAS) unterscheiden sich jeweils zwischen den Messzeitpunkten 1 und 3 bzw. 1 und 4 signifikant mit starker Effektstärke. Im achtsamen Umgang mit sich selbst (FFA) unterscheiden sich die Werte dagegen nur zwischen Messzeitpunkt 1 und 3 signifikant mit ebenfalls starker Effektstärke. Während die Unterkategorie Präsenz keinerlei Signifikanzen aufweist, unterscheiden sich die Werte der Akzeptanz sowohl zwischen Messzeitpunkt 1 und 3 sowie zwischen Messzeitpunkt 1 und 4 signifikant mit starker Effektstärke (siehe Tabelle 5). Insgesamt lässt sich ein kontinuierlicher Anstieg aller Achtsamkeitswerte (MAAS, FFA und Unterkategorien) von Messzeitpunkt 1 zu 4 erkennen (siehe Tabelle 4).

Werte des psychischen Wohlbefindens, der Burnout-Gefährdung sowie der Achtsamkeit pro Messzeitpunkt		T 1	T 2	T 3	T 4
Psychisches Wohlbefinden	N	24	24	22	22
	Mittelwert	3,22	3,94	4,23	4,46
	Standardabweichung	0,85	1,03	0,91	1,10
Burnout-Gefährdung	N	21	23	21	19
	Mittelwert	4,47	3,84	3,68	3,33
	Standardabweichung	0,86	0,84	0,87	1,19
Generelle Achtsamkeit	N	24	24	23	22
	Mittelwert	1,98	2,30	2,47	2,57
	Standardabweichung	0,43	0,43	0,41	0,40
Achtsamer Umgang	N	24	24	23	22
	Mittelwert	2,55	2,88	3,07	3,16
	Standardabweichung	0,57	0,50	0,44	0,63
Achtsamer Umgang_Akzeptanz	N	24	24	23	22
	Mittelwert	2,46	2,78	3,03	3,11
	Standardabweichung	0,54	0,49	0,42	0,61

Achtsamer Umgang_Präsenz	N	24	24	23	22
	Mittelwert	2,66	3,00	3,12	3,21
	Standardabweichung	0,71	0,62	0,55	0,70

Tabelle 4: Werte des psychischen Wohlbefindens, der Burnout-Gefährdung sowie der Achtsamkeit pro Messzeitpunkt

Unterschiede zwischen den Messzeitpunkten	Messzeitpunkt 1 Messzeitpunkt 2	Messzeitpunkt 1 Messzeitpunkt 3	Messzeitpunkt 1 Messzeitpunkt 4	Messzeitpunkt 2 Messzeitpunkt 3	Messzeitpunkt 2 Messzeitpunkt 4	Messzeitpunkt 3 Messzeitpunkt 4
Psychisches Wohlbefinden						
Keine Normalverteilung: Wilcoxon-Test						
Exakte Signifikanz (2-seitig)	0,000*	0,000*	0,000*	0,016	0,032	0,601
Effektstärke = $r = \left \frac{z}{\sqrt{n}} \right $	0,67 stark	0,81 stark	0,76 stark	0,51 stark	0,46 stark	0,12 mittel
Burnout-Gefährdung						
Normalverteilung: T-Test für abhängige Stichproben						
Signifikanz (2-seitig)	0,003	0,000*	0,001	0,041	0,026	0,301
Effektstärke = $r = \left \sqrt{\frac{t^2}{t^2+df}} \right $	0,61 stark	0,74 stark	0,72 stark	0,44 mittel	0,50 stark	0,26 schwach
Generelle Achtsamkeit						
Normalverteilung: T-Test für abhängige Stichproben						
Signifikanz (2-seitig)	0,003	0,000*	0,000*	0,021	0,001	0,188
Effektstärke = $r = \left \sqrt{\frac{t^2}{t^2+df}} \right $	0,56 stark	0,67 stark	0,76 stark	0,47 mittel	0,64 stark	0,29 schwach
Achtsamer Umgang						
Keine Normalverteilung: Wilcoxon-Test						
Exakte Signifikanz (2-seitig)	0,001	0,000*	0,001	0,016	0,002	0,614
Effektstärke = $r = \left \frac{z}{\sqrt{n}} \right $	0,63 stark	0,73 stark	0,67 stark	0,49 stark	0,63 stark	0,11 schwach
Achtsamer Umgang_Akzeptanz						
Keine Normalverteilung: Wilcoxon-Test						
Exakte Signifikanz (2-seitig)	0,002	0,000*	0,000*	0,001	0,004	0,549
Effektstärke = $r = \left \frac{z}{\sqrt{n}} \right $	0,59 stark	0,79 stark	0,73 stark	0,65 stark	0,59 stark	0,14 schwach
Achtsamer Umgang_Präsenz						
Keine Normalverteilung: Wilcoxon-Test						
Exakte Signifikanz (2-seitig)	0,010	0,002	0,006	0,214	0,054	0,922
Effektstärke = $r = \left \frac{z}{\sqrt{n}} \right $	0,51 stark	0,62 stark	0,57 stark	0,26 mittel	0,41 stark	0,02

Tabelle 5: Analyse der Werte des psychischen Wohlbefindens, der Burnout-Gefährdung sowie der Achtsamkeit auf Unterschiede zwischen den Messzeitpunkten

3.4.2. Hypothese 2: Der Einfluss von Achtsamkeit auf die Wirkung von Shiatsu

Zweifaktorielle Varianzanalysen zeigen den Einfluss der generellen Achtsamkeit (MAAS-Durchschnittswert über alle Messzeitpunkte hinweg) der Probanden auf die Wirkung der Shiatsu-Behandlung auf die einzelnen Messgrößen. Weder bei den Gesamtstresswerten noch bei den Unterkategorien (PSQ) lässt sich ein signifikanter Einfluss der Achtsamkeit der Probanden auf die Veränderung erkennen.

Jedoch zeigt ein beinahe signifikanter Einfluss ($p = 0,002$) der Achtsamkeit die Richtung auf die Entwicklung des psychischen Wohlbefindens (WHO-5) der Probanden: Je achtsamer die Probanden sind, desto größer sind die Werte des psychischen Wohlbefindens und desto stärker steigen diese im Verlauf der Behandlungen an (siehe Abbildung 2). Auf die Burnout-Gefährdung (TM) übt die Achtsamkeit der Probanden signifikanten Einfluss ($p = 0,000$) aus: Je achtsamer die Probanden sind, desto niedriger sind die Werte der Burnout-Gefährdung und desto stärker nehmen diese im Verlauf der Behandlung weiter ab (siehe Abbildung 3).

Allerdings beeinflusst die Achtsamkeit der Probanden den achtsamen Umgang mit sich selbst ($p = 0,016$), sowie die Fähigkeit der Akzeptanz ($p = 0,047$) und der Präsenz ($p = 0,016$) nicht signifikant. Dennoch lässt sich daraus eine Richtung des Einflusses Erkennen: Je achtsamer die Probanden zu Beginn der Behandlung generell sind, desto stärker entwickeln sie auch einen achtsamen Umgang mit sich selbst (siehe Abbildung 4), eine akzeptierende Haltung sowie mehr Präsenz.

Zudem unterscheidet sich die Nachhaltigkeit der Effekte je nach Achtsamkeit: Weniger achtsame Probanden zeigen im Follow-Up vier Wochen nach Behandlungsende schlechtere Werte des psychischen Wohlbefindens, der Burnout-Gefährdung, sowie des achtsamen Umgangs mit sich selbst als am Ende der Behandlung, während die Werte bei achtsameren Probanden stabil bleiben oder sich weiter verbessern (siehe Abbildung 2, Abbildung 3 und Abbildung 4).

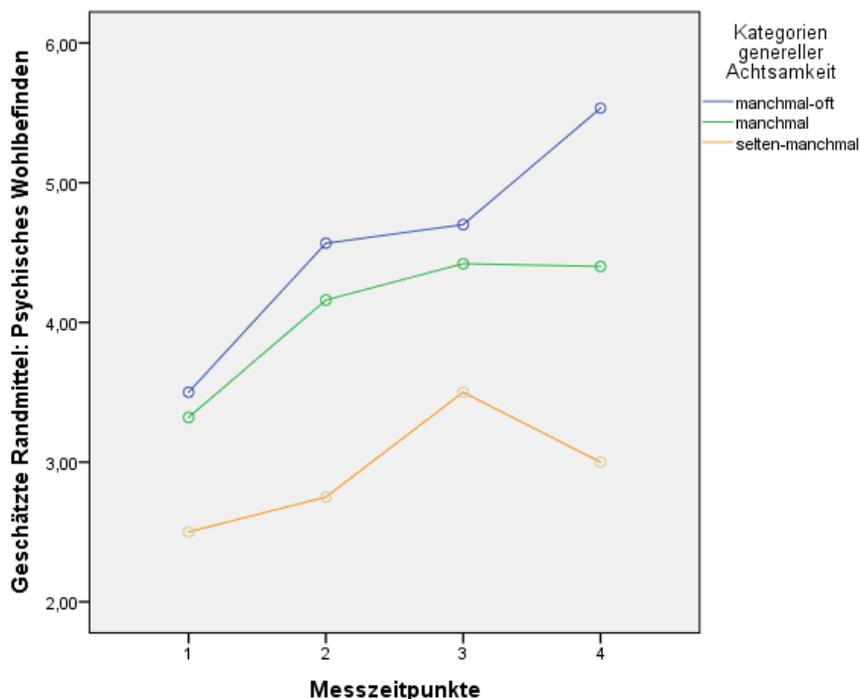


Abbildung 2: Einfluss der Achtsamkeit auf Veränderungen des psychischen Wohlbefindens

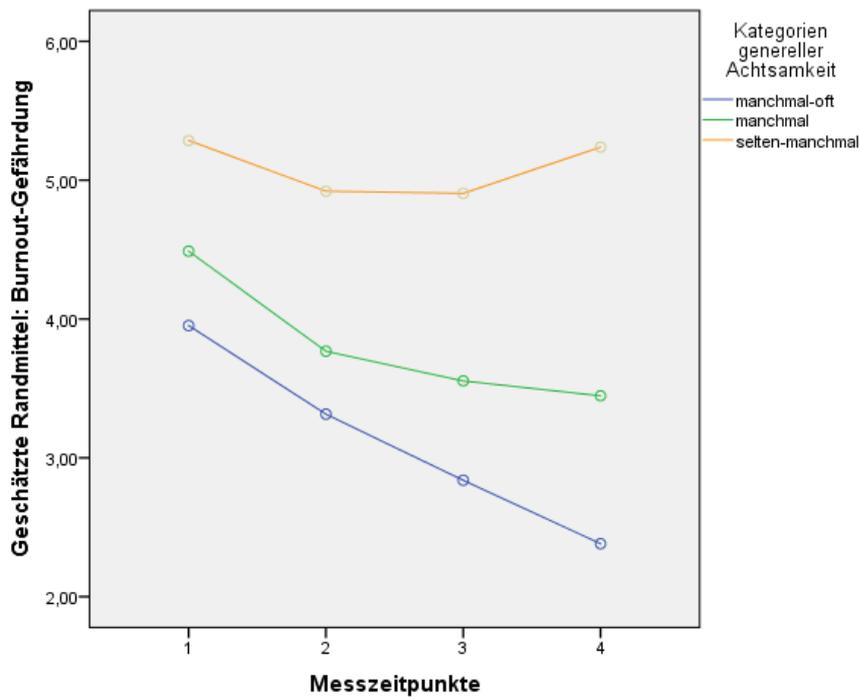


Abbildung 3: Einfluss der Achtsamkeit auf Veränderungen der Burnout-Gefährdung

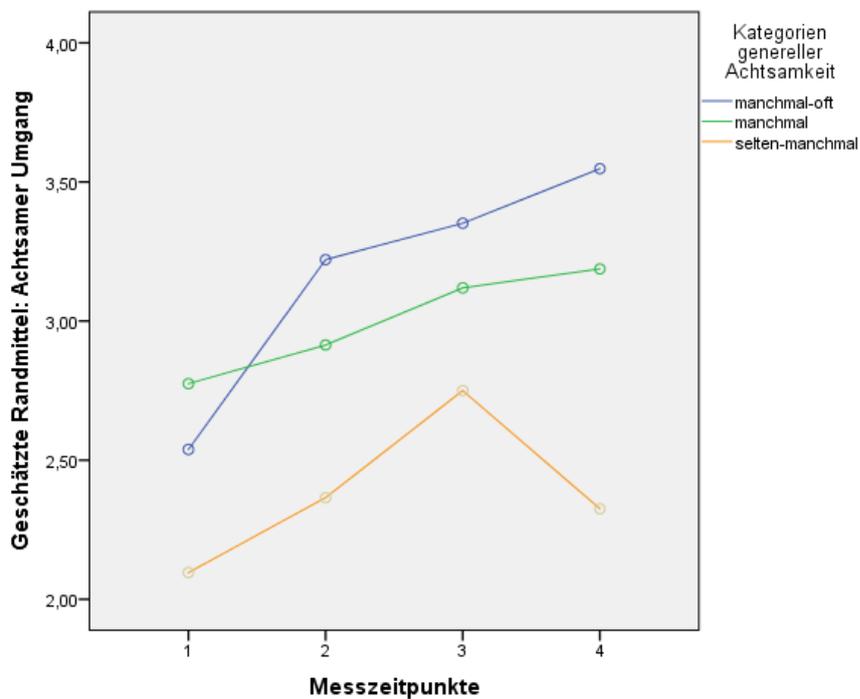


Abbildung 4: Einfluss der Achtsamkeit auf Veränderungen des achtsamen Umgangs

3.4.3. Hypothese 3: Der Einfluss von zusätzlicher Achtsamkeitspraxis auf die Wirkung

Zweifaktorielle Varianzanalysen sollen den Einfluss der zusätzlichen Praxis der Achtsamkeitsübungen (Durchschnittswert der Angaben aus den Fragebögen) zwischen den Behandlungen auf die Wirkung der Sitzungen auf die einzelnen Messgrößen ermitteln. Daraus ergibt sich weder bei den Gesamtstresswerten noch bei den Unterkategorien (PSQ) ein signifikanter Einfluss der Achtsamkeitsübungen der Patienten auf die Veränderung. Auch für die Entwicklung des psychischen Wohlbefindens (WHO-5) sowie der Burn-out-Gefährdung (TM) lässt sich kein signifikanter Einfluss erkennen.

Auch auf die Achtsamkeit der Probanden haben die zusätzlichen Übungen keinen signifikanten Einfluss: Der Einfluss auf die generelle Achtsamkeit (MAAS) ($p = 0,443$) ist eindeutig nicht signifikant, wohingegen der Einfluss auf den achtsamen Umgang mit sich selbst ($p = 0,011$) sowie die Entwicklung von Akzeptanz ($p = 0,056$) und Präsenz (FFA) ($p = 0,008$) nur knapp nicht signifikant ist.

Aus der Grafik lässt sich erkennen, dass längerfristig (von Messzeitpunkt 2 bis 4) vor allem auch diejenigen weiterhin deutliche Veränderungen im achtsamen Umgang mit sich selbst (FFA) aufzeigen, welche ca. zwei- bis dreimal die Woche geübt haben, während die Kurven derjenigen, die täglich oder vier- bis fünfmal pro Woche geübt haben, schneller abflacht. Insgesamt zeigt sich bei den Probanden, die nur gelegentlich eine Achtsamkeitsübung durchgeführt haben ($n=2$), ein Anstieg des achtsamen Umgangs, der Akzeptanz und Präsenz von Messzeitpunkt 1 auf Messzeitpunkt 2, worauf ein Abfall der Werte bis Messzeitpunkt 4 folgt (siehe Abbildung 5, Abbildung 6 und Abbildung 7).

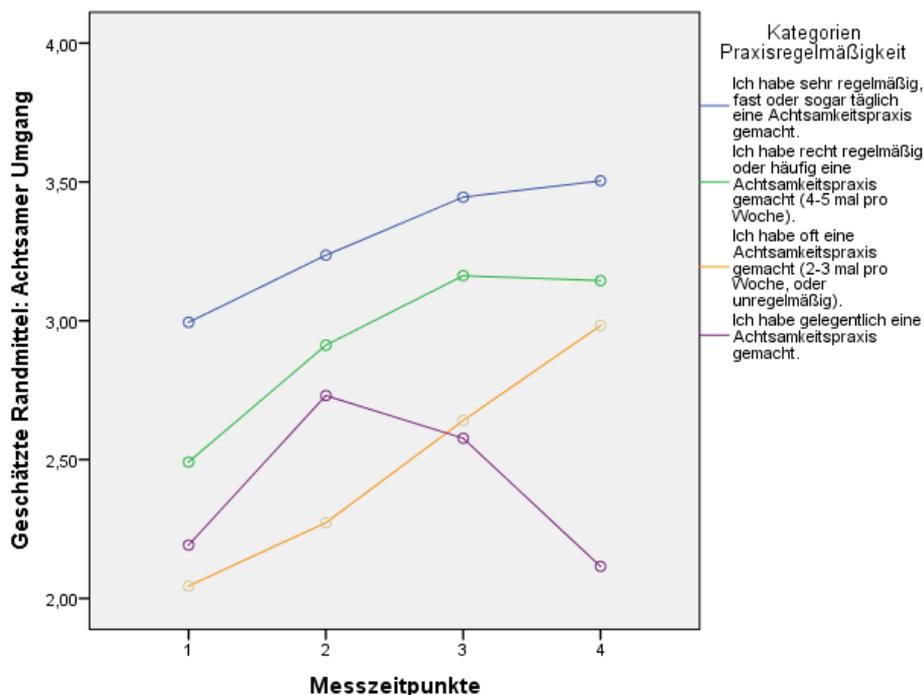


Abbildung 5: Einfluss der Achtsamkeitsübungen auf Veränderungen des achtsamen Umgangs

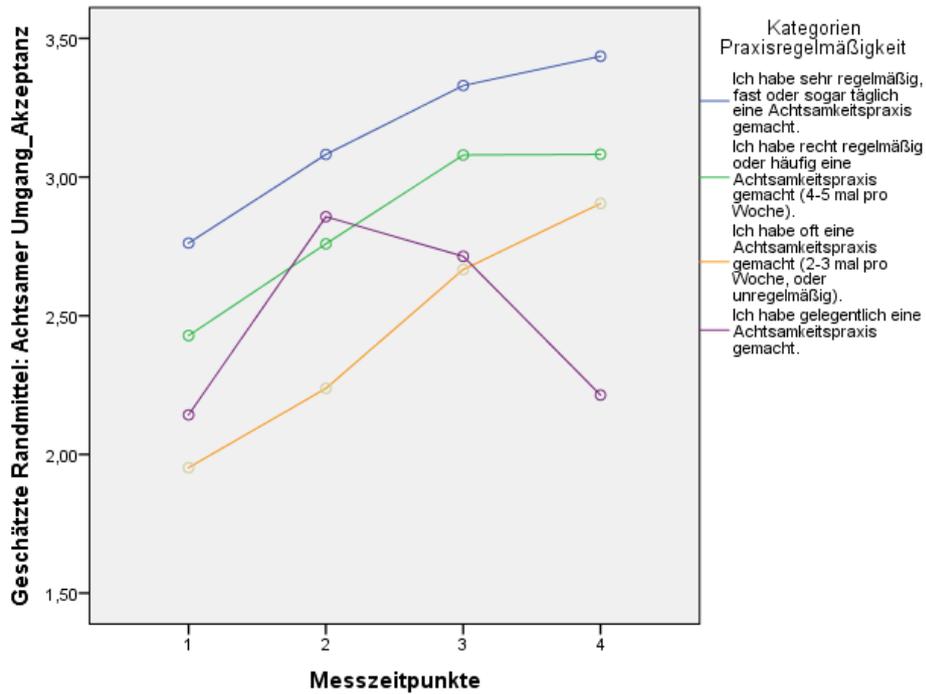


Abbildung 6: Einfluss der Achtsamkeitsübungen auf Veränderungen der Akzeptanz

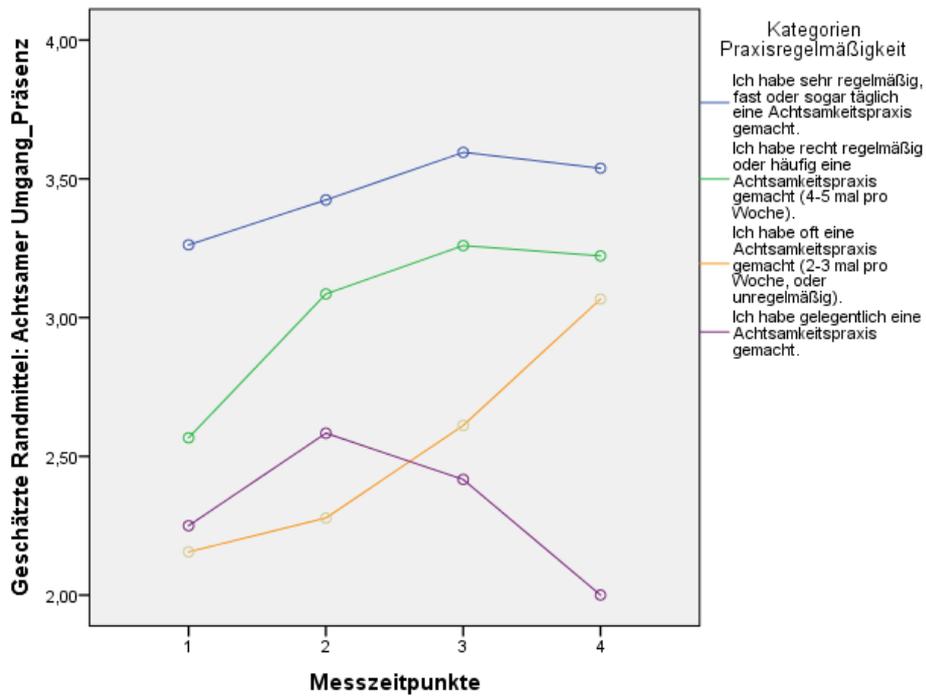


Abbildung 7: Einfluss der Achtsamkeitsübungen auf Veränderungen der Präsenz

3.4.4. Hypothese 4: Die Wirkung von Shiatsu im Vergleich zu MBSR

Zum Vergleich mit der Wirkung gängiger MBSR-Programme dienen die Ergebnisse einer aktuellen Meta-Analyse von Khoury und Kollegen¹⁰. Diese betrachtet die Wirksamkeit von MBSR bei gesunden Personen in 29 Studien mit insgesamt 2668 Studienteilnehmern, überwiegend erwachsenen Frauen mit einem Durchschnittsalter von 37 Jahren. Neben anderen Messgrößen werden auch Werte zu Stress, Burnout und Achtsamkeit berechnet. Dabei ergeben sich signifikante Unterschiede ($p = 0,000$) im prä-post-Vergleich der Interventionen mit starken Effektstärken ($r = 0,38$) im Hinblick auf Stress, signifikante Unterschiede ($p = 0,005$) mit schwachen Effektstärken ($r = 0,19$) im Hinblick auf Burnout sowie signifikante Unterschiede ($p = 0,000$) mit mittleren Effektstärken ($r = 0,29$) im Hinblick auf Achtsamkeit.

3.5. Wirkfaktoren der Behandlung

Aus den Kommentaren der Behandler über das Feedback der jeweiligen Sitzungen der Probanden ergeben sich folgende wesentliche Aspekte zur Wirksamkeit der Shiatsu-Behandlungen sowie Achtsamkeitsübungen. Die Originalkommentare sowie die ausführliche Clusterung sind ab S. 45 bzw. der Tabelle 15 zu entnehmen.

Zunächst lässt sich ein überwiegend positives Wohlbefinden erkennen, welche die Teilnehmer sowohl auf körperlicher Ebene (24x), als auch auf emotionaler Ebene (21x) beschreiben. Zudem häufen sich die Kommentare bezüglich der Aufmerksamkeit und der Berührungen des Behandlers (14x), welche die Probanden sehr genießen. Damit einher geht die häufige Beschreibung des Gefühls von Geborgenheit (12x). Zuletzt lösen die Behandlungen in mehreren Fällen (4x) Zufriedenheit in den Teilnehmern aus.

Ein weiterer Aspekt ist die Entspannung. Die Behandlung führt bei den Probanden zur Empfindung von Ruhe (18x) und Entspannung (32x), welche sich sowohl als kurzfristige Folge der Sitzung einstellt, als auch (wie weiter unten zu erkennen ist) über den Zeitraum der Behandlungen hinweg zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit führt.

Als weiterer Punkt ist die Sensibilisierung des Körperbewusstseins (32x) aufzuführen. Während der Behandlung nehmen die Teilnehmer ihren Körper generell intensiver wahr und schildern zudem einige spezifische körperliche Empfindungen. Hierzu zählt besonders das Empfinden von Leichtigkeit, Lockerheit oder auch Schwere (21x), ein angenehmes Wärme- (19x) oder seltener Kälteempfinden (4x), das Empfinden von Kribbeln und Aktivität im Körper (15x) sowie eine aufkommende Müdigkeit (13x). Außerdem wird mehrmals das Gefühl von Erdverbundenheit (13x) genannt, das Empfinden von Fließen und Weite im eigenen Körper (11x) sowie das Gefühl von Ganzheit (8x). Zudem führt die Behandlung in einigen Fällen zum Gefühl von körperlicher Ausgeglichenheit (7x) oder Lebendigkeit (5x). Dreimal wird das Gefühl beschrieben, sich „rund“ zu fühlen, zweimal das Empfinden von Weiblichkeit.

Anhand der Kommentare lassen sich außerdem einige körperliche Veränderung erkennen. Als meist längerfristige Veränderung über die Behandlung hinweg wird mehrmals eine Linderung von Schmerzen und Beschwerden (7x) beschrieben. Als akute aber auch langfristige Folge der Behandlung die Anregung des Magen-Darm-Traktes bzw. die Linderung von Bauchbeschwerden (6x), eine Lockerung muskulärer Anspannungen (6x) sowie verbesserter Schlaf (5x).

¹⁰ Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519-528.

Neben den körperlichen Auswirkungen führten die Behandlungen jedoch auch zu emotionalen Veränderungen bei den Teilnehmern. So weisen etliche Kommentare (21) darauf hin, dass die Behandlung die Verarbeitung von emotionalen Themen anstößt. Zudem wird deutlich, dass die Probanden durch die Teilnahme emotionale Klarheit erlangen (16x), sich selbst und ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen können (11x) und sich selbst besser steuern, bzw. gelassener und achtsamer mit sich selbst umgehen können (13x).

3.6. Bewertung der Studiendurchführung sowie des Aufbaus

Am Ende des Behandlungszyklus wurden die Probanden zu den einzelnen organisatorischen Teilen des Projektes sowie den Auswirkungen der Teilnahme auf ihren Alltag befragt.

Die Zahl der Behandlungstermine, die Behandlungsbeziehung, das Behandlungsumfeld sowie die Achtsamkeit und Kompetenz des Behandlers werden überwiegend sehr gut bewertet. Den Abstand der Behandlungstermine, die Unterlagen sowie Übungen empfinden die meisten Probanden gut bis sehr gut. Details zur Bewertung sind der Tabelle 6 zu entnehmen.

Wie bewerten Sie die einzelnen Teile des Projekts?				
Prozentuale Angabe der Bewertung n=23	Mangelhaft	Ausreichend	Gut	Sehr gut
Zahl der Behandlungstermine	4%	4%	30%	61%
Abstand der Behandlungstermine			44%	57%
Unterlagen (Übungsbeschreibung)		13%	44%	44%
Übungen (Achtsamkeitsübungen)			44%	57%
Behandlungsbeziehung			9%	91%
Behandlungsumfeld			9%	91%
Achtsamkeit des Behandlers, Eingehen auf meine Fragen und Probleme		4%		96%
Kompetenz des Behandlers			4%	96%

Tabelle 6: Bewertung der einzelnen organisatorischen Bestandteile des Projektes

Die Freitextantworten (siehe Tabelle 9 und Tabelle 10) liefern lediglich jeweils eine Aussage darüber, dass die Zahl der Behandlungstermine für erste Erfolge, jedoch nicht für eine Heilung ausreichte, und, dass der Abstand zwischen den Terminen auch gerne länger sein dürfe.

Als abschließende Bewertung beurteilen das Projekt alle Probanden als wertvoll. Dabei hilft die Studie allen Teilnehmern (sehr) dabei, sich besser entspannen zu können. Die meisten Probanden geben an, durch die Teilnahme besser mit Stress umgehen zu können, fokussierter arbeiten zu können, insgesamt ihre Effektivität zu steigern, wieder mehr Freude bei der Arbeit zu verspüren, eine positivere Einstellung zu Herausforderungen erhalten zu haben und private Beziehungen besser gestalten zu können. Eine detaillierte Bewertung ergibt sich aus Tabelle 7.

Die Teilnahme am Projekt hat...				
Prozentuale Angabe der Bewertung n=23	Stimme nicht zu	Neutral	Stimme zu	Stimme voll und ganz zu
mir geholfen, mit Stress besser umzugehen.		17%	52%	30%
mir geholfen, mich zu entspannen.			44%	57%
mir geholfen, fokussierter zu arbeiten.		30%	52%	17%
mir geholfen, insgesamt meine Effektivität zu steigern.	9%	35%	44%	13%
mir geholfen, die Beziehungen im Team oder meine Beziehungen zu anderen zu verbessern.		39%	39%	22%
mir geholfen, wieder mehr Freude an der Arbeit zu verspüren.	4%	30%	48%	17%
mir geholfen, eine positive Einstellung zu Herausforderungen zu haben.		22%	65%	13%
mir geholfen, meine privaten Beziehungen positiver zu gestalten.		22%	48%	30%
mir geholfen, die Kommunikation am Arbeitsplatz zu verbessern.		57%	33%	10%
Insgesamt war das Projekt wertvoll für mich.			30%	70%

Tabelle 7: Auswirkungen der Teilnahme am Projekt

In die Follow-Up-Erhebung durchschnittlich knapp vier Wochen nach Abschluss des Behandlungszeitraumes konnten noch 22 der 24 Probanden einbezogen werden.

Zu diesem Zeitpunkt geben alle Probanden an, die Achtsamkeitsübungen gut in ihren Alltag integrieren zu können. Auf die Frage antworten 50% mit „ja“, 50% mit „eher ja“. Allerdings erhalten die wenigsten weiterhin Shiatsu-Behandlungen. Lediglich fünf Probanden geben an, weiterhin unregelmäßig (ca. einmal im Monat) behandelt zu werden, weitere fünf seltener als einmal im Monat.

4. Interpretation und Diskussion der Ergebnisse

Grundsätzlich ist anzumerken, dass diese Pilotstudie dazu diente, erste Hinweise über die Wirkung von Shiatsu auf Achtsamkeit und eventuelle Auswirkungen auf das subjektive Gesamtbefinden zu erhalten. Aufgrund der kleinen Stichprobe sind die Ergebnisse als vorläufige Erkenntnisse zu betrachten und müssen in weiteren umfangreicheren Untersuchungen erneut überprüft werden.

4.1. Hypothese 1: Der Einfluss von Shiatsu auf das subjektive Gesamtbefinden

Die Ergebnisse aus den Vergleichen der Messzeitpunkte 1 und 3 lassen darauf schließen, dass die Shiatsu-Behandlung einen lebensweltlich relevanten positiven Einfluss auf das subjektive Stressempfinden, das psychische Wohlbefinden, die Burnout-Gefährdung sowie die Achtsamkeit (generell, im Umgang mit sich selbst sowie eine akzeptierende Haltung) der Probanden hat, was die Hypothese 1 belegt. Der signifikante Unterschied des psychischen Wohlbefindens (WHO-5) zwischen den Messzeitpunkten 1 und 2 weist darauf hin, dass sich bereits innerhalb der ersten vier Behandlungen deutliche positive Effekte zeigen. Alle anderen Konstrukte scheinen sich dagegen erst über einen längeren Behandlungsverlauf deutlich zu verändern.

Die Signifikanzen zwischen den Messzeitpunkten 1 und 4 bei allen Stresswerten (PSQ-Gesamtwerte sowie Unterkategorien), dem psychischen Wohlbefinden (WHO-5) sowie der generellen Achtsamkeit (MAAS) machen deutlich, dass auch vier Wochen nach der Behandlung noch ein deutlicher Unterschied gegenüber der Ausgangssituation vorherrscht. Allerdings verändern sich die Werte nach Abschluss des Behandlungszyklus (Messzeitpunkt 3 zu 4) nicht mehr signifikant.

Im Vergleich mit nicht veröffentlichten Studienergebnissen, welche ebenfalls die Wirkung eines energie-basierten Verfahrens untersuchen, überwiegt die Wirkung der Shiatsu-Behandlung eindeutig. Das dort untersuchte Konzept der Energiebalance-Anwendung nach Loretta Steinhäuer - seit 2014 als „Lorenga“ bekannt - ist darauf ausgerichtet, die Gesundheit von Klienten zu fördern und zu stärken, indem es die natürlichen Abläufe auf der physischen, emotionalen und mentalen Ebene wiederherstellt. In den Einzeltherapiesitzungen werden durch ein sanftes Berühren der Körpererebenen, den Einsatz von Aromaölen und Farben sowie der Beschallung mit Klängen alle Organsysteme auf unterschiedliche Frequenzen stimuliert. Lorenga soll dadurch – ähnlich wie Shiatsu - den Energiefluss zwischen den sichtbaren und den unsichtbaren Kräften im Körper harmonisieren und den Patienten in einen tiefen Entspannungszustand bringen. Dadurch sollen die Selbstheilungskräfte reguliert werden und ein Fließen aller Energien angeregt werden, welches die Basis bildet für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Vitalität und Regeneration.

Die Studie untersuchte die Wirkung von sechs Lorenga-Sitzungen im betrieblichen Setting in zwei unterschiedlichen Arbeitskontexten. Teilgenommen haben insgesamt 36 Personen im Alter von 24 bis 63 Jahren. Gemessen wurden die Effekte anhand der gleichen Messwerte wie bei der hier vorliegenden Studie mit einem Signifikanzniveau von $p \leq 0,05$. Während in einem der Arbeitskontexten ($n=15$) keinerlei Wirkung der Intervention festgestellt werden konnte, zeigten sich bei der anderen Teilnehmergruppe ($n=21$) signifikante positive Effekte auf die Anspannung ($p = 0,004$; $r = 0,36$) sowie die wahrgenommenen Anforderungen ($p = 0,04$; $r = 0,16$) im Hinblick auf Stress (Unterkategorien des PSQ) sowie eine Zunahme der achtsamen Akzeptanz (Unterkategorie des FFA) ($p = 0,04$; $r = 0,23$) im Vergleich von vor zu nach der gesamten Intervention (siehe Tabelle 8).

Im Vergleich weist die hier untersuchte Shiatsu-Behandlung zusätzlich signifikante positive Effekte in Bezug auf das subjektive Empfinden von Stress sowie Sorgen (PSQ Gesamtwert und Unterkategorie), die Burnout-Gefährdung (TM), die generelle Achtsamkeit (MAAS) sowie einen achtsamen Umgang mit sich selbst (FFA) sowie in allen Fällen weitaus höhere Effektstärken auf.

Für einen weiteren Vergleich dient eine Studie über die Wirksamkeit des betrieblichen Achtsamkeitsprogramms „WorkingMind“¹¹. Dieses Programm basiert strukturell auf gängigen Achtsamkeitsprogrammen wie beispielsweise MBSR und wurde zusätzlich auf die Bedürfnisse am Arbeitsplatz angepasst. Insgesamt besteht WorkingMind aus zwei Trainingstagen sowie acht Sitzungen über zweieinhalb Stunden. Darin lernen die Teilnehmer in Gruppen von 12 bis 25 Personen einerseits theoretische Grundlagen über Stress, Aufmerksamkeit und Emotionen sowie andererseits verschiedene Achtsamkeitsübungen und Formen der Meditation praktisch kennen, welche sie auch im Alltag anwenden sollen.

Auch hier wurden die Veränderungen anhand der gleichen Messwerte im Vergleich von vor zu nach der Intervention untersucht (siehe Tabelle 8). Es ergaben sich signifikante Veränderungen der Stressgesamtwerte sowie aller Unterkategorien (PSQ) mit mittleren Effektstärken. Das psychische Wohlbefinden (WHO-5) sowie die Burnout-Gefährdung (TM) veränderten sich ebenfalls signifikant mit mittleren Effektstärken und die Achtsamkeit verbesserte sich über beide Skalen (MAAS, FFA) und Subskalen hinweg signifikant mit starken Effektstärken.

Trotz unterschiedlicher Rahmenbedingungen (Gruppenintervention vs. Individualbehandlung) sind WorkingMind und Shiatsu in ihrer Wirksamkeit ähnlich. In Bezug auf Stress, psychisches Wohlbefinden sowie Burnout-Gefährdung scheint Shiatsu jedoch generell stärkere Effekte aufzuweisen. Dagegen wirkt WorkingMind im Vergleich zu Shiatsu in der Stress-Unterkategorie Freude besser. Hinsichtlich der Wirkung auf die Achtsamkeit (MAAS, FFA) weisen beide Interventionen signifikante Veränderungen und starke Effektstärken auf, Shiatsu unterliegt hier lediglich in der Wirkung auf die Entwicklung von achtsamer Präsenz.

Die folgende Tabelle (Tabelle 8) zeigt die Wirksamkeit der Interventionen im Vergleich. Die Signifikanz sowie die Effektstärke beziehen sich dabei jeweils auf die Unterschiede der Werte von vor der Intervention im Vergleich zu nach der Intervention. Die oben genannten Effektstärken bei WorkingMind beziehen sich jedoch auf einen anderen Vergleichswert und wurden deshalb nicht in die Tabelle aufgenommen.

Vergleich der Wirksamkeit von Shiatsu mit anderen Interventionen: prä-post-Unterschied		Shiatsu (Signifikanzniveau $p \leq 0,0006$)	Loenga (Signifikanzniveau $p \leq 0,05$)	WorkingMind (Signifikanzniveau $p \leq 0,05$)
Stress_Gesamt	Signifikanz p	0,000*	0,07	0,001*
	Effektstärke r	0,84	0,15	
Stress_Sorgen	Signifikanz p	0,000*	0,60	0,001*
	Effektstärke r	0,82	0,04	
Stress_Anspannung	Signifikanz p	0,000*	0,004*	0,001*
	Effektstärke r	0,76	0,36	
Stress_Freude	Signifikanz p	0,009	0,73	0,001*
	Effektstärke r	0,62	0,04	
Stress_Anforderungen	Signifikanz p	0,000*	0,04*	0,001*
	Effektstärke r	0,79	0,16	

¹¹ Kersemaekers, W., Rupperecht, S., Wittmann, M., Tamdjidi, C., Falke, P., Donders, R., ... & Kohls, N. (2018). A Workplace Mindfulness Intervention May Be Associated With Improved Psychological Well-Being and Productivity. A Preliminary Field Study in a Company Setting. *Frontiers in psychology*, 9, 195.

Psychisches Wohlbefinden	Signifikanz p	0,000*	-	0,001*
	Effektstärke r	0,81	-	
Burnout-Gefährdung	Signifikanz p	0,000*	0,88	0,001*
	Effektstärke r	0,74	0,09	
Generelle Achtsamkeit	Signifikanz p	0,000*	0,62	0,001*
	Effektstärke r	0,67	0,01	
Achtsamer Umgang	Signifikanz p	0,000*	0,07	0,001*
	Effektstärke r	0,73	0,23	
Achtsamer Umgang_ Akzeptanz	Signifikanz p	0,000*	0,04*	0,001*
	Effektstärke r	0,79	0,23	
Achtsamer Umgang_ Präsenz	Signifikanz p	0,002	0,21	0,001*
	Effektstärke r	0,62	0,18	

Tabelle 8: Vergleich der Wirksamkeit von Shiatsu mit anderen Interventionen: Prä-Post-Unterschied

4.2. Hypothese 2: Der Einfluss von Achtsamkeit auf die Wirkung von Shiatsu

Die generelle Achtsamkeit der Probanden (MAAS-Durchschnittswert über alle Messzeitpunkte hinweg) scheint zum Teil einen positiven Einfluss auf die Auswirkungen der Shiatsu-Behandlungen zu haben. Hypothese 2 kann also teilweise belegt werden. Vor allem für die Burnout-Gefährdung (TM), aber unter Umständen auch das psychische Wohlbefinden (WHO-5), sowie den achtsamen Umgang mit sich selbst (FFA) kann Achtsamkeit als Art Katalysator verstanden werden, welcher die positiven Wirkungen der Shiatsu-Behandlungen verstärkt. Zudem scheint Achtsamkeit Voraussetzung dafür zu sein, die positiven Veränderungen auch nach Ende der Behandlungsreihe aufrechtzuerhalten. Lediglich in Bezug auf das subjektive Stressempfinden (PSQ) lässt sich kein Einfluss erkennen.

4.3. Hypothese 3: Der Einfluss von zusätzlicher Achtsamkeitspraxis auf die Wirkung

Überraschenderweise haben zusätzliche Achtsamkeitspraktiken zwischen den einzelnen Shiatsu-Sitzungen keinen nennenswerten Einfluss auf deren Wirkung hinsichtlich der gemessenen Konstrukte zur psychischen Gesundheit (PSQ, WHO-5, TM, MAAS, FFA), nicht einmal auf die generelle Achtsamkeit (MAAS) selbst. Die Entwicklungen der Werte unterscheiden sich je nach Häufigkeit der Achtsamkeitspraxis nicht signifikant.

Da die zusätzlichen Achtsamkeitsübungen keinen signifikanten Einfluss auf die Wirkung der Shiatsu-Behandlungen haben, kann Hypothese 3 nicht bestätigt werden. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen fördern jedoch scheinbar am ehesten einen achtsamen Umgang mit sich selbst sowie achtsame Präsenz (FFA). Hier ist jedoch festzustellen, dass die andauernde Praxis über einen längeren Zeitraum entscheidender scheint als die Häufigkeit der Übungen, da die Kurven derjenigen, die täglich oder vier- bis fünfmal die Woche geübt haben, ab Messzeitpunkt 3 abflachen, während die Kurve derjenigen, die zwei- bis dreimal die Woche üben, auch nach dem dritten Messzeitpunkt noch weiter steigen. Insgesamt nähern sich die Werte der drei Kategorien aber einander an.

Außerdem kann nicht eindeutig bestätigt werden, dass zusätzliche Achtsamkeitspraxis zu nachhaltigeren Wirkungen führt. Es lässt sich jedoch trotzdem vermuten, dass ein gewisses Mindestmaß an zusätzlicher Achtsamkeitspraxis notwendig ist, um die positiven Effekte der Behandlungen nachhaltig werden zu lassen. So fallen die Werte derjenigen, die nur gelegentlich zusätzliche Achtsamkeitsübungen durchgeführt

haben, ab Messzeitpunkt 2 bis zum Follow-Up deutlich ab. Die Wirkung der ersten vier Wochen Behandlung verpufft. Dennoch flachen die Werte derjenigen, die am meisten geübt haben, gegenüber denjenigen, die zwar seltener aber dennoch regelmäßig geübt haben, schneller ab. So gesehen scheint sich die Wirkung der zusätzlichen Achtsamkeitsübungen nicht beliebig erhöhen zu lassen, je häufiger geübt wird, sondern wirkt ab einem Mindestmaß an Praxis festigend. So gesehen scheinen zusätzliche Achtsamkeitsübungen die Wirkung von Shiatsu auf den achtsamen Umgang mit sich selbst dennoch zu begünstigen.

4.4. Hypothese 4: Die Wirkung von Shiatsu im Vergleich zu MBSR

Vergleicht man die Ergebnisse mit den Werten aus der Meta-Analyse von MBSR¹², so fallen deutliche Unterschiede auf. Die Shiatsu-Behandlung führt im prä-post-Vergleich zu einem signifikanten Unterschied ($p = 0,000$) der Stresswerte mit starker Effektstärke ($r = 0,84$); MBSR zeigt ebenfalls einen signifikanten Unterschied ($p = 0,000$) mit jedoch geringerer Effektstärke ($r = 0,38$). Deutlich überlegen scheint Shiatsu auch im Vergleich zu MBSR hinsichtlich der Burnout-Gefährdung: Während MBSR zwar signifikante prä-post-Unterschiede ($p = 0,005$) aufweist, sind sie Effekte wesentlich schwächer ($r = 0,19$) ausgeprägt als die bei Shiatsu ($p = 0,000$; $r = 0,74$). Auch die Achtsamkeitswerte unterscheiden sich: Shiatsu führt im prä-Post-Vergleich zu einem signifikanten Unterschied ($p = 0,000$) mit starker Effektstärke ($r = 0,67$) (MAAS), MBSR dagegen zeigt nur mittlere Effektstärken ($p = 0,000$; $r = 0,29$).

¹² Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519-528.

IV. Literaturverzeichnis

Brähler, E., Mühlen, H., Alhani, C., & Schmidt, S. (2007). Teststatistische Prüfung und Normierung der deutschen Versionen des EUROHIS-QOL Lebensqualität-Index und des WHO-5 Wohlbefindens-index. *Diagnostica*, 53(2), 83-96.

Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S., & Klapp, B. F. (2001). Validierung des "perceived stress questionnaire"(PSQ) an einer deutschen Stichprobe.[Validation of the "Perceived Stress Questionnaire"(PSQ) in a German sample.]. *Diagnostica*, 47(3), 142-152.

Kersemaekers, W., Rupprecht, S., Wittmann, M., Tamdjidi, C., Falke, P., Donders, R., ... & Kohls, N. (2018). A Workplace Mindfulness Intervention May Be Associated With Improved Psychological Well-Being and Productivity. A Preliminary Field Study in a Company Setting. *Frontiers in psychology*, 9, 195.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519-528.

Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 224-230.

Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS) psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37(3), 200-208.

Schrievers, J. (2017). Schätze des Shiatsu. BoD – Books on Demand.

Stout, J. K., & Williams, J. M. (1983). Comparison of two measures of burnout. *Psychological Reports*, 53(1), 283-289.

V. Anhang

Inhalte und Auswertungsstrategie der Fragebögen

Perceived Stress Questionnaire (PSQ)

Wie häufig treffen folgende Aussagen auf Sie zu?

- 1: Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen.
- 2: Sie haben viele Sorgen.
- 3: Sie haben Angst vor der Zukunft.
- 4: Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können.
- 5: Sie fühlen sich frustriert.
- 6: Sie fühlen sich angespannt.
- 7: Sie fühlen sich ausgeruht.
- 8: Sie fühlen sich mental erschöpft.
- 9: Sie haben Probleme, sich zu entspannen.
- 10: Sie fühlen sich ruhig.
- 11: Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen.
- 12: Sie haben Spaß.
- 13: Sie sind leichten Herzens.
- 14: Sie sind voller Energie.
- 15: Sie fühlen sich sicher und geschützt.
- 16: Sie haben zuviel zu tun.
- 17: Sie haben genug Zeit für sich.
- 18: Sie fühlen sich unter Termindruck.
- 19: Sie fühlen sich gehetzt.
- 20: Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden.

4-stufige Likert-Skala von „Fast nie“, „Manchmal“, „Oft“, „Fast immer“, Codierung 1 – 4

Gesamtscore: 1 - 4

	Konstrukt	Berechnung	Items	Besonderheit
Gesamtwert	Subjektives Stressempfinden	Mittelwert	1 - 20	Items 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15 und 17 invertiert
Unterkategorien	Sorgen	Mittelwert	1 - 5	
	Anspannung	Mittelwert	6 - 10	Items 7 und 10 invertiert
	Freude	Mittelwert	11 - 15	
	Anforderungen	Mittelwert	16 - 20	Item 17 invertiert

WHO-5 Wohlbefindens-Index (WHO-5)

In den letzten Wochen...

- 1: war ich froh und guter Laune
- 2: habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.
- 3: habe ich mich energisch und aktiv gefühlt.
- 4: habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.
- 5: war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.

7-stufige Likert-Skala von „Niemals“, „Sehr selten“, „Selten“, „Manchmal“, „Oft“, „Meistens“, „Immer“, Codierung 1 – 7

Gesamtscore: 1 - 7

	Konstrukt	Berechnung	Items	Besonderheit
Gesamtwert	Psychisches Wohlbefinden	Mittelwert	1 - 5	

Tedium Measure (TM)

Bitte beantworten Sie nach der folgenden Skala wie häufig Sie...

- 1: müde sind.
- 2: sich niedergeschlagen fühlen.
- 3: einen guten Tag haben.
- 4: körperlich erschöpft sind.
- 5: emotional erschöpft sind.
- 6: glücklich sind.
- 7: „erledigt“ sind.
- 8: „ausgebrannt“ sind.
- 9: unglücklich sind.
- 10: sich abgearbeitet fühlen.
- 11: sich gefangen fühlen.
- 12: sich wertlos fühlen.
- 13: überdrüssig sind.
- 14: bekümmert sind.
- 15: über andere verärgert oder enttäuscht sind.
- 16: sich schwach und hilflos fühlen.
- 17: sich hoffnungslos fühlen.
- 18: sich zurückgewiesen fühlen.
- 19: sich optimistisch fühlen.
- 20: sich tatkräftig fühlen.
- 21: Angst haben.

7-stufige Likert-Skala von „Niemals“, „Sehr selten“, „Selten“, „Manchmal“, „Oft“, „Meistens“, „Immer“, Codierung 1 – 7

Gesamtscore: 2,14 – 5,86

	Konstrukt	Berechnung
Gesamtwert	Überdross / Grad des Burn- outs	$\{[32 - (\text{Summe Items 3, 6, 19, 20})] + (\text{Summe Items 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21})\} : 21$

Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)

Wie häufig erleben Sie folgende Situationen oder Empfindungen?

- 1: Manchmal wird mir erst im Nachhinein bewusst, welche Gefühle ich vorher hatte.
- 2: Ich verschütte oder beschädige Dinge, weil ich nicht aufpasse, aus Unachtsamkeit oder weil ich mit meinen Gedanken woanders bin.
- 3: Es fällt mir schwer, mit meinen Gedanken bei dem zu bleiben, was momentan geschieht.
- 4: Ich neige dazu, schnell dahin zu gehen, wohin ich möchte, ohne darauf zu achten, was ich auf dem Weg dorthin erlebe.
- 5: Ich neige dazu, Gefühle der körperlichen Anspannung oder des Unbehagens solange nicht wahrzunehmen, bis sie meine ganze Aufmerksamkeit "erzwingen".
- 6: Kurze Zeit nachdem ich den Namen einer Person zum ersten Mal gehört habe, vergesse ich ihn wieder.
- 7: Mir scheint, dass ich "automatisch" funktioniere, ohne größeres Bewusstsein dafür, was ich tue.
- 8: Ich erledige viele Dinge in Eile, ohne ihnen wirklich meine Aufmerksamkeit zu schenken.
- 9: Ich konzentriere mich so stark auf mein angestrebtes Ziel, dass ich den Bezug zu dem verliere, was ich im Augenblick tue, um dieses Ziel zu erreichen.
- 10: Ich erledige Aufgaben ganz automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.
- 11: Mir fällt auf, wie ich jemandem mit einem Ohr zuhöre, während ich zur selben Zeit etwas anderes tue.
- 12: Ich steuere Orte "automatisch" an und frage mich dann, warum ich dorthin gegangen bin.
- 13: Mir fällt auf, wie ich über die Zukunft oder Vergangenheit grübele.
- 14: Mir fällt auf, wie ich Dinge tue ohne meine Aufmerksamkeit darauf zu richten.
- 15: Ich esse eine Kleinigkeit zwischendurch, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.

4-stufige Likert-Skala von „Nie“, „Selten“, „Manchmal“, „Oft“, Codierung 1 – 4

Gesamtscore: 1 - 4

	Konstrukt	Berechnung	Items	Besonderheit
Gesamtwert	Achtsamkeit	Mittelwert	1 - 15	

Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

Wie häufig treffen folgende Aussagen auf Sie zu?

- 1: Ich bin offen für die Erfahrungen des Augenblicks.
- 2: Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.
- 3: Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.
- 4: Ich kann mich selbst wertschätzen.
- 5: Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.
- 6: Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.
- 7: Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.
- 8: Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.
- 9: Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.
- 10: Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.
- 11: In schwierigen Situationen kann ich innehalten.
- 12: Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.
- 13: Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.

4-stufige Likert-Skala von „Nie“, „Selten“, „Manchmal“, „Oft“, Codierung 1 – 4

Gesamtscore: 1 - 4

	Konstrukt	Berechnung	Items	Besonderheit
Gesamtwert	Achtsamkeit	Mittelwert	1 - 13	
Unterkategorien	Akzeptanz	Mittelwert	4, 6, 8, 9, 11, 12, 13	
	Präsenz	Mittelwert	1, 2, 3, 5, 7, 10	

Freitextantworten mit Clusteranalysen aus den Fragebögen

Kommentare zum Projekt und den einzelnen inhaltlichen Bestandteilen

FB2:

- Sehr empfehlenswert bei Trauma, hat mir bisher schon sehr geholfen, wo mir andere Methoden bisher sehr wenig geholfen haben.
- Ich empfand die Shiatsu-Behandlung als vor allem sehr wirksam nach psychologischen Sitzungen und zur Nachbearbeitung.
- Ich bin seit Wochen in einer schweren Depression.
- Nach den Shiatsu-Behandlungen bin ich nachts schmerzfrei und hab einen tiefen und vor allem erholsamen Schlaf. Ich bin sehr froh darüber, dass ich an dieser Studie teilhaben darf. Danke!
- Shiatsu hilft mir immer mehr beim Einschlafen und mein allgemeines Befinden hat sich verbessert.
- Ich freue mich jedes mal auf meine Shiatsu-Behandlung + das begleitende Gespräch!!!! DANKE! =) Dass jemand einmal für mich ganz allein da ist!
- Auch der Fragebogen ist hilfreich! Danke!
- Für mich sehr hilfreich ist das Erleben der Atembewegung -> bringt mir Entspannung. Ich bin sehr positiv über die Wirkung der Shiatsu-Behandlung überrascht. Ich fühle mich ausgeglichener, körperlich besser und positiver zu mir selbst.

FB3:

- Mir wurde hiermit, in 8! Behandlungen mehr und besser geholfen, als in meiner vorherigen 2-jährigen Behandlung und Klinik-Aufenthalt!!! Durch die Anker habe ich nach 20 Jahren endlich eine Möglichkeit in die Hand bekommen, meine Panikattacken zu unterbinden.
- Hilfreich deswegen, da meine Situation ohne der Teilnahme womöglich noch schwieriger wäre.
- Es war eine sehr hilfreiche und für mich wertvolle Zeit, die ich durch die Behandlungen erfahren durfte. Sehr viel besser als ständig Medikamente zu nehmen.
- Meine Einstellung zu Dingen hat sich geändert. Bis hin zu meinen Träumen. Sie sind liebevoller und friedlicher und harmonischer geworden. Ich habe immer alle 4 Anker gleich geübt.
- "4 Anker" Übung habe ich mittlerweile als "Ritual" in meinen Alltag übernommen und entspanne mich sehr gut dabei.
- Die Summer der Teile ist viel mehr als...! Die ganze Serie (?), das ganze Projekt ist toll!
- Ich habe zusätzlich täglich Bodyscan gemacht, den ich sehr hilfreich fand.

Originaler Einzelaspekt	Übergeordneter Aspekt
Kommentare zum Projekt und den einzelnen inhaltlichen Bestandteilen	
<ul style="list-style-type: none"> – Shiatsu-Behandlung (5x) – "4 Anker" Übung (3x) – Das begleitende Gespräch – Dass jemand einmal für mich ganz allein da ist! – Fragebogen – Bodyscan – Die Summer der Teile 	Instrumente
<ul style="list-style-type: none"> – Sehr empfehlenswert bei Trauma – Vor allem sehr wirksam nach psychologischen Sitzungen und zur Nachbearbeitung – Möglichkeit in die Hand bekommen, meine Panikattacken zu unterbinden. – Meine Einstellung zu Dingen hat sich geändert. Bis hin zu meinen Träumen. Sie sind liebevoller und friedlicher und harmonischer geworden. – Nach den Shiatsu-Behandlungen bin ich nachts schmerzfrei und hab einen tiefen und vor allem <u>erholsamen</u> Schlaf. – Shiatsu hilft mir immer mehr beim Einschlafen und mein allgemeines Befinden hat sich verbessert. – Für mich sehr hilfreich ist das Erleben der Atembewegung -> bringt mir Entspannung. – "4 Anker" Übung habe ich mittlerweile als "Ritual" in meinen Alltag übernommen und entspanne mich sehr gut dabei. 	Anwendungsbereiche
<ul style="list-style-type: none"> – Mir wurde hiermit, in <u>8!</u> Behandlungen mehr und besser geholfen, als in meiner vorherigen 2-jährigen Behandlung und Klinik-Aufenthalt!!! – Ich bin sehr positiv über die Wirkung der Shiatsu-Behandlung überrascht. – Sehr empfehlenswert bei Trauma, hat mir bisher schon sehr geholfen, wo mir andere Methoden bisher sehr wenig geholfen haben. – Sehr viel besser als ständig Medikamente zu nehmen. – Es war eine sehr hilfreiche und für mich wertvolle Zeit. – Ich bin sehr froh darüber, dass ich an dieser Studie teilhaben darf. – Ich <u>freue</u> mich jedes mal auf meine Shiatsu-Behandlung + das begleitende Gespräch!!!! – Das ganze Projekt ist toll! – Danke! (3x) 	Einschätzung der Wirksamkeit
<ul style="list-style-type: none"> – "Die 4 Anker sind ein bisschen viel..."; Anker 3+4 bleiben noch außen vor, weil Probandin das Gefühl hat, sonst durch zuviel "WOLLEN" eher ins "machen müssen" kommt beim allein üben; Der Probandin ist der Text für Achtsamkeit zu lang. "Das BILD des Ankers hilft am meisten."; Probandin hat die Anker neu geschrieben und dabei umformuliert, "damit sie weniger sperrig sind." – Nutzt die Anker im Alltag auch einzeln; Möchte später (im Anschluss an Shiatsu) Shiatsu weiter nutzen. – Glaubt die Anker verinnerlicht zu haben und automatisch zuzugreifen. 	Hinweise aus Behandlungsprotokollen und anderen Fragebögen

Tabelle 9: Kommentare zum Projekt und den einzelnen inhaltlichen Bestandteilen

Kommentare zur Projektumsetzung und den einzelnen organisatorischen Teilen des Projekts

- Ich werde das auf jeden Fall fortsetzen, da die Gespräche sehr wertvoll sind und mir die Anspannung im Körper durch die Übungen und Behandlung verbessert werden. Ich spüre, wie der Körper Tage danach noch arbeitet.
- Die Anzahl der Termine war gut, um erste Erfolge sehen zu können, um aber eine Heilung von Traumata die Achtsamkeit verhindern bzw. in einem gewünschten dauerhaften achtsamen Zustand / Haltung zu kommen, wären meiner Ansicht nach mehr Termine, vielleicht noch weitere 8 nötig gewesen. Dass Shiatsu eine gute Wirkung hat und ich es weiterverfolgen werden, hat es mir aber gezeigt. Die Shiatsu-Praktikerin hat es sehr achtsam und einfühlsam begleitet. Ich bin sehr dankbar, dass ich Shiatsu so kennenlernen und an der Studie teilnehmen konnte.
- Die Behandlung hat mir sehr gut getan und mir sehr dabei geholfen besser zu mir zu finden, auf mein Inneres zu hören!
- Werde versuchen finanziell weitere Shiatsu-Behandlungen zu ermöglichen. Bin der festen Überzeugung durch weitere Behandlungen sehr viel mehr Lebensqualität zu erhalten! Ich bin sehr sehr froh, diese Erfahrung sammeln zu dürfen und endlich Hilfe gefunden zu haben, die mich weiterbringt.
- Sicher bin ich nicht repräsentativ, da ich tatsächlich in einer schweren Depression bin, dennoch war die Teilnahme für mich wertvoll. Danke.
- Die Behandlungen und Gespräche haben mir sehr gut getan.
- Ist sehr zu empfehlen!
- DANKE!!!
- Schade, dass es schon vorbei ist. Eine wirklich tolle Erfahrung, körperlich wie geistig. Einfach schön!!
- Die Behandlungen haben sich sehr positiv in meinen Alltag eingefügt.
- Behandlerin durfte mir bei manchen Fragen die über körperliche Symptome waren keine Antwort geben. Es ist so Anweisung laut Studie. War für mich nicht ganz nachvollziehbar.
- Der Abstand der Behandlungstermine könnte länger sein. Zu Punkt 10 (Teilnahme Forschungsprojekt) + Beziehungen (5): Kann ich zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht beurteilen. Danke!

Originaler Einzelaspekt	Übergeordneter Aspekt
Kommentare zur Projektumsetzung und den einzelnen organisatorischen Teilen des Projekts	
<ul style="list-style-type: none"> – Shiatsu-Behandlungen (6x) – Gespräche (2x) – Übungen 	Instrumente
<ul style="list-style-type: none"> – Die Behandlungen und Gespräche haben mir sehr gut getan. – Eine wirklich tolle Erfahrung, körperlich wie geistig. – Die Anspannung im Körper durch die Übungen und Behandlung verbessert werden. – Die Behandlung hat mir sehr gut getan und mir sehr dabei geholfen besser zu mir zu finden, auf mein Inneres zu hören! – Bin der festen Überzeugung durch weitere Behandlungen sehr viel mehr Lebensqualität zu erhalten! – Die Anzahl der Termine war gut, um erste Erfolge sehen zu können, um aber eine Heilung von Traumata die Achtsamkeit verhindern bzw. in einem gewünschten dauerhaften achtsamen Zustand / Haltung zu kommen, wären meiner Ansicht nach mehr Termine, vielleicht noch weitere 8 nötig gewesen. 	Einschätzung der Wirksamkeit
<ul style="list-style-type: none"> – Ich werde das auf jeden Fall fortsetzen, da die Gespräche sehr wertvoll sind. – Dass Shiatsu eine gute Wirkung hat und ich es weiterverfolgen werden, hat es mir aber gezeigt. – Werde versuchen finanziell weitere Shiatsu-Behandlungen zu ermöglichen. – ...dennoch war die Teilnahme für mich wertvoll. Danke. – Ich bin sehr sehr froh, diese Erfahrung sammeln zu dürfen und endlich Hilfe gefunden zu haben, die mich weiterbringt. – Ich bin sehr dankbar, dass ich Shiatsu so kennenlernen und an der Studie teilnehmen konnte. – Ist sehr zu empfehlen! – DANKE!!! – Schade, dass es schon vorbei ist. ... Einfach schön!! 	Einstellung der Teilnehmer
<ul style="list-style-type: none"> – Der Abstand der Behandlungstermine könnte länger sein. – Bei vielen Fragen würde ich zwischen "oft" und "manchmal" ankreuzen. – Mir fehlt manchmal eine feinere Abstufung; bzw. empfinde ich die Begriffe vielleicht anders als gemeint...? – Ganz ehrlich: Ich finde so ein Fragebogen kann nur eingeschränkt ein gutes Feedback geben. Ist wohl einfach so. – Behandlerin durfte mir bei manchen Fragen die über körperliche Symptome waren keine Antwort geben. Es ist so Anweisung laut Studie. War für mich nicht ganz nachvollziehbar. 	Hinweise aus Behandlungsprotokollen und anderen Fragebögen

Tabelle 10: Kommentare zur Projektumsetzung und den einzelnen organisatorischen Teilen des Projekts

Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Freude

FB1:

- meist Krankheitsbedingt (Schwere Depression etc.)
- Ich bin seit Wochen in einem depressiven Zustand.
- Ich bin meistens müde und ausgelaugt, antriebslos und hoffnungslos.

FB2:

- Ich bin seit Wochen in einer schweren Depression.
- Trotz der Müdigkeit habe ich ein besseres Körpergefühl und fühle mich etwas wohl in meiner Haut.
- In den letzten Wochen sind zusätzliche Belastungen aufgetaucht, die mich gerade sehr fordern.

FB3:

- Leider hat sich an meinem depressiven Zustand nichts positiv verändert!
- Habe den Eindruck, dass meine Energie von früher zurückkommt.
- Durch die innere Gelassenheit kommt die Freude zurück.
- Mitte Juli habe ich einen Bürojob in einem abwechslungsreichen Einzelhandeljob umgewandelt. Seitdem macht mir Arbeiten wieder Spaß.
- Ich habe festgestellt, dass ich in letzter Zeit oft Dinge erlebe, die mich interessieren. Dadurch hatte ich öfters gute Laune.
- Wie schon im letzten Fragebogen erwähnt: in letzter Zeit haben mich verschiedene Ereignisse sehr gefordert. So dass im Grunde der Stress mehr wurde. Das Shiatsu hat nach meinem Empfinden geholfen, besser damit umzugehen, und einiges "aufzufangen"; ich glaube, sonst wäre es mir deutlich schlechter gegangen. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass durch die Shiatsu-Behandlungen auch alte "Geschichten" angeregt wurden. Dass also auch ein Prozess in Gang kam, der noch andauert; und der am Anfang sicher nicht nur leicht war, doch mittlerweile alles sich etwas beruhigt hat, und wohl in einem Heilungsprozess mündet. Schön!

FB4:

- durch psychische Erkrankung
- Ich habe zum ersten Mal seit Jahren 1 Woche Urlaub gemacht. Fast nichts gemacht + schönes, wenn etwas. Aber "voller" Freude konnte ich mich nicht fühlen. Es fühlt sich fremd an, schlechtes Gewissen. Es hätte so viel zu tun gegeben. Habe auch die Achtsamkeit vernachlässigt.
- In den letzten 4 Wochen kamen viele zusätzliche, private Probleme in meinen Alltag, doch konnte ich mich dank der Übungen "runter bringen".
- Mir fehlt manchmal eine feinere Abstufung; bzw. empfinde ich die Begriffe vielleicht anders als gemeint...?
- Durch eine Allergie - ja den der Körper - hartnäckig - hat das Schlafen sehr gelitten

Originaler Einzelaspekt	Übergeordneter Aspekt
Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Freude	
<ul style="list-style-type: none"> – Schwere Depression (2x) – Depressiver Zustand (2x) – Psychische Erkrankung – Müdigkeit – Müde und ausgelaugt, antriebslos und hoffnungslos – Zusätzliche Belastungen – Stress – Private Probleme in meinen Alltag – Allergie 	Belastungen und Beschwerden
<ul style="list-style-type: none"> – Trotz der Müdigkeit habe ich ein besseres Körpergefühl und fühle mich etwas wohl in meiner Haut. – Durch die innere Gelassenheit kommt die Freude zurück. – Mitte Juli habe ich einen Bürojob in einem abwechslungsreichen Einzelhandeljob umgewandelt. Seitdem macht mir Arbeiten wieder Spaß. – Ich habe festgestellt, dass ich in letzter Zeit oft Dinge erlebe, die mich interessieren. Dadurch hatte ich öfters gute Laune. – Das Shiatsu hat nach meinem Empfinden geholfen, besser damit umzugehen, und einiges "aufzufangen"; ich glaube, sonst wäre es mir deutlich schlechter gegangen. – Gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass durch die Shiatsu-Behandlungen auch alte "Geschichten" angeregt wurden. Dass also auch ein Prozess in Gang kam, der noch andauert; und der am Anfang sicher nicht nur leicht war, doch mittlerweile alles sich etwas beruhigt hat, und wohl in einem Heilungsprozess mündet. – Ich habe zum ersten Mal seit Jahren 1 Woche Urlaub gemacht. Fast nichts gemacht + schönes, wenn etwas. – Doch konnte ich mich dank der Übungen "runter bringen". 	Einschätzung der Wirksamkeit

Tabelle 11: Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Freude

Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Überdruß

FB1:

- meist Krankheitsbedingt (Schwere Depression etc.)
- Durch den Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik konnte ich viele Verhaltensweisen + Denkmuster schon erkennen und arbeite an Veränderungen im Arbeitsalltag und der Haltung im Inneren.
- Ich bin seit Wochen in einem depressiven Zustand.
- Ich habe Angst vor dem völligen finanziellen Ruin, werde auf Arbeit gemobbt, dass ich sogar Panikattacken hatte.
- bezogen auf die letzten Wochen

FB2:

- Ich bin seit Wochen in einer schweren Depression.
- Mein Morgentief ist leider noch genauso da, aber insgesamt bemerke ich eine leichte Verbesserung in Bezug auf meine Antriebslosigkeit. Manches geht mir manchmal leichter von der Hand.
- Aktuell hohe Belastungen, siehe vorne

FB3:

- Ich muss auf Grund meiner Erkrankung starke Medikamente nehmen, deshalb habe ich ein ständiges Auf und Ab. Für mich persönlich macht mir Shiatsu wieder Hoffnung meine innerlichen Situationen zu stärken. Durch die ganzen Übungen komme ich schneller aus meinem Gedankenkarussell raus. Ich habe einen Gehirntumor und eine Halbseitenlähmung gehabt. Der Tumor ist noch bestehend.
- Leider hat sich an meinem depressiven Zustand nichts positiv verändert!
- Insgesamt betrachtet ist meine allgemeine Stimmung positiver.
- Es ist oft sehr unterschiedlich wie meine Tagesstimmung ist. An Tagen nach der Shiatsu-Behandlung war ich oft ausgeruht und habe auch ohne Tabletten schlafen können. Allgemein hat sich mein Tatendrang durch Shiatsu gebessert.
- Durch die gelernten Entspannungs(übungen? ebenen?) für zwischendurch, gelingt es mir mehr Entspannung und Ausgeglichenheit zu erlangen.
- Ich fühle mich zwar immer noch öfter körperlich erschöpft, doch ich habe durch die Übungen und Behandlungen gelernt, viele Dinge optimistischer zu sehen und öfters Pausen einzulegen.
- siehe Seite 3 (Kommentar Freude): Wie schon im letzten Fragebogen erwähnt: in letzter Zeit haben mich verschiedene Ereignisse sehr gefordert. So dass im Grunde der Stress mehr wurde. Das Shiatsu hat nach meinem Empfinden geholfen, besser damit umzugehen, und einiges "aufzufangen"; ich glaube, sonst wäre es mir deutlich schlechter gegangen. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass durch die Shiatsu-Behandlungen auch alte "Geschichten" angeregt wurden. Dass also auch ein Prozess in Gang kam, der noch andauert; und der am Anfang sicher nicht nur leicht war, doch mittlerweile alles sich etwas beruhigt hat, und wohl in einem Heilungsprozess mündet. Schön!

FB4:

- durch psychische Erkrankung
- Ich erlebe immer wieder Tiefs. Aber wenn ich genau hin sehe, sind sie nicht mehr so tief wie in den schlechten Zeiten. Und ich kann mich schneller wieder daraus befreien. Aber ich bin ungeduldig und würde gern schneller noch bessere Fortschritte sehen =) Ich mache wieder gleiche Fehler, zu viel auf einmal, wenn es mir gut geht. Aber ich bemerke es, reagiere schneller.

- Durch Krankheit und Krankenhausaufenthalt der Ehefrau und die dadurch entstehende Mehrbelastung (physisch und psychisch) sind die Ergebnisse etwas nach unten gerückt. Durch die Möglichkeit der "Selbstbehandlung" kann ich aber einiges davon auffangen. =)
- Trotz körperlicher Schwäche (z. Z. durch zusätzlich anfallende Arbeiten) kann ich mich über Erfolge freuen und habe Spaß an den meisten Arbeiten, vor allem im Garten.

Originaler Einzelaspekt	Übergeordneter Aspekt
Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Überdruss	
<ul style="list-style-type: none"> – Shiatsu-Behandlungen (5x) – Entspannungsübungen (3x) – "Selbstbehandlung" 	Instrumente
<ul style="list-style-type: none"> – Schwere Depression (2x) – Depressiver Zustand (2x) – Psychische Erkrankung – Morgentief – Ich erlebe immer wieder Tiefs – Angst – Panikattacken – Werde auf Arbeit gemobbt – Mehrbelastung (physisch und psychisch) – Hohe Belastungen – Stress – Körperlicher Schwäche – Gehirntumor und eine Halbseitenlähmung 	Belastungen und Beschwerden
<ul style="list-style-type: none"> – Insgesamt bemerke ich eine leichte Verbesserung in Bezug auf meine Antriebslosigkeit. Manches geht mir manchmal leichter von der Hand. – Für mich persönlich macht mir Shiatsu wieder Hoffnung meine innerlichen Situationen zu stärken. Durch die ganzen Übungen komme ich schneller aus meinem Gedankenkarussell raus. – Insgesamt betrachtet ist meine allgemeine Stimmung positiver. – An Tagen nach der Shiatsu-Behandlung war ich oft ausgeruht und habe auch ohne Tabletten schlafen können. Allgemein hat sich mein Tatendrang durch Shiatsu gebessert. – Durch die gelernten Entspannungs(übungen? ebenen?) für zwischendurch, gelingt es mir mehr Entspannung und Ausgeglichenheit zu erlangen. – Doch ich habe durch die Übungen und Behandlungen gelernt, viele Dinge optimistischer zu sehen und öfters Pausen einzulegen. – Das Shiatsu hat nach meinem Empfinden geholfen, besser damit umzugehen, und einiges "aufzufangen"; Ich glaube, sonst wäre es mir deutlich schlechter gegangen. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass durch die Shiatsu-Behandlungen auch alte "Geschichten" angeregt wurden. Dass also auch ein Prozess in Gang kam, der noch andauert; und der am Anfang sicher nicht nur leicht war, doch mittlerweile alles sich etwas beruhigt hat, und wohl in einem Heilungsprozess mündet. – Ich erlebe immer wieder Tiefs. Aber wenn ich genau hin sehe, sind sie nicht mehr so tief wie in den schlechten Zeiten. Und ich kann mich schneller wieder daraus befreien – Durch die Möglichkeit der "Selbstbehandlung" kann ich aber einiges davon auffangen. – Trotz körperlicher Schwäche (z. Z. durch zusätzlich anfallende Arbeiten) kann ich mich über Erfolge freuen und habe Spaß an den meisten Arbeiten, vor allem im Garten. 	Einschätzung der Wirksamkeit

Tabelle 12: Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Überdruss

Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Achtsamkeit und Unachtsamkeit

FB1:

- meist Krankheitsbedingt (Schwere Depression etc.)
- Halte mich schon für einen relativ achtsamen und aufmerksamen Menschen, bisher zwar meist in Bezug auf andere, aber mehr und mehr auch mir selbst gegenüber.
- letzter Punkt = manchmal fällt mich nach 2 Tagen auf, dass ich gar nichts esse
- Ich bin seit Wochen in einem depressiven Zustand.
- Ich bin zu zerstreut und schusselig, dass ich mir oft selbst weh tue.
- Es fällt mir gerade auf, wie oft ich unaufmerksam bin, ich staune.

FB2:

- Ich bin seit Wochen in einer schweren Depression.
- Es gelingt mir etwas besser achtsamer mit mir und meinem Tun umzugehen. Oder umgekehrt wird mir öfters bewusst wie unachtsam ich manchmal bin.

FB3:

- Leider hat sich an meinem depressiven Zustand nichts positiv verändert!
- Der Prozess, besser auf mich und meine Handlungen acht zu geben, steigert sich langsam, dennoch stetig durch die Behandlungen. Ich war in der Lage, mich immer besser zu entspannen und achtsam durch meinen Körper zu wandern.
- Im Laufe der Behandlungen habe ich festgestellt, dass ich lernte, mich mehr auf Dinge zu konzentrieren. Ich halte öfters "inne", wenn ich wieder mal hetzen will.
- Ich merkte wie ich von Behandlung zu Behandlung immer feinfühlicher wurde. Ich nahm die Druckpunkte viel deutlicher wahr - auch merkte ich wie das Qi wieder floss.

FB4:

- durch psychische Erkrankung
- Es war mir vor der Studie gar nicht so bewusst. Ja ich bin sehr oft mit den Gedanken ganz wo anders oder schon beim Nächsten. Aber ich erkenne es jetzt. Es liegt in meiner Natur als Designer, immer zu inspiriert zu sein, "zu spicken". Nur so konnte ich meine "Erfindungen" machen. Ich versuche nun aber das in einem gesunden Maß zu halten. Notizen zu Ideen helfen z.B. sie nicht zu vergessen + gleichzeitig den Kopf zu entlasten.
- Ich mache öfters Pausen in meinem Alltag und genieße es dann, einmal nichts zu tun und zu denken.
- Die "Doppelkreuze" sind deshalb, weil ich durch die Achtsamkeitsübung mich immer wieder ins "Hier und Jetzt" zurückhole.

Originaler Einzelaspekt	Übergeordneter Aspekt
Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Achtsamkeit und Unachtsamkeit	
<ul style="list-style-type: none"> – Behandlung (3x) – Achtsamkeitsübungen – Studie 	Instrumente
<ul style="list-style-type: none"> – Schwere Depression (2x) – Depressiver Zustand (2x) – Psychische Erkrankung – Müdigkeit – Müde und ausgelaugt, antriebslos und hoffnungslos – Zusätzliche Belastungen – Stress – Private Probleme in meinen Alltag – Allergie 	Belastungen und Beschwerden
<ul style="list-style-type: none"> – Halte mich schon für einen relativ achtsamen und aufmerksamen Menschen, bisher zwar meist in Bezug auf andere, aber mehr und mehr auch mir selbst gegenüber. – Es fällt mir gerade auf, wie oft ich unaufmerksam bin, ich staune. – Es gelingt mir etwas besser achtsamer mit mir und meinem Tun umzugehen. Oder umgekehrt wird mir öfters bewusst wie unachtsam ich manchmal bin. – Der Prozess, besser auf mich und meine Handlungen acht zu geben, steigert sich langsam, dennoch stetig durch die Behandlungen. Ich war in der Lage, mich immer besser zu entspannen und achtsam durch meinen Körper zu wandern. – Im Laufe der Behandlungen habe ich festgestellt, dass ich lernte, mich mehr auf Dinge zu konzentrieren. Ich halte öfters "inne", wenn ich wieder mal hetzen will. – Ich merkte wie ich von Behandlung zu Behandlung immer feinfühlicher wurde. Ich nahm die Druckpunkte viel deutlicher wahr - auch merkte ich wie das Qi wieder floss. – Es war mir vor der Studie gar nicht so bewusst. Ja ich bin sehr oft mit den Gedanken ganz wo anders oder schon beim Nächsten. Aber ich erkenne es jetzt – Ich mache öfters Pausen in meinem Alltag und genieße es dann, einmal nichts zu tun und zu denken. – Weil ich durch die Achtsamkeitsübung mich immer wieder ins "Hier und Jetzt" zurückhole. 	Einschätzung der Wirksamkeit

Tabelle 13: Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Achtsamkeit und Unachtsamkeit

Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Achtsamkeit und den Umgang mit sich selbst

FB1:

- meist Krankheitsbedingt (Schwere Depression etc.)
- Kann besser mit mir umgehen als vor dem Klinikaufenthalt, brauche aber noch zeitweise Unterstützung und Feedback von therapeutischer Seite.
- Ich bin seit Wochen in einem depressiven Zustand.
- Ich fühle mich wertlos und unsicher in meinem Handeln + Tun.
- Bei vielen Fragen würde ich zwischen "oft" und "manchmal" ankreuzen.
- Bei zwei Kennzeichen bin ich am "Üben". Auf diese "Gegebenheiten" lege ich besonders Augenmerk.

FB4:

- durch psychische Erkrankung
- Gerade weine ich vor Rührung weil ich spüre, dass ich auf einem guten Weg bin. =)
- Ich wünsche mir, dass sich meine körperlichen Befindlichkeiten von selber regenerieren, dass mein Körper sich selbst heilt und ich keinen Arzt mehr aufsuchen brauche bzw. im Krankenhaus lande. Ich glaube an die Selbstheilung des Körpers.
- Durch eine intensivere Achtsamkeit auf mich selbst ist meine persönliche Lebensqualität gestiegen!
- Sehr oft kann ich mittlerweile darüber lächeln, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache und es oft unwichtige Dinge sind, über die man doch tatsächlich nur lächeln kann. =)
- Danke schön =) P.S. Ganz ehrlich: Ich finde so ein Fragebogen kann nur eingeschränkt ein gutes Feedback geben. Ist wohl einfach so. Mein persönliches Feedback: Nach meinem Gefühl hat mir dieses Projekt bzw. die Shiatsu-Behandlungen plus Übungen seeehr viel gebracht!!!

Originaler Einzelaspekt	Übergeordneter Aspekt
Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Achtsamkeit und den Umgang mit sich selbst	
<ul style="list-style-type: none"> – Schwere Depression – Depressiver Zustand – Psychische Erkrankung 	Belastungen und Beschwerden
<ul style="list-style-type: none"> – Kann besser mit mir umgehen als vor dem Klinikaufenthalt, brauche aber noch zeitweise Unterstützung und Feedback von therapeutischer Seite. – Gerade weine ich vor Rührung weil ich spüre, dass ich auf einem guten Weg bin. =) – Durch eine intensivere Achtsamkeit auf mich selbst ist meine persönliche Lebensqualität gestiegen! – Sehr oft kann ich mittlerweile darüber lächeln, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache und es oft unwichtige Dinge sind, über die man doch tatsächlich nur lächeln kann. =) – Danke schön =) Mein persönliches Feedback: Nach meinem Gefühl hat mir dieses Projekt bzw. die Shiatsu-Behandlungen plus Übungen seeehr viel gebracht!!! 	Einschätzung der Wirksamkeit

Tabelle 14: Kommentare zur Selbsteinschätzung in Bezug auf Achtsamkeit und den Umgang mit sich selbst

Feedback der Probanden aus den Behandlungsprotokollen

Behandlungsprotokoll 1

- Kennt Meditation, konnte sich erstaunlich tief dabei halten; War dem Weinen nahe, da sie seit langem ihr Herz wieder fühlte; Spürte Impulse am ganzen Körper; Hätte am liebsten bei Behandlung gesprochen - es gab aber ...? Reglementierung
- Möchte gern ihre Wut zeitnah spüren - nicht erst viel später, wenn Situation vorüber ist; Ist auf der Suche nach verlorener Kindheit; Der ganze Bauch zu Beginn der Behandlung sehr fest; Da ist so viel hochgekommen; Bauch tut nicht mehr weh
- "Das fühlt sich total ungewohnt"; "Irgendwie leicht & schwer zugleich - ruhig & kribbelig zugleich"
- Trauer & Verzweiflung über Endgültigkeit der Entscheidung, Lebenspartner verlassen zu haben
- Wohlgefühl; entspannt, geerdet, lebendig
- „Fühle mich in meinem Körper“; „Es nimmt sich jemand nur Zeit für mich, geiles Gefühl“
- Loslassen leicht, Ruhe tief, Freiwerden von Gedanken
- „Fühle mich anders jetzt - fester -> standfester“
- Körperlich angenehm, kein inneres Ankommen der Berührung, Behandlung ist vorbei
- Hat gut gepasst; Konnte sich gut entspannen; Durstig
- Tinnitus wurde nicht wahrgenommen; Hat es genossen, gab ein Kribbeln bis in den Kopf, als die Füße berührt wurden
- Schauer am Kopf, hat die rechte Seite mehr wahrgenommen als die Linke, die Rechte fühlt sich höher an; (Danach viel gesprochen)
- Es geht gut, keine Schmerzen; Schön warm eingepackt, hat es genossen
- „Viel ruhiger, bin entspannt“; „Alle Glieder sind da wo sie hingehören“
- "Ich fühle mich leichter! Arme + Beine viel leichter, als ob eine Belastung von mir genommen wurde."
- "Ich fühle mich gut. Fühle meine Schultern und Arme anders."
- "Ich fühle mich gut aufgehoben."
- "Ich spür mich in der Mitte, Füße und Hände schwer"
- geborgen, warm, wohl
- „Ich erlebe mich ganz entspannt und weich“
- „Sehr gut. Die bewussten Stellen spüre ich, aber gut zu spüren wenn es weniger spürbar wird.“
- Fühlt sich mehr im Körper, Atem wie vor Behandlung nicht fließend
- Spürt deutlich Wärme zwischen meinen Händen; Spürt sich nicht nur dort, wo ich ihn berühre; Körperbewusstsein besser; mehr geistige Klarheit
- Fühlt Unterschiede der Körperseiten intensiver; Fühlt sich in der Ganzheit angenommen

Behandlungsprotokoll 2

- Sehr entspannt; Bein so entspannt, dass es wegknickt; Fühlt sich gut; Langes Ruhigsein fällt schwer; Spricht in Reflexion viel.
- Magenbeschwerden + Erkenntnis: "hatte mein Leben lang mehr als genug Verantwortung übernommen + mir ist klar geworden, dass ich das nicht mehr möchte"; Kälteschauer erinnert an Unfall (Zusammenstoß) Kopf betreffend... Decke & Wärme tun gut; Nackenbereich noch etwas fest - Schultern & Arme bereits gelöster
- "Hat vom letzten Mal für die Stimmung geholfen; ließ Di/Mi wieder nach."; Entspannt & viel Bewegung im Bauch (Peristaltik)
- "Es ist gerade so schön entspannt."; "Alles ist ruhiger, leichter, freier"; Noch etwas Anspannung + zugleich "KLARER"
- Geborgenheit und Lebendigkeit
- „Wieder so wie angekommen, finde meine Mitte, freue mich auf jede Behandlung“
- Klarer Kopf; Freie Nase; Weite im Bauch spürbar
- „Durch die Achtsamkeitsübungen schalte ich meine Gedanken aus und kann so gut schlafen.“ ER-FOLG!
- Gefühllos, müde und ängstlich
- Kaputt. Lendenwirbelsäule schmerzt heute, heute tiefer gegangen
- Sehr entspannend, viel Kribbeln heute am ganzen Körper
- Sehr angenehm; Konnte den Kopf nicht ausschalten; Fröstelte ab der Hälfte der Behandlung
- Hat ganz viel Bewegung gespürt; Wäre fast eingeschlafen; Es tut ihr gut, dass sich jemand kümmert
- Alles lockerer, freier, Blockaden gelöst
- Oben leicht, unten schwer, als ob 100km gelaufen. Insgesamt sehr gut. Beine werden langsam leicht. Die 4 Anker haben sie "täglich mental gestärkt." Sie hat heute die Arbeit gekündigt. Fühlt sich gut und frei. Dann zu Hause hatte sie ganz viel Stuhlgang. Sie ist sich sicher, sie bekommt eine Arbeit, die ihr gefällt.
- Wohl und warm; Hände gut spürbar, Füße weniger; Ausgewogen.
- Leicht, Hände + Füße schön schwer
- "Ich empfinde mich als ein Teil auf der Matte."
- Sehr, mehr entspannt
- Sehr leicht
- Warm, sehr wohligh
- Fühlt mehr Ruhe, darf sich das zur Ruhe kommen gönnen, rückt mehr ins Bewusstsein
- Berührungen im ganzen Körper gespürt, wie Kribbeln; Fühlt sich am Ende nicht mehr einseitig, sondern ausgeglichen.
- Spürt Unterschiede der Körperseiten; genießt die Berührung besonders Rücken + Nacken

Behandlungsprotokoll 3

- Fühlt sich sehr entspannt, ruhig; Zufriedener mit sich; Ich: Klientin sieht heute deutlich gelöster im Gesicht aus; Ruhigere Sprache
- "Fühle mich schwer, müde, erschöpft"; Die rechte Körperseite arbeitet noch immer - auch als die Behandlung beendet ist
- "Eine komische Art von Müdigkeit" erlebbar; Auf Nachfrage, wie's dem Bauch geht: "ganz gut eigentlich".
- "Bin viel entspannter und wieder klarer."
- Sehr wohligh, geöffnet, geweitet
- Entspannt, in sich zurückgezogen (positiv); In sich ruhend
- Großes Cluster-Bild; Warmer Trost
- Verwunderung über Themen, die einen großen Raum im Körper und überall einnehmen; Erkenntnis über die Notwendigkeit der Veränderung, um dorthin zu kommen, wo es mir gut tut.
- „Angenehme Berührung teilweise bei mir angekommen, fühlte mich außerhalb meines Körpers, nicht geeint.“
- Gut gelegen; nach der letzten Behandlung sehr gut geschlafen, ohne Schmerzen
- Beine haben extrem reagiert (angenehm gekribbelt); Tief geatmet
- „War heute sehr entspannend, konnte heute das erste mal richtig loslassen“
- Wird immer ruhiger; konnte heute zu 80% an schöne Dinge denken; Rotationen tun gut
- „Alles aktiv, manche Muskeln und andere Körperstellen wusste ich gar nicht, dass ich die habe.“
- "Im Rücken + Kopf hat sich eine "Klappe" geöffnet und dann ist alles geflossen und es war schön warm." Sie hat bei einer neuen Arbeitsstelle 2x probearbeitet. Es gefällt ihr gut.
- "Sehr leicht, schön."
- Leicht und locker; Hände fühle ich mehr als die Füße
- "Ich empfinde mich als Ganzes, als eins."
- „Fühle mich gut, ganz ruhig, ausgeglichen, gut!“
- Mollig; „Meine Beine bekommen wieder Luft.“
- Sehr warm, schön warm und locker
- 2. Behandlung sehr intensiv, Angst jetzt in die 3. zu kommen; die 3. Behandlung als sanft und stärkend erlebt
- Nach Shiatsu-Behandlung ein Gefühl wie als Kind Weihnachten und Ostern zusammen. Körperliches Wohlgefühl und entspannter Geist, ohne Denken.
- Trauer + Schwere in Bauch werden leichter; Empfindet die Behandlung als tiefgehend und zugleich leicht und licht.

Behandlungsprotokoll 4

- Fühlt sich ruhiger; Nutzt die Anker im Alltag auch einzeln; Möchte später (im Anschluss an Shiatsu) Shiatsu weiter nutzen; Wirkt klarer
- "Die 4 Anker sind ein bisschen viel..."; Mein Ermuntern, sich auf die ersten beiden Anker zu konzentrieren; Wut löste sich und Entspannung wurde möglich - damit verbunden ein Ankommen im Hier & Jetzt
- "Müde + entspannt"; Sehr herzlich gähnen
- "Mir geht's deutlich besser"; "Klarer"; "Ich begreife, dass das Gefühl >FALSCH< zu sein, mit der verdeckten Linkshändigkeit in Verbindung steht"; Der linke Arm + linke Hand sehr warm spürbar. Klar spürbar, dass die linke Seite führt.
- Sehr, sehr wohlige Gefühl, gelockert, lebendig, innere Kraft
- Toll; Geborgen gefühlt; Entspannt
- Weiter wachsen; Helligkeit; Weite
- Gestärkte Wahrnehmung
- ACHTSAMKEITSÜBUNG beim YOGA; Angenehm die Berührung - an der Oberfläche, komme nicht in die Tiefe -> abgetrennt sein
- Keine Schmerzen, wieder gut geschlafen, aber Nerven angespannt wegen unklarer Situation mit der Rente
- Nach letzter Behandlung sehr gut geschlafen; sehr entspannt heute, Beine kribbeln, geht gleich wieder weg
- Arme haben sich stark angefühlt; Hat sich emotional was gelöst (musste weinen)
- Rotationen tun gut; Irgendetwas bewegt sich
- Alles schön locker, Blockaden gelöst
- "Ich spüre mich so leicht!" Sie ist fest angestellt und alles ist gut
- "Ich spüre mich geerdet."
- "Ich spüre meinen Körper, auch Hände und Füße"
- Alle Knochen und Gelenke sind ausgerichtet, gerichtet. Die Hände sind stark, die Füße sind auch da.
- Ruhig und gut!
- Eine Seite war leicht und höher. „Jetzt bin ich wieder ganz!“
- Sehr warm, wohl, zufrieden
- 4 Anker helfen sich zu zentrieren und zur Ruhe zu kommen; Kann beim Shiatsu tiefer durchatmen und bei sich sein.
- Beide Knie entspannter; Verbindung Kreuzbein, Schuler + HWS spürbar; Entspannt und müde zugleich
- Seit fast 1 Woche unterschwelliger Kopfschmerz; Behandlung heute gut und entspannt; ist froh wegen der vielen Darmgeräusche

Behandlungsprotokoll 5

- Fühlt sich ruhiger; Kann sich im Dialog mit anderen Personen auf eigene Mitte besinnen; Nimmt die Anker z.T. auch einzeln im Alltag als Rückzug.
- Anker 3+4 bleiben noch außen vor, weil Probandin das Gefühl hat, sonst durch zuviel "WOLLEN" eher ins "machen müssen" kommt beim allein üben; "Es geht mir sehr gut & könnte jetzt ewig hier so liegen bleiben."
- "Ich bin deutlich entspannt."
- Klientin: "Schön entspannt & ich merke, wo es noch so festkrallt: so in den Beinen, Bauch ist entspannt!"; Resüme: Klientin: "Alles ist weiter & ruhiger"; Behandlerin: Peristaltik setzte gut hörbar bei Behandlung Herzregent ein. Gut hörbare Bauchgeräusche, zeitweilig fast explosiv klingend - auch in Phase des Nach-Ruhens
- „Es arbeitet in mir. Wie wenn etwas aufgedeckt worden wäre, wie wenn es sich ordnet.“
- Entspannend, gut und lebendig
- Wonniges Wohlgefühl; Berührung satt - heute so richtig eingelullt sein
- Zeit mit meinem Sohn und den 4 Ankern ist Gemeinsamkeit erleben und Auszeit vom Alltag
- „Hatte zum ersten Mal wieder Kontakt zu meiner Seele.“
- Ruhig, entspannt; Behandlung an den Füßen schmerzte heute
- Starke Anregung Stoffwechsel, hält keine Stunde ohne Toilettengang aus; Hat von Anfang an "gearbeitet", gekribbelt; sehr tiefe Entspannung
- Konnte gut loslassen, ist sehr entspannt, es braucht keine Worte
- Angenehm; Beine kribbeln; Standhaftigkeit
- „Fühle mich gerader und länger, lockerer, ausgeglichener.“
- "Das Tor ging wieder auf, ich spüre das Qi, einfach toll!"
- "Ich erlebe mich leicht, Arme und Hände sogar ganz bewusst, Füße weniger."
- "Ich spüre mich warm und aufgehoben"
- Sehr entspannt; Viel Ballast abgeworfen/losgelassen.
- Schön warm, auch innerlich
- Sehr lebendig; Von Füßen bis in die Hände, Hals und Kopf fehlen.
- Sehr warm; Schmerzfrei
- Entspannt und müde; Rechte Körperseite mit mehr Muskelspannung spürbar; Zufrieden
- Seit letzter Behandlung HWS-Schultern + linkes Knie deutlich entspannter und mobiler; Shiatsu hilft ihm physisch und bringt mehr Klarheit in Emotionen
- Shiatsu fördert die Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung im Alltag

Behandlungsprotokoll 6

- Differenziert zwischen körperlicher und psychischer Situation; Hat das Gefühl, nicht mehr so große (...?) Schwankungen zu haben; Nutzt eigene Mitte als Rückzugsraum, wenn sie sich verletzt fühlt.
- Der Probandin ist der Text für Achtsamkeit zu lang. "Das BILD des Ankers hilft am meisten"; "Schon während des Vorgesprächs wurde es in mir ganz schön ruhig."
- "Entspannend & ruhiger & müde"
- "Müde & entspannt & neues Körpergefühl im Kiefergelenk wie eine Hilflosigkeit, die (noch) nicht ganz loslassen kann."
- Geerdet, gefestigt und im Fluss
- Standfestigkeit; In der Mitte angekommen; Ruhigere Gedanken
- Heilsame Berührung; Kokon-Verpuppung Freude
- Die heutige Behandlung musste ich erst einsortieren: erstaunt vs. interessant
- Kein Vertrauen in mich selbst; Ich spreche immer vom Moment und merke, dass es mir "im Moment" gut geht. Shiatsu - es kümmert sich jemand um mich.
- Genießt jede Behandlung, hier macht jemand etwas für sie
- Heute müde; Heute wieder ein Schauer durch den ganzen Körper; Sehr entspannt und ruhig, musste sehr viel "tief schnaufen"
- Hat heute Traurigkeit empfunden, aber auch positives Loslassen und Neubeginn
- Beine wurden warm, sehr wohlig, an Armen / Händen auch; Konnte heute besser loslassen
- Spürt ihren Körper, sehr wohl, wohlig warm
- Sehr wohl
- "Meine Beine spüre ich ganz toll."
- "Mein Hura (?) (Bauch) ist rund und schön warm."
- „Wieder zusammengesetzt, ich empfinde mich wieder ganz.“
- Sehr entspannt, wohlig warm, gut
- Die Füße bekommen wieder Luft. Beide Seiten liegen auf.
- Sehr wohl und warm
- Ist nach Shiatsu oft müde, Körper will Entspannung - Kopf Aktion
- Kann besser wahrnehmen wann er kleine Pausen braucht; Kann sich in Gesprächen besser regulieren
- Fühlt sich berührt

Behandlungsprotokoll 7

- Fühlt sich ruhiger, in ihrer Mitte; Geht mit auftretenden Problemen ruhiger um, erinnert sich an ihre Mitte als Rückzugsraum; Fühlt sich in ihrer Sprache präziser
- Probandin hat die Anker neu geschrieben und dabei umformuliert, "damit sie weniger sperrig sind."; "Sehr gut geht's mir - ausgebreitet und warm"
- "MÜDE" (Leicht eingeschlafen)
- "Mehr Ruhe & Energie im Körper spürbar"
- „Durchspült, fühlte mich zwischendurch wie in der Tiefe eines Ozeans – angenehm“; Klientin hat rückblickend das Gefühl, dass ihre Beschwerden (plötzliches Einsetzen von Herzrasen) deutlich besser geworden sind: Seltener, schwächer und mit Hilfe der vier Anker beeinflussbar.
- Entspannt, losgelöst, zufrieden
- Geburt -> Morgenstimmung; Weiblichkeit
- Ich mache für mich immer einen Schritt nach VORNE nach der Behandlung -> Entschleunigung meiner Person im Alltag SPÜRBAR!
- Heute keine Anker, der Klient ist zu erschöpft. DANKE an mich
- Heute fiel ihr auf, dass sie durchschläft, die Arme nachts nicht mehr einschlafen und ihr das Iliosakral-Gelenk nicht mehr schmerzt.
- Heute fühlte es sich kalt an, an manchen Stellen, am Schluss ist es warm und wohlig durch den Körper.
- Hat den Unterleib und die "Weiblichkeit" intensiv gespürt; Bleibt immer mehr bei sich, kann immer besser abgeben.
- Mit Arm-Rotation wurden Beine warm; Heute löste sich etwas; Sehr ruhig und entspannt; Frösteln nach Behandlung.
- Fühle mich schwer, einfach (ganz?)
- "Ich erlebe mich einfach gut"
- "Ganz locker, Schultern leicht, Hände und Füße gut spürbar"
- "Ich spüre mich sehr leicht"
- „Sehr entspannt, gegen die anfängliche leichte Spannung! Bin ganz ruhig und ganz.“
- Locker und weich
- Sehr erdverbunden; Am Anfang war die rechte Seite tiefer, aber schon beim "Anker-legen(?)" hat es sich angeglichen. Jetzt ist alles gleich.
- Sehr warm; keine Magenschmerzen mehr; „Mir geht es sehr gut.“
- Sucht nach Gleichgewicht zwischen Müdigkeit und Tun, Shiatsu und Achtsamkeitsübungen unterstützen.
- Fühlt sich ausgeglichener, kann adäquater mit belastenden Situationen umgehen, genießt mehr den Augenblick
- Gefühl dass das Herz behandelt wurde, sehr feine Energie

Behandlungsprotokoll 8

- Behandlungstermine waren für sie wichtige Zeiten; Möchte sich weiter Behandlungen geben lassen, Osteopathie muss sie ja auch selbst zahlen; Glaubt die Anker verinnerlicht zu haben und automatisch zuzugreifen.
- "Gut, ich habe das Gefühl, dass die Schultern mehr nachlassen und runtergehen."; Ln / Lu? 1 tut etwas weh.
- "Ich hatte beim Ritzen leider einen Rückfall gehabt" - Antwort auf meine Frage "was ist da passiert?" beim Anblick der Schnitte an beiden Armen; "Ich bin so müde. Und voll entspannt"; Klientin war im Anschluss eingeschlafen - konnte gut nachruhen, weil's der letzte Termin des Abends war.
- Anker im Sitzen sind noch "etwas anstrengend". Spürbar wird der Klientin, dass "der Bauch noch angespannt" ist. Wahrnehmbar auch: "dass in den Bauch (mithilfe von Shiatsu) etwas Helles reinfließt"... "Und es hat sich schon was gelöst." am Ende der Behandlung, beim Aufstehen.
- Im Inneren (vor allem Oberkörper und Arme) das Gefühl, dass es "wuselt" und sich langsam ordnet.
- Beruhigend; Geerdet durch die Berührung an den Füßen; Neuer Abschnitt. „Es könnte vieeel (!) länger sein - ich genieße es so sehr. Ich kann Berührung jetzt auch weiter geben.“
- Freier im Brustraum; Stabil auf den Füßen stehen; Mehr Klarheit im Sehen
- Ganz spontan zufrieden
- Fließen - bemühen - Hoffnung
- Tiefe Entspannung; Augen klar; Sehr ruhig; "Es geht ihr so gut, wie seit 10 Jahren nicht mehr" (d.h. seit 10 Jahren ist es ihr nicht mehr so gut gegangen)
- Heute hat sich viel bewegt; War sehr entspannt; War wunderbar, konnte es richtig genießen
- Heute nicht so entspannt, da sie bei Rotation nicht loslassen konnte und sich gedanklich damit beschäftigt.
- Heute kam bei Fußbehandlung "Schauer"; Grundruhe stellt sich ein; Fällt ihr noch schwer, bei sich zu bleiben.
- „Sehr wohl, habe sogar ein wenig gedöst.“
- Sehr wohl, einfach gut; Beine schön schwer, Hände und Füße leicht.
- Sehr wohl und locker entspannt.
- "Ich weiß nicht, was ich sagen soll, einfach gut. Ich bin da!"
- Links und rechts, oben und unten, sehr wohl, rundherum gut ummantelt.
- Ruhig und rund
- Sehr wohl, rund; Rechte Seite beim Behandeln empfindlicher, aber jetzt gleich gut.
- Schön warm; Großer Unterschied im linken Schulterbereich
- Behandlung erschien anders als sonst
- Kann mit Anker Sammlung viel besser ein- und durchschlafen; Fühlt sich besonders emotional ausgeglichener
- Fühlt sich mit Shiatsu besser, jedoch am nächsten Tag gehäuft Kopfschmerz

Clusteranalyse der Freitextantworten aus den Behandlungsprotokollen

Originaler Einzelaspekt	Häufigkeit	Übergeordneter Aspekt
Positives Gesamtempfinden		
<ul style="list-style-type: none"> – Sehr, sehr wohlige Gefühl – Körperliches Wohlgefühl – Körperlich angenehm (2x) – Sehr angenehm – Wohlgefühl – Angenehm (2x) – Sehr wohl, wohlig warm – Sehr wohlig (3x) – „Sehr wohl“ (7x) – Wohlig – Ruhig und gut – Wohl, zufrieden – Wohl Gut – Gut 	24	Körperliches Wohlbe- finden
<ul style="list-style-type: none"> – Nach Shiatsu-Behandlung ein Gefühl wie als Kind Weihnachten und Ostern zusammen. – „Es geht ihr so gut, wie seit 10 Jahren nicht mehr“ – Ich mache für mich immer einen Schritt nach VORNE nach der Behandlung. – Hat vom letzten Mal für die Stimmung geholfen. – Hat das Gefühl, nicht mehr so große (...?) Schwankungen zu haben. – Fühlt sich mit Shiatsu besser. – „Es geht mir sehr gut & könnte jetzt ewig hier so liegen bleiben.“ – Fühlt sich gut und frei. – „Mir geht es sehr gut.“ – „Sehr gut geht's mir.“ – Insgesamt sehr gut – „Sehr gut!“ – „Einfach toll!“ – „Ich spreche immer vom Moment und merke, dass es mir "im Moment" gut geht.“ – „Ich erlebe mich einfach gut“ – „Mir geht's deutlich besser.“ – „Ich fühle mich gut.“ – „Fühle mich gut.“ – Fühlt sich gut. – „Ich weiß nicht, was ich sagen soll, einfach gut.“ – Alles ist gut. 	21	Emotionales Wohlbe- finden
<ul style="list-style-type: none"> – „Es nimmt sich jemand <u>nur</u> Zeit für mich, geiles Gefühl.“ – Es tut ihr gut, dass sich jemand kümmert. – „Shiatsu - es kümmert sich jemand um mich.“ 	14	Positives Empfinden der Aufmerksamkeit und Berührung

<ul style="list-style-type: none"> - Genießt jede Behandlung, hier macht jemand etwas für sie. - „Es könnte vieeel (!) länger sein - ich genieße es so sehr. Ich kann Berührung jetzt auch weiter geben.“ - Behandlungstermine waren für sie wichtige Zeiten. - „Freue mich auf jede Behandlung.“ - Hat es genossen. (2x) - Genießt die Berührung - Heilsame Berührung - Fühlt sich berührt. - Sanft und stärkend - Empfindet die Behandlung als tiefgehend und zugleich leicht und licht. 		
<ul style="list-style-type: none"> - "Ich fühle mich gut aufgehoben." - Geborgen, warm, wohl - Toll; Geborgen gefühlt - Wonniges Wohlgefühl; Berührung satt - heute so richtig eingelullt sein. - Geborgenheit - Angenehm die Berührung - Aufgehoben - Mollig - Decke & Wärme tun gut. - Schön warm eingepackt. - Rundherum gut ummantelt. - Kokon-Verpuppung Freude 	12	Empfinden von Geborgenheit
<ul style="list-style-type: none"> - Ganz spontan zufrieden - Zufriedener mit sich - Zufrieden (2x) 	4	Zufriedenheit
Gesteigerte Entspannungsfähigkeit		
<ul style="list-style-type: none"> - Sehr tiefe Entspannung - „Und voll entspannt“; Klientin war im Anschluss eingeschlafen - Wäre fast eingeschlafen - Habe sogar ein wenig gedöst. - „Viel ruhiger, bin entspannt“ - "Bin viel entspannter." - Konnte gut loslassen, ist sehr entspannt. - Fühlt sich sehr entspannt, ruhig. - Tiefe Entspannung - "Ich bin deutlich entspannt." - Sehr entspannt heute - War sehr entspannt - „Sehr entspannt“ (4x) - Sehr entspannend - Sehr, mehr entspannt - Konnte sich gut entspannen - "Entspannend & ruhiger." 	32	Empfindung von Ruhe Entspannung, sowohl kurzfristig ausgelöst als auch Entwicklung über die Sitzungen

<ul style="list-style-type: none"> – Entspannend – "Schön entspannt." – Locker entspannt – Entspannt (7x) – Behandlung heute gut und entspannt; ist froh wegen der vielen Darmgeräusche. – Gut hörbare Bauchgeräusche – Sehr entspannt und ruhig, musste sehr viel "tief schnaufen" – "Mehr Ruhe & Energie im Körper spürbar" – Fühlt sich sehr entspannt, ruhig. – „Fühle mich gut, ganz ruhig, ausgeglichen, gut!“ – "Alles ist ruhiger, leichter, freier" – „Viel ruhiger, bin entspannt“ – "Entspannend & ruhiger." – „Bin ganz ruhig und ganz.“ – Wird immer ruhiger – Fühlt sich ruhiger. (3x) – Ruhig, entspannt – In sich ruhend – Ruhe tief – Sehr ruhig – Ruhig – Beruhigend 	18	
Sensibilisierung des Körperbewusstseins durch die Behandlung		
<ul style="list-style-type: none"> – Körperbewusstsein besser – Fühlt sich mehr im Körper. – „Fühle mich in meinem Körper“ – Spürt ihren Körper. – Spürte Impulse am ganzen Körper. – Berührungen im ganzen Körper gespürt. – „Die bewussten Stellen spüre ich, aber gut zu spüren wenn es weniger spürbar wird.“ – Fühlt Unterschiede der Körperseiten intensiver. – Spürt Unterschiede der Körperseiten. – Rechte Körperseite mit mehr Muskelspannung spürbar. – Hat die rechte Seite mehr wahrgenommen als die Linke, die Rechte fühlt sich höher an. – Klar spürbar, dass die linke Seite führt. – Gestärkte Wahrnehmung – „...manche Muskeln und andere Körperstellen wusste ich gar nicht, dass ich die habe.“ – „Alle Glieder sind da wo sie hingehören“ – "Ich spüre meinen Körper, auch Hände und Füße" – Von Füßen bis in die Hände. – „Fühle meine Schultern und Arme anders." – Hände gut spürbar. 	32	

<ul style="list-style-type: none"> – Hände fühle ich mehr als die Füße. – Arme und Hände sogar ganz bewusst. – Arme haben sich stark angefühlt. – „Hände und Füße gut spürbar“ – Die Hände sind stark, die Füße sind auch da. – "Meine Beine spüre ich ganz toll." – Spürbar wird der Klientin, dass "der Bauch noch angespannt" ist. – Verbindung Kreuzbein, Schuler + HWS spürbar. – „...ich merke, wo es noch so festkrallt...“ – Großer Unterschied im linken Schulterbereich. – Neues Körpergefühl im Kiefergelenk. – „Angenehme Berührung teilweise bei mir angekommen...“ – Verwunderung über Themen, die einen großen Raum im Körper und überall einnehmen. 		
Körperliche Empfindungen während der Behandlung		
<ul style="list-style-type: none"> – "Das fühlt sich total ungewohnt"; "Irgendwie leicht & schwer zugleich - ruhig & kribbelig zugleich" – "Fühle mich schwer, müde, erschöpft" – „Fühle mich gerader und länger, lockerer, ausgeglichener.“ – "Ich fühle mich leichter! Arme + Beine viel leichter.“ – Füße und Hände schwer – Oben leicht, unten schwer. – Leicht, Hände + Füße schön schwer – Ich spüre mich sehr leicht. – "Ich erlebe mich leicht.“ – "Ich spüre mich so leicht!" – "Ich spüre mich sehr leicht" – "Sehr leicht“ – Alles schön locker – Leicht und locker – Locker und weich – Eine Seite war leicht und höher. – Ganz locker, Schultern leicht – Beine schön schwer, Hände und Füße leicht. – „Meine Beine bekommen wieder Luft.“ – Bein so entspannt, dass es wegknickt. – Sehr leicht 	21	Empfinden von Leichtigkeit, Lockerheit und Schwere
<ul style="list-style-type: none"> – "Ich spüre mich warm.“ – Schön warm, auch innerlich. – Ausbreitet und warm – Sehr warm (4x) – Schön warm – Warm (6x) – "Mein Hura (?) (Bauch) ist rund und schön warm." – Beine wurden warm. 	19	Angenehmes Wärmeempfinden

<ul style="list-style-type: none"> - Der linke Arm + linke Hand sehr warm spürbar - Spürt deutlich Wärme zwischen meinen Händen. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Berührungen im ganzen Körper gespürt, wie Kribbeln. - Viel Kribbeln heute am ganzen Körper. - "Das fühlt sich total ungewohnt"; "Irgendwie leicht & schwer zugleich - ruhig & kribbelig zugleich" - Hat von Anfang an "gearbeitet", gekribbelt. - Die rechte Körperseite arbeitet noch immer. - Hat ganz viel Bewegung gespürt. - „Alles aktiv“ - Schauer durch den ganzen Körper. - Gab ein Kribbeln bis in den Kopf, als die Füße berührt wurden. - Schauer am Kopf - Im Inneren (vor allem Oberkörper und Arme) das Gefühl, dass es "wuselt". - Beine haben extrem reagiert (angenehm gekribbelt) - Beine kribbeln (2x) - Beine kribbeln - Heute kam bei Fußbehandlung "Schauer". 	15	Empfinden von Kribbeln und Aktivität
<ul style="list-style-type: none"> - "Eine komische Art von Müdigkeit" - "Fühle mich schwer, müde, erschöpft" - "MÜDE" - Müde (7x) - Sehr herzhaft gähnen - Ein wenig gedöst - Eingeschlafen 	13	Empfinden von Müdigkeit
<ul style="list-style-type: none"> - Geerdet durch die Berührung an den Füßen. - Stabil auf den Füßen stehen. - "Ich spüre mich geerdet." - Sehr erdverbunden - Geerdet, gefestigt und im Fluss - Geerdet - „Fühle mich anders jetzt - fester -> standfester“ - Standfestigkeit - In sich zurückgezogen (positiv) - In der Mitte angekommen. - "Ich spür mich in der Mitte." - Finde meine Mitte - In ihrer Mitte 	13	Gefühl von Erdverbundenheit
<ul style="list-style-type: none"> - "Das Tor ging wieder auf, ich spüre das Qi." - "Im Rücken + Kopf hat sich eine "Klappe" geöffnet und dann ist alles geflossen und es war schön warm." - „Durchspült, fühlte mich zwischendurch wie in der Tiefe eines Ozeans.“ - "Dass in den Bauch (mithilfe von Shiatsu) etwas Helles reinfließt"... - Fließen 	11	Empfinden von Fließen und Weite

<ul style="list-style-type: none"> – Geerdet, gefestigt und im Fluss – Ausgebreitet und warm – "Alles ist weiter" – Geöffnet, geweitet – Weite im Bauch spürbar – „Fühlte mich außerhalb meines Körpers“ 		
<ul style="list-style-type: none"> – Fühlt sich in der Ganzheit angenommen. – „Wieder zusammengesetzt, ich empfinde mich wieder ganz.“ – "Ich empfinde mich als ein Teil auf der Matte." – "Ich empfinde mich als Ganzes, als eins." – „Jetzt bin ich wieder ganz!“ – Fühle mich schwer, einfach (ganz?) – Bin ganz ruhig und ganz.“ – „Ich bin da!“ 	8	Gefühl von Ganzheit
<ul style="list-style-type: none"> – Fühlt sich am Ende nicht mehr einseitig, sondern ausgeglichen. – Ausgeglichen – „Fühle mich gerader und länger, lockerer, ausgeglichener.“ – Alle Knochen und Gelenke sind ausgerichtet, gerichtet. – Die Füße bekommen wieder Luft. Beide Seiten liegen auf. – Am Anfang war die rechte Seite tiefer, aber schon beim "Anker-legen(?)" hat es sich angeglichen. Jetzt ist alles gleich. – Rechte Seite beim Behandeln empfindlicher, aber jetzt gleich gut. 	7	Körperliche Ausgeglichenheit
<ul style="list-style-type: none"> – Lebendigkeit – Sehr lebendig – Lebendig, innere Kraft – Lebendig (2x) 	5	Empfinden von Lebendigkeit
<ul style="list-style-type: none"> – Fröstelte ab der Hälfte der Behandlung. – Kälteschauer – Kalt – Frösteln 	4	Kälteempfinden
<ul style="list-style-type: none"> – "Mein Hura (?) (Bauch) ist rund und schön warm." – Rund (2x) – Rund 	3	Gefühl des „Rund“-Seins
<ul style="list-style-type: none"> – Geburt -> Morgenstimmung; Weiblichkeit – Hat den Unterleib und die "Weiblichkeit" intensiv gespürt. 	2	Empfindung von Weiblichkeit
<ul style="list-style-type: none"> – Hätte am liebsten bei Behandlung gesprochen. – Durstig – Viel Bewegung im Bauch (Peristaltik) – Freie Nase 		Sonstiges
Körperliche Veränderungen durch die Behandlung		

<ul style="list-style-type: none"> – Es geht gut, keine Schmerzen. – Schmerzfrei. – Klientin hat rückblickend das Gefühl, dass ihre Beschwerden (plötzliches Einsetzen von Herzrasen) deutlich besser geworden sind: Seltener, schwächer und mit Hilfe der vier Anker beeinflussbar. – Heute fiel ihr auf, dass sie durchschläft, die Arme nachts nicht mehr einschlafen und ihr das Iliosakral-Gelenk nicht mehr schmerzt. – Keine Schmerzen, wieder gut geschlafen. – Nach der letzten Behandlung sehr gut geschlafen, ohne Schmerzen. – Tinnitus wurde nicht wahrgenommen. 	7	Linderung von Schmerzen und Beschwerden
<ul style="list-style-type: none"> – Der ganze Bauch zu Beginn der Behandlung sehr fest; Bauch tut nicht mehr weh. – Auf Nachfrage, wie's dem Bauch geht: "ganz gut eigentlich". – Bauch ist entspannt! – Peristaltik setzte gut hörbar bei Behandlung Herzregent ein. Gut hörbare Bauchgeräusche, zeitweilig fast explosiv klingend. – Keine Magenschmerzen mehr. – Starke Anregung Stoffwechsel 	6	Anregung des Magen-Darm-Traktes bzw. Linderung von Beschwerden
<ul style="list-style-type: none"> – Nackenbereich noch etwas fest - Schultern & Arme bereits gelöst. – „Ich habe das Gefühl, dass die Schultern mehr nachlassen und runtergehen.“ – Seit letzter Behandlung HWS-Schultern + linkes Knie deutlich entspannter und mobiler. – Beine werden <u>langsam</u> leicht. – Blockaden gelöst. (2x) 	6	Muskuläre Entspannung
<ul style="list-style-type: none"> – Nach letzter Behandlung sehr gut geschlafen. – „Durch die Achtsamkeitsübungen schalte ich meine Gedanken aus und kann so gut schlafen.“ – Nach der letzten Behandlung sehr gut geschlafen, ohne Schmerzen. – Keine Schmerzen, wieder gut geschlafen. – Heute fiel ihr auf, dass sie durchschläft, die Arme nachts nicht mehr einschlafen und ihr das Iliosakral-Gelenk nicht mehr schmerzt. 	5	Verbesserung der Schlafqualität
Emotionale Veränderungen durch die Behandlung		
<ul style="list-style-type: none"> – War dem Weinen nahe, da sie seit langem ihr Herz wieder fühlte. – Gefühl dass das Herz behandelt wurde. – Fühlt sich berührt. – Empfindet die Behandlung als tiefgehend... – Hat ganz viel Bewegung gespürt. – Heute hat sich viel bewegt. – Irgendetwas bewegt sich. 	23	Anstoß zur Verarbeitung von emotionalen Themen

<ul style="list-style-type: none"> – Da ist so viel hochgekommen. – Hat sich emotional was gelöst (musste weinen). – Heute löste sich etwas. – "Und es hat sich schon was gelöst." – Viel Ballast abgeworfen/losgelassen. – „Es arbeitet in mir. Wie wenn etwas aufgedeckt worden wäre, wie wenn es sich ordnet.“ – "Ich fühle mich leichter! Arme + Beine viel leichter, als ob eine Belastung von mir genommen wurde." – „...neues Körpergefühl im Kiefergelenk wie eine Hilflosgigkeit, die (noch) nicht ganz loslassen kann." – Wut löste sich und Entspannung wurde möglich. – Hat heute Traurigkeit empfunden, aber auch positives Loslassen und Neubeginn. – Trauer + Schwere in Bauch werden leichter. – Im Inneren (vor allem Oberkörper und Arme) das Gefühl, dass es "wuselt" und sich langsam ordnet. – Freier im Brustraum. – Trauer & Verzweiflung – Danach viel gesprochen. – Spricht in Reflexion viel. 		
<ul style="list-style-type: none"> – Shiatsu hilft ihm physisch und bringt mehr Klarheit in Emotionen. – Durch die Achtsamkeitsübungen schalte ich meine Gedanken aus. – Entspannter Geist, ohne Denken. – Freiwerden von Gedanken – Ruhigere Gedanken. – Bleibt immer mehr bei sich, kann immer besser abgeben. – Die 4 Anker haben sie "täglich mental gestärkt." – Emotional ausgeglichener – „Konnte heute das erste mal richtig loslassen“ – Konnte gut loslassen – Mehr geistige Klarheit – Noch etwas Anspannung + zugleich "KLARER" – Wirkt klarer – „Wieder klarer." – Klarer Kopf – "Klarer" 	16	Entwicklung von emotionaler Klarheit
<ul style="list-style-type: none"> – Shiatsu fördert die Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung im Alltag. – 4 Anker helfen sich zu zentrieren und zur Ruhe zu kommen; Kann beim Shiatsu tiefer durchatmen und bei sich sein. – Wird immer ruhiger; konnte heute zu 80% an schöne Dinge denken. – Entspannung wurde möglich. 	13	Verbesserung der Selbststeuerung durch achtsamen Umgang

<ul style="list-style-type: none"> – „War heute sehr entspannend, konnte heute das erste mal richtig loslassen“. – Grundruhe stellt sich ein. – Geht mit auftretenden Problemen ruhiger um, erinnert sich an ihre Mitte als Rückzugsraum. – Fühlt sich ausgeglichener, kann adäquater mit belastenden Situationen umgehen, genießt mehr den Augenblick. – Kann sich in Gesprächen besser regulieren. – Fühlt sich in ihrer Sprache präziser. – Kann sich im Dialog mit anderen Personen auf eigene Mitte besinnen. – Nimmt die Anker z.T. auch einzeln im Alltag als Rückzug. – Nutzt eigene Mitte als Rückzugsraum, wenn sie sich verletzt fühlt. 		
<ul style="list-style-type: none"> – Shiatsu fördert die Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung im Alltag. – „Hatte zum ersten Mal wieder Kontakt zu meiner Seele.“ – Erkenntnis: "Hatte mein Leben lang mehr als genug Verantwortung übernommen + mir ist klar geworden, dass ich das nicht mehr möchte" – Erkenntnis über die Notwendigkeit der Veränderung, um dorthin zu kommen, wo es mir gut tut. – "Ich begreife, dass das Gefühl >FALSCH< zu sein, mit der verdeckten Linkshändigkeit in Verbindung steht" – Sie hat heute die Arbeit gekündigt. ... Sie ist sich sicher, sie bekommt eine Arbeit, die ihr gefällt. – Sie hat bei einer neuen Arbeitsstelle 2x probegearbeitet. Es gefällt ihr gut. – Sucht nach Gleichgewicht zwischen Müdigkeit und Tun, Shiatsu und Achtsamkeitsübungen unterstützen. – Fühlt mehr Ruhe, darf sich das zur Ruhe kommen gönnen. – Entschleunigung meiner Person im Alltag SPÜRBAR! – Kann besser wahrnehmen wann er kleine Pausen braucht. 	11	Verbesserte Selbstwahrnehmung

Tabelle 15: Clusteranalyse der Freitextantworten aus den Behandlungsprotokollen