

BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING (BGT)

**Erhard Beitel, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Familientherapeut
Spinozastr. 14, D-45279 ESSEN, Tel. 0201-534377**

www.bochumergesundheitstraining.de e-Mail: erhard.beitel@cityweb.de

Bemerkungen und Meinungen von Patientinnen und Patienten bzw. Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Ende eines Kurses BGT nach durchschnittlich 10 Wochen Dauer, anonym auf die untersten Zeilen des Evaluationsfragebogens geschrieben:

„Dieses Bochumer Gesundheitstraining ist sehr zu empfehlen“ (Frau, 40-50 Jahre alt, 2005)

„Während des BGT war ein Todesfall in meiner Familie. Der Kurs hat mir sehr in dieser schweren Zeit geholfen“ (Frau, 40-50 Jahre alt, 2005)

„Es gibt Tage an denen mein seelisches wie körperliches Wohlbefinden eher schlecht ist. Aber insgesamt hat sich mein allgemeiner Gesundheitszustand deutlich gebessert“ (Frau, 40-50 Jahre alt, 2005)

„Müßte noch mehr Wochen gehen zur besseren Vertiefung“ (Mann, 40-50 Jahre alt, 2005)

„BGT hat mein Leben sehr positiv beeinflusst“ (Frau, 40-50 Jahre alt, 2005)

„Schön dass es so was gibt!“ (Frau, 40-50 Jahre alt, 2005)

„BGT hat mir Kraft und Zuversicht gegeben. Die gelernten Übungen werde ich bewusst und intensiv in meinem Tagesablauf auch weiterhin anwenden. Bitte die Kurse weiter anbieten und so weitermachen, Klasse!“ (Frau, 40-50 Jahre alt, 2005)

„ich wünsche mir eine Fortführung“ (Frau, über 60 Jahre alt, 2005)

„Schade, daß es keine Fortsetzung gibt!! Das würde mir persönlich gut tun“ (Frau, 50-60 Jahre alt, 2005)

„Dieser Kurs hat mir Selbstvertrauen und Übersicht gegeben“ (Frau, über 60 Jahre alt, 2005)

„Ich denke, im Falle einer „ernsthaften“ Erkrankung hilft es mir schon, auf das BGT zurück greifen zu können. Somit schätze ich die Wirksamkeit dann eher hoch ein. BGT hat einzelne Aspekte in meinem Denken beeinflusst“ " (Frau, 40-50 Jahre alt, 2005)

„Ich halte BGT für ein sinnvolles Konzept, das mehr gefördert werden sollte" (Frau, 40-50 Jahre alt, 2005)