

Retreat-Fragebogen

für das Retreat „Zwischenmenschliche Achtsamkeit“ (IMP)
28. Februar – 5. März 2023 (in Dachsberg/Schwarzwald)
mit Béatrice Heller und Tina Draszczyk

Wir möchten Sie bitten, die folgenden Fragen in Bezug auf Ihren allgemeinen Hintergrund, der Sie zu diesem Retreat führt, zu beantworten. Unser Anliegen ist es dabei, Sie in einer bestmöglichen Art und Weise unterstützen zu können. Die Informationen sind nur für uns als Retreat-Leiterinnen gedacht. Sie werden streng vertraulich behandelt und nicht archiviert, sondern gleich nach dem Retreat vernichtet. Vielen Dank!

Name: _____

Beruf: _____ Geburtsdatum: _____

Wohnadresse: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Achtsamkeits- / Meditations-Praxis:

Worin besteht Ihre regelmäßige Meditation?

Wo haben Sie einen 8-wöchigen MBSR-Kurs besucht? Bitte auch den Namen des/der LehrerIn, den Ort und das ungefähre Datum nennen.

Welche Art von Meditations-Retreats haben Sie bislang besucht? Bitte auch hinzufügen, welche davon Schweige-Retreats waren. Bitte die LehrerInnen nennen, die Länge der Retreats in Tagen, den Ort und das ungefähre Datum.

Mit welcher anderen Form von Meditationspraxis bzw. spiritueller Tradition waren oder sind Sie derzeit verbunden?

Lehrtätigkeit in Achtsamkeit (gegebenenfalls):

Welche Art von Achtsamkeitstraining unterrichten Sie?

Seit wie vielen Jahren unterrichten Sie Achtsamkeit?

Motivation:

Was ist Ihre persönliche Motivation und Absicht für dieses Retreat in „zwischenmenschlicher Achtsamkeit“?

Persönliche Situation

Haben Sie irgendeine Form von physischer Erkrankung, die den täglichen Verlauf des Retreats (Sitzen, Gehen, Bewegen) für Sie besonders herausfordernd machen würde?

Gibt es etwas, das Ihre Teilnahme am Retreat und insbesondere der Dialog-Praxis besonders belasten könnte? Z.B. eine psychische Erkrankung oder eine schwierige Lebenssituationen wie der kürzliche Verlust einer nahestehenden Person usw. Falls dies der Fall sein sollte, bitte beschreiben.

Wie Sie bereits aus Ihrer anderen Retreat-Erfahrung wissen, wissen wir nie, was sich im Verlauf einer längeren Meditationsperiode innerlich zeigen mag. Manchmal taucht etwas auf, das sehr herausfordernd sein kann. Dies trifft besonders für ein Retreat in zwischenmenschlicher Achtsamkeit zu, bei dem die Beziehungsebene in die Meditation integriert wird.

Gibt es – aus dieser Perspektive – besonderen emotionalen Stress oder andere Herausforderungen in Ihrem Leben in letzter Zeit? Z. B. eine wesentliche Veränderung der eigenen Lebensbedingungen, Verluste, das Überwinden einer Abhängigkeit oder Suchtproblematik, das Überwinden einer traumatischen Erfahrung.

Hinweis: Falls Sie in letzter Zeit eine schwerwiegende psychische Erkrankung hatten bzw. wenn Sie im Verlauf der letzten drei Jahre in einer Psychiatrie waren, bitten wir Sie, dieses Retreat nicht zu besuchen, ohne dies vorab und rechtzeitig mit Ihrem/Ihrer TherapeutIn sowie uns abgeklärt zu haben.

Medikamente (gegebenenfalls):

Nehmen Sie bitte zur Kenntnis, dass ein Retreat nicht der Platz und Zeitpunkt ist, um Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen, abzusetzen. Wir gehen davon aus, dass Sie auch während des Retreats die Medikamente, die Sie auf Anraten Ihres Arztes/Ärztin einnehmen, weiterhin nehmen.

Gibt es irgendetwas anderes, das wir als ReferentInnen wissen sollten?

Wir möchten betonen, dass wir unser Bestes tun werden, um dieses Retreat so zu gestalten, dass es hilfreich und unterstützend ist, auch im Fall von etwaigen Herausforderungen bei der Praxis. Falls irgendetwas für Sie schwierig sein sollte, bitten wir Sie uns zu kontaktieren, uns ein Zeichen zu geben oder eine Notiz, damit wir gut darauf eingehen können.

Mit herzlichen Grüßen, Béatrice Heller und Tina Draszczyk

Unterschrift: _____

Datum _____

Bitte diesen Fragenbogen direkt an uns schicken:

Béatrice Heller: beatrice.heller@centerformindfulness.ch

Tina Draszczyk: tina.draszczyk@gmail.com