

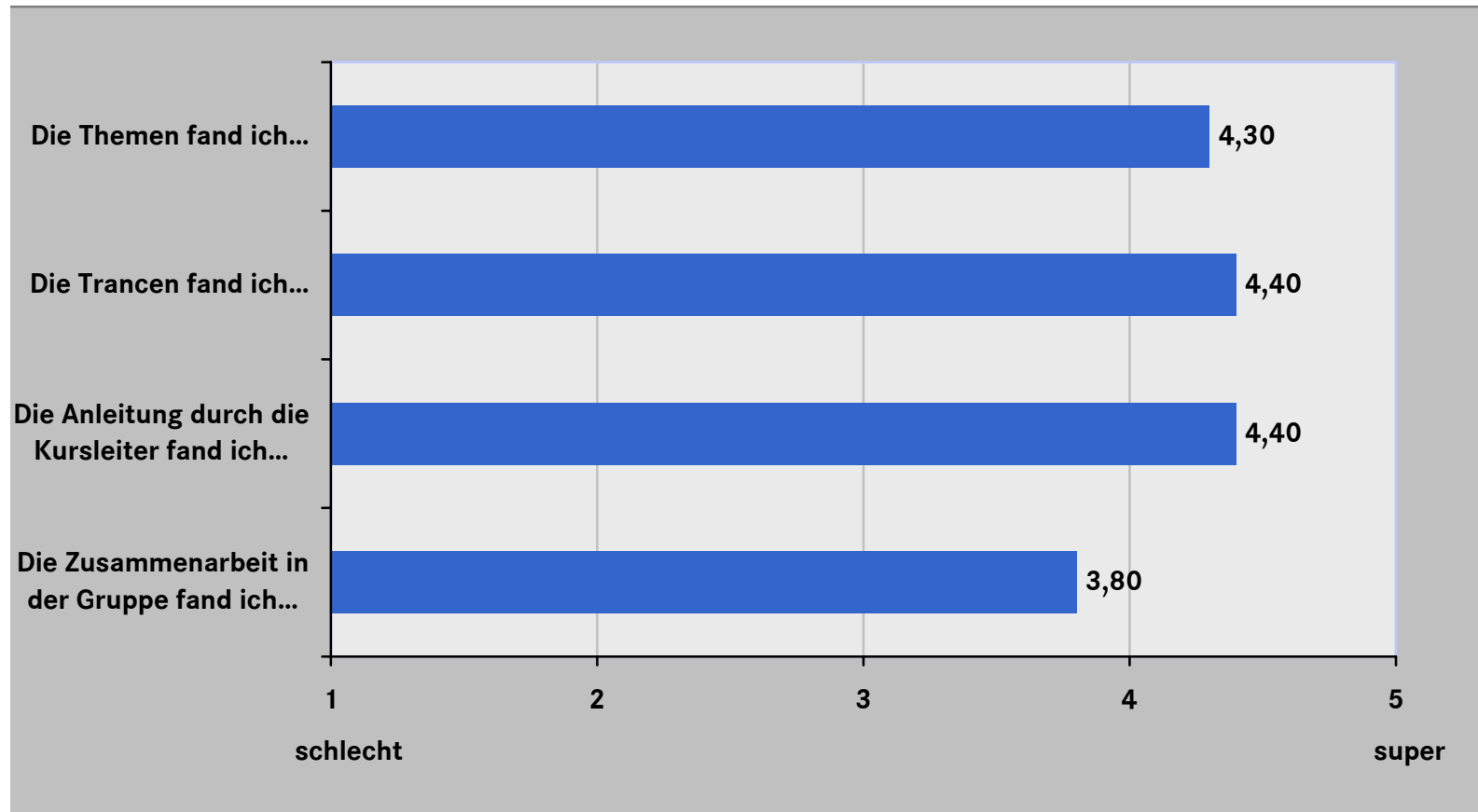


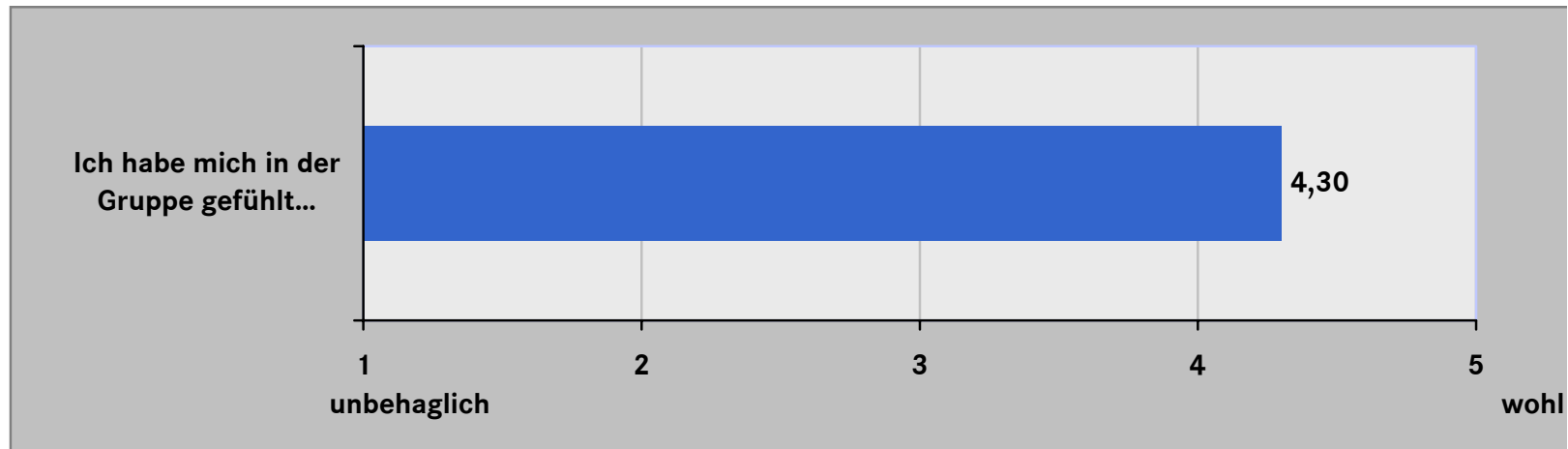
Effektivitätsdaten

Stand: 08.November 2004

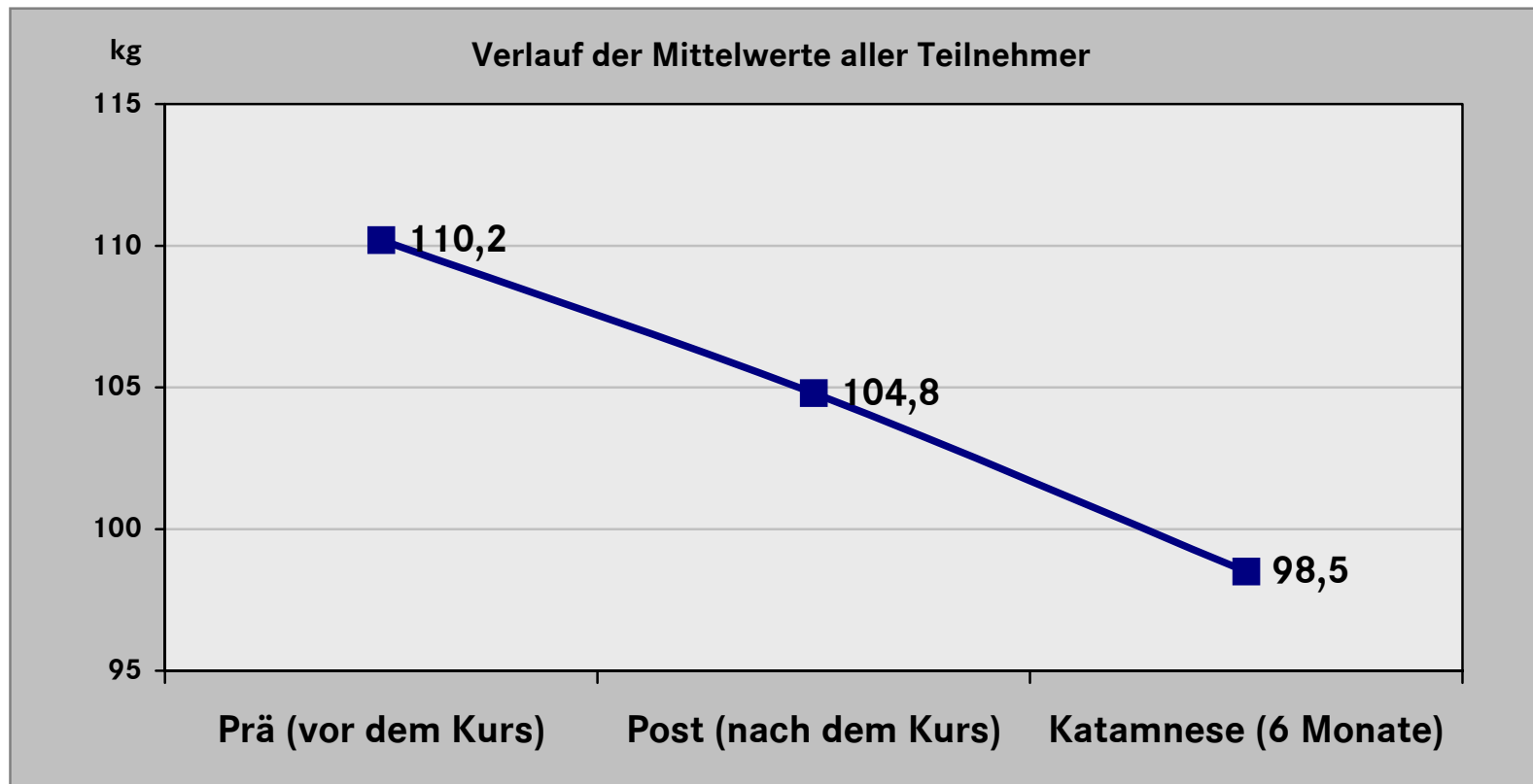
Prof. Dr. D. Revenstorf
Universität Tübingen

Zufriedenheit der Kursteilnehmer mit wesentlichen Elementen des Kurses – Mittelwerte

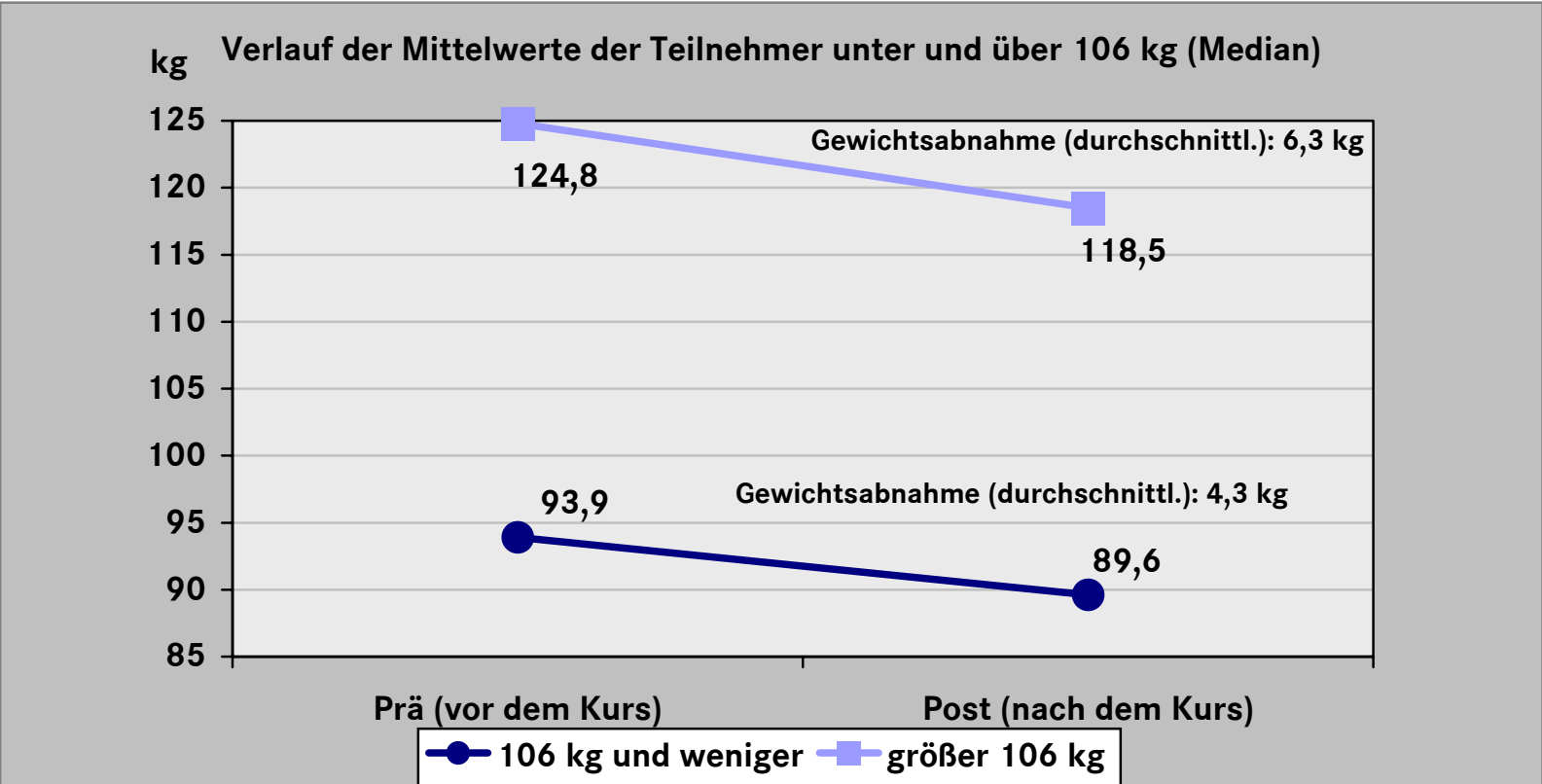




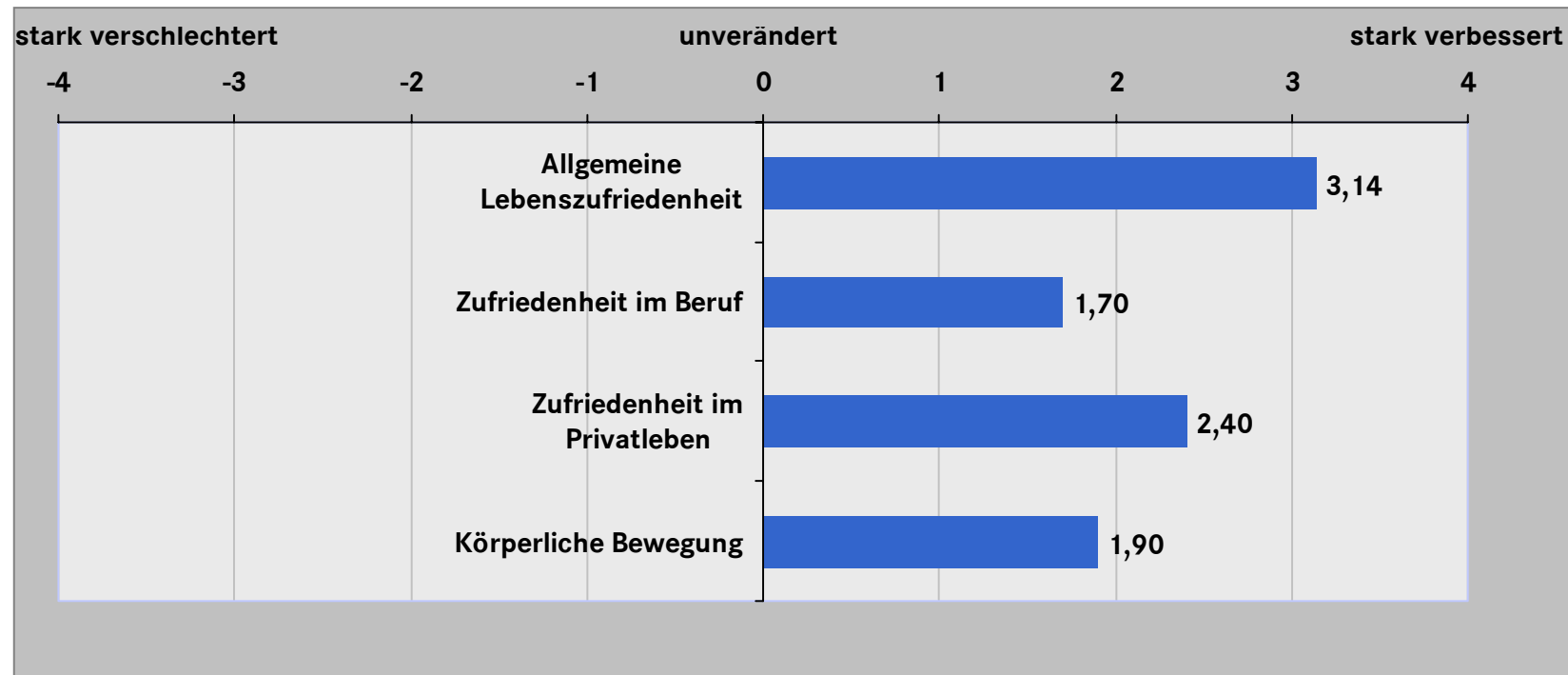
Gewichtsveränderung in kg - Verlauf der Mittelwerte aller Teilnehmer
(Erhebungszeitraum 9 Monate)



**Gewichtsveränderung - Verlauf der Mittelwerte der Teilnehmer unter und über 106 kg
(Erhebungszeitraum 3 Monate)**

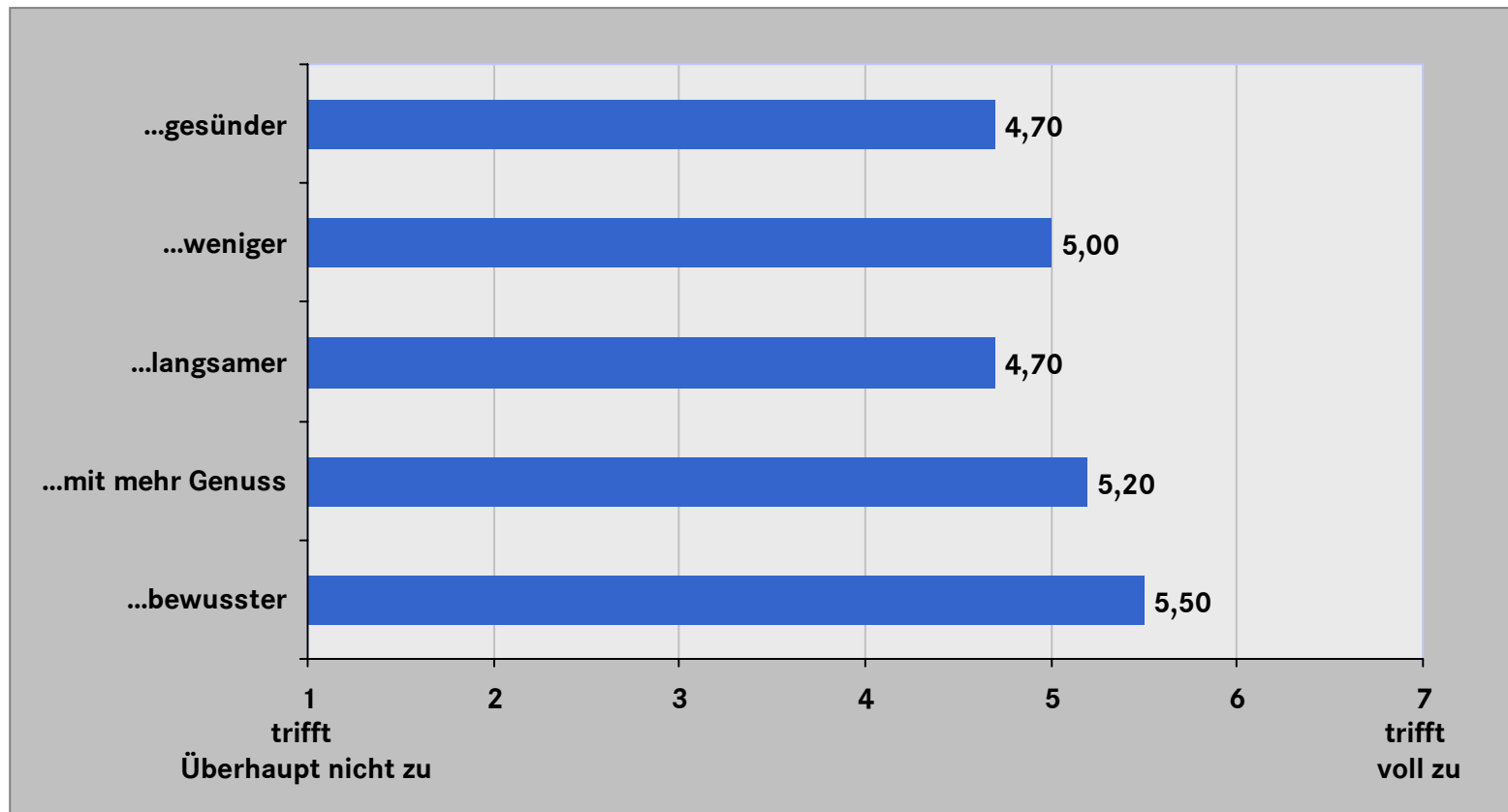


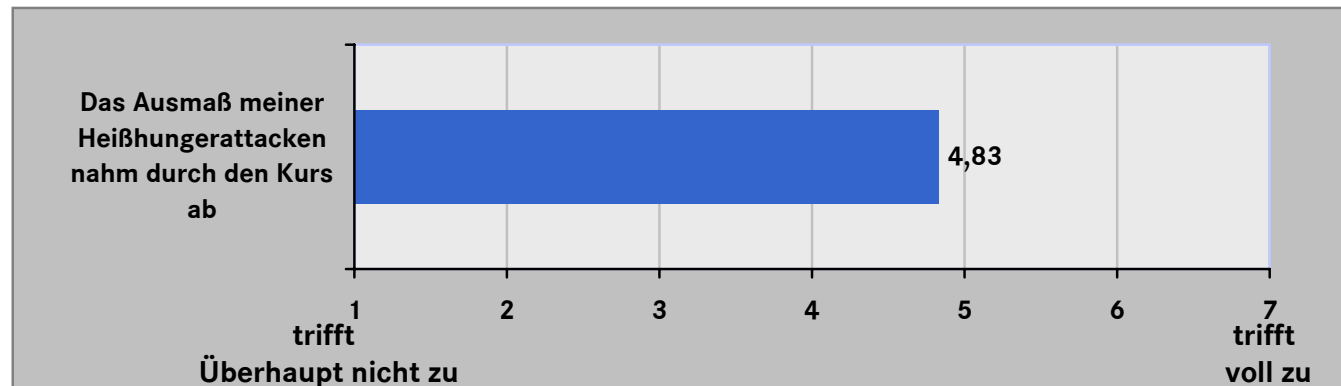
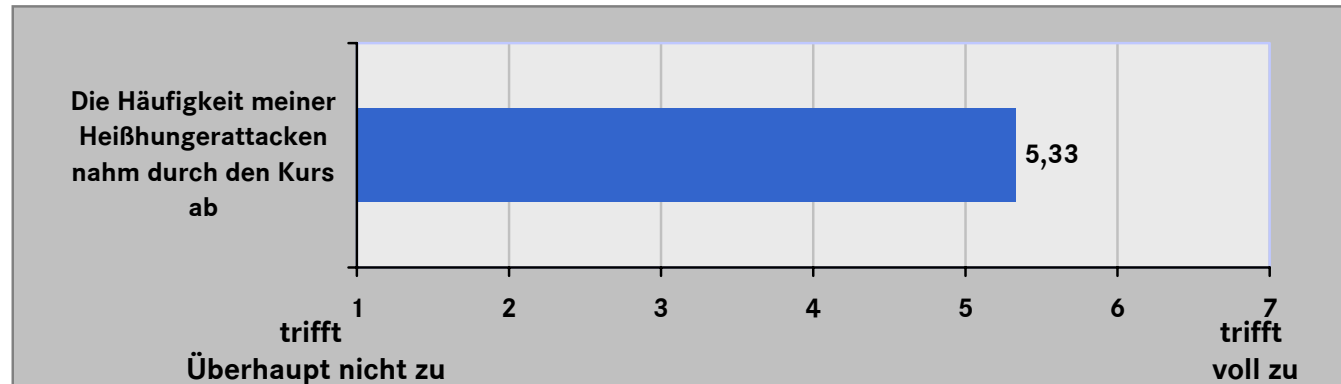
Veränderungen der Kursteilnehmer hinsichtlich verschiedener Lebensbereiche, die nach subjektiver Einschätzung auf den Kurs zurückzuführen sind (Mittelwerte)



Veränderungen im Essverhalten der Kursteilnehmer (Subjektive Einschätzung / Mittelwerte)

Durch den Kurs esse ich jetzt...





Gesamturteil der Teilnehmer zum Kurs (Mittelwert)

„Wenn ich dem Kurs eine Note geben müsste (Schulnotensystem)....“

Durchschnittsnote der Teilnehmer: **1,5**

Weitere Veränderungen, die sich durch den Kurs ergeben haben nach Aussagen der Teilnehmer

- ▷ Das Essen wird endlich wieder **bewusster genossen** ohne danach ein **schlechtes Gewissen** zu haben
- ▷ Man erlernt ein besseres Körperempfinden (z.B. das eigene Hungergefühl bzw. Sättigungsgefühl wahrzunehmen)
- ▷ Starke Verbesserung des **Blutzuckerspiegels** (Diabetes Mellitus Typ II)
- ▷ Man lernt, negative Gefühle im Zusammenhang mit dem Essen wahrzunehmen
- ▷ Man isst weniger ohne zu verzichten
- ▷ Das Hungergefühl lässt nach, ohne dass man weiß warum
- ▷ Man hat keine Lust mehr auf Fastfood und Süßigkeiten
- ▷ Der Selbstwert wird gesteigert, die Lebensfreude und die Hoffnung
- ▷ Schaffung des Bewusstseins, dass hinter jedem Bauch ein Problem steckt
- ▷ Es werden die Hintergründe für das Essverhalten herausgefunden
- ▷ Man lernt, endlich wieder ganz normal essen zu können
- ▷ Man ist nicht mehr so stressanfällig - man wird ruhiger und gelassener
- ▷ Man fragt sich bei jedem Essen „Hast Du wirklich Hunger?“
- ▷ Das typische „automatische“ und „sozial erwünschte“ Essen wird unterbrochen

Besonders gut gefallen hat mir...

- ▷ Die Gewichtsreduktion ohne „Leiden“
- ▷ Die Gruppenatmosphäre (offen, freundlich, man fühlt sich von den anderen und den Therapeuten ernst genommen)
- ▷ Die Gruppengespräche (vor allem die Erkenntnis, dass andere Menschen die gleichen Probleme haben)
- ▷ Der richtiger Mix aus Verhaltenstherapie und Trance
- ▷ Die Trancen
- ▷ Die Entspannung, die man durch die Trancen erfährt
- ▷ Die praktischen Tipps
- ▷ Ganzheitliche Selbsterfahrung / Forschen im Unterbewusstsein
- ▷ Für jeden war ein Thema dabei, das ihn besonders betrifft