

Anhang 2: Ergebnistabelle Interpretative Phänomenologische Analyse

Körperwahrnehmungen und Müdigkeit	Verbundenheit	Sofortige Entspannung und Stressreduktion	Zuversichtliche Zukunftsperspektive	Zunahme an Selbstfürsorge und Selbstliebe
<p><u>Warme Hände:</u> 3.3. 6.3. 8.3. 9.3. 10.3. 13.3. 16.3. 18.3. 20.3. 29.3.</p> <p><u>Warme Füße</u> 25.2. 4.3. 6.3. 9.3. 10.3. 12.3. 14.3. 18.3. 20.3. 23.3. 26.3. 29.3.</p> <p><u>Hunger:</u> 2.3. 3.3. 8.3. 10.3. 15.3.</p> <p><u>Schmerzen:</u> 25.2. „Krämpfe haben sich während der Meditation gebessert“ „Schmerzen im Brustkorb sind verschwunden“</p> <p><u>Energie:</u> 1.3. „Mein Körper fühlt sich ausgeglichener an, als hätten sich kleine Blockaden gelöst und die „Energie“ ist besser im Körper verteilt, kann wieder fließen“</p> <p><u>Müde:</u> 25.2. 27.2. (spät am Abend meditiert) 2.3. 3.3. Während der Meditation: „Dann bin ich sehr</p>	<p><u>Verbundenheit:</u> 25.2. „..., was mir ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Kosmos und der Natur gab“ 27.2. „eingebunden und gehalten gefühlt in einem Netz aus Liebe“ 4.3. während der Meditation: „merkte ich, dass ich mich im Moment nicht so spirituell verbunden fühle“ 6.3. 8.3. „Ich habe schon das Gefühl, mich selbst ernst zu nehmen, in einer guten Verbindung mit mir zu stehen (auch durch die Meditation)“ 14.3. „es hat sich total gut angefühlt, mich mit mir selbst zu verbinden“ 15.3. 21.3. „Ich habe das Gefühl, wirklich gut mit mir selbst verbunden und in meinem ganzen Körper verankert zu sein“ 22.3. 23.3. „(in der Meditation) habe</p>	<p><u>Entspannt:</u> 25.2., 26.2. 27.2. 28.2. 2.3. 3.3. 5.3. „die vorherige flache Atmung breitete sich dann im ganzen Körper aus und brachte Ruhe und Entspannung mit sich“ 5.3. „Anspannung aus dem Körper ist gewichen“ 6.3. 8.3. 9.3. 10.3. 11.3. 12.3. 14.3. „Die vorherige Anspannung und Belastung ist bereits durch die Atmung abgefallen“ 15.3. „Ich habe morgen meine Prüfung und fühle mich sehr entspannt“ 16.3. „habe das Gefühl gehabt, mich gut über den Körper entspannen zu können“ 17.3. 18.3. 20.3. 21.3. 26.3. 27.3. 29.3. 30.3.</p> <p><u>Ruhe:</u> 3.3. 11.3. „Durch (die Meditation) ist bei mir eine Art Ruhe eingekehrt“</p>	<p><u>Zuversichtlich:</u> 26.2. „Ich fühle mich etwas zuversichtlicher, weil ich mich in der Meditation daran erinnere, was ich auf meinem Weg alles schon geschafft habe und dass auch in den vermeintlichen Fehlern und Versagen unverhofftes Gutes steckt“ 28.2. 1.3. 6.3. 8.3. 11.3. 12.3. 14.3. „Jetzt nach der Meditation fühle ich mich viel entspannter und zuversichtlicher“ 15.3. „Es gab keinen einzigen Nervenzusammenbruch, kein Zweifeln an der Prüfungsvorbereitung oder dass es nicht funktionieren könnte, ich habe mich dagegen entschieden, dass ich jetzt am Abend noch etwas für die Prüfung mache, da ich vertrauen habe, dass ich morgen schon gut bestehen werde“ 16.3. „nicht groß gestresst oder angespannt,</p>	<p><u>Selbstfürsorge:</u> 25.2. „Ich hatte den Gedanken, dass ich meine Bedürfnisse lieben und äußern möchte“ 5.3. „Ich merke, wie Selbstfürsorge wichtiger wird und ich seelisches Wohl über zusätzliches Lernen stelle“ 7.3. „Ich war am Ende der Meditation sehr dankbar für die Zeit, die ich mir für mich genommen habe und auch, dass ich mir heute einen Pausentag gönne und in dieser Lernzeit versuche, so fürsorglich wie möglich mit mir umzugehen“ 7.3. „ab morgen ist es nur noch eine Woche, in der ich mit E. fleißig bin und gleichzeitig meine Selbstfürsorge nicht außer Acht lassen möchte“ 9.3. „Ich bin froh, dass ich mich gut um mich kümmere“ 10.3. „Ich sehe in der ausreichenden Selbstfürsorge</p>

<p><i>müde geworden und mir fiel es schwer, wach zu bleiben“</i> <i>„Nach der Meditation hätte ich am liebsten weiterschlafen“</i> 3.3. <i>„Vor der Meditation war ich sehr nervös wegen des Vorstellungsgesprächs, jetzt ist die Anspannung von mir abgefallen und ich bin sehr müde durch den Schlafmangel gestern“</i> 7.3. 17.3. 18.3. 19.3. 20.3. (bei diesen vier Werten habe ich immer am Abend meditiert) 22.3. 24.3. 25.3. 26.3. 27.3. 28.3. 29.3.</p> <p><u>Erschöpft:</u> 3.3. 5.3. 7.3.</p> <p><u>Ausgelaugt:</u> 7.3.</p>	<p><i>ich daran gedacht, wie verbunden ich mich gerade mit dem Universum, dem Leben und Gott fühle“</i> <i>„Egal, (...) welche Herausforderungen ich gerade zu bestehen habe, ich habe das Gefühl, mit mir selbst verbunden zu sein“</i> 26.3. 27.3. <i>„... all das hat stattgefunden, ohne dass ich einmal die Nerven oder die Hoffnung verloren habe (...) ich glaube, das hat mit der Meditation zu tun, weil ich mich durch sie immer wieder mit mir selbst verbunden habe“</i> 29.3. 30.3. <i>„Ich habe den Eindruck, dass sich die Meditation positiv auf meine partnerschaftliche Beziehung auswirkt, da ich mich mit mir selbst verbunden fühle und meine Bedürfnisse klarer wahrnehmen und kommunizieren kann“</i></p> <p><u>Getragen werden:</u> 25.2. <i>„Auch die Dankbarkeit zum Schluss gab mir das Gefühl, von</i></p>	<p>12.3. <i>„durch den Atem bin ich ruhig geworden“</i> 22.3. <i>„Am Anfang konnte ich gut meinem Atem folgen und bin ruhig geworden“</i> 28.3.</p> <p><u>Ruhiger Herzschlag:</u> 26.2. 2.3. 8.3. 10.3. 12.3. 14.3. 15.3. 16.3. 18.3. 20.3. 21.3. 22.3. 23.3. 25.3. 26.3. 29.3.</p> <p><u>Flacher Atem:</u> 4.3. 7.3. 8.3. 13.3.</p> <p><u>Ruhiger Atem:</u> 2.3. 3.3. <i>„Mit dem Atem und der Dankbarkeit habe ich mich beruhigt“</i> 3.3. 5.3.6.3.8.3. 9.3. 10.3. 11.3. 12.3. 13.3. 14.3. 15.3. 16.3. 17.3. 18.3. 20.3. 21.3. 22.3. 23.3.25.3. 26.3. 29.3.</p> <p><u>Klare, strukturierte Konzentration nach der Meditation:</u> 25.2. <i>„Geist hat sich plötzlicher und klarer angefühlt“</i> 28.2. <i>„Klar, wach“</i> 5.3. <i>„Geist ist wach und klar“</i></p>	<p><i>sondern zuversichtlich, dass ich gut vorbereitet bin und die Prüfung gut laufen wird“</i> 20.3. <i>„Was mir auffällt, ist meine Zuversicht und mein entspanntes Verhältnis zu mir selbst“</i> 22.3. <i>„die Meditation hilft mir in der Hinsicht, dass ich zuversichtlich und selbstbewusst bin, die Broschüre noch fertig zu bekommen“</i> 23.3. 26.3. <i>„Ich habe das Gefühl, seitdem ich diese Meditation begonnen habe, keinen Moment der Verzweiflung erlebt zu haben“</i> 27.3. <i>„war zuversichtlich, hatte Selbstvertrauen und keine Selbstzweifel“</i> 30.3.</p> <p><u>Vertrauen:</u> 4.3. <i>„Ein latentes Grundvertrauen ist durchgängig vorhanden“</i> 9.3. <i>„Ich habe für mich die Sicherheit gespürt, dass ich auf meinem Weg bin und ich auf diesen vertrauen kann“</i> <i>„Ich bin vertrauensvoll, dass es klappen wird</i></p>	<p><i>meine erste Priorität“</i> 11.3. <i>„ich versuche, so viel Selbstfürsorge wie möglich zu betreiben“</i> 12.3. <i>„Ich setze mich nicht abends an den Stoff, sondern versuche mir Zeit für mich zu nehmen“</i> 22.3. <i>„Die Meditation spiegelt mir aber gleichzeitig gerade täglich, dass ich meiner Selbstfürsorge nicht genug nachkomme, was mich dann doch ein bisschen stresst“</i> 24.3. <i>„Ich habe das Gefühl, nicht gut für mich sorgen zu können und das macht mich traurig“</i> 25.3. <i>„Mein seelisches und körperliches Wohl will ich auf keinen Fall gefährden. Das ist oberste Priorität“</i></p> <p><u>Selbstliebe:</u> 28.2. <i>„Ich habe das Gefühl, dass mein Umgang mit mir selbst freundlicher wird“</i> 1.3. <i>„Ich pflege einen freundlichen Dialog mit mir“</i> 4.3. <i>„Allerdings möchte ich ab morgen wieder darauf achten, mindestens einmal</i></p>
---	--	--	---	---

	<p>vielen Menschen auf der Erde und von den höheren Mächten getragen zu werden“ 28.2. 4.3. „Die Dankbarkeit zum Schluss war wieder schön und hat mir das Gefühl gegeben, von einem Netz gehalten zu werden“ 13.3. „... mich sehr unterstützt und getragen gefühlt“ 24.3. „Bei der höheren Führung und Unterstützung musste ich daran denken, wie gut ich bis jetzt doch durch mein Studium getragen worden bin und dafür bin ich sehr dankbar“ 21.3. „Dankbarkeit für (...) viele andere Menschen empfunden, von dessen sozialem Netz ich mitgetragen werde“ 26.3. „habe mich sehr von übernatürlichen Kräften unterstützt gefühlt in den letzten Wochen“</p> <p><u>Dankbarkeit:</u> 1.3. „Tiefe Dankbarkeit für diesen Marielena-Menschen“ 7.3. (während der Meditation) „...dankbar für</p>	<p>6.3. „Denken ist strukturiert und präsent“ 7.3. „Konzentriert, meine Gedanken sind klar“ 8.3. „Klar, konzentriert“ 9.3. „Geistig klar“ 10.3. 11.3. 12.3. 14.3. 16.3. 21.3. 30.3.</p> <p><u>Gute Konzentration tagsüber:</u> 1.3. „Ich konnte mich heute sehr gut konzentrieren“ 2.3. „Meine Freundin und ich haben heute 7 Stunden konzentriert gelernt“ 8.3. „Ich konnte mich heute sehr gut und lang konzentrieren“ 13.3. 14.3. 15.3. 29.3.</p>	<p>und dass es für eine vier reichen wird“ 10.3. „vertraue darauf, dass die Prüfung so gut werden wird, wie ich mich eben bis dahin vorbereitet haben kann“ 10.3. „Langsam melden sich Sorgen bezüglich der zweiten Hälfte im März, aber ich will einen Schritt nach dem anderen machen und vertraue darauf, dass ich es auch dort schaffe...“ 15.3. „da ich Vertrauen habe, dass ich morgen schon gut bestehen werde“ 23.3. „Ich empfinde tiefes Vertrauen in mich, meinen Schutzengel, das Leben, meinen Weg, mein Schicksal und meine Ziele“</p> <p><u>Einschätzung der Prüfung als bewältigbar:</u> 1.3. „Die Prüfung erscheint mir bewältigbar“ 6.3. 8.3.9.3.10.3. 11.3.12.3. 13.3.</p> <p><u>Negativer Gedankenstopp</u> 28.2. „Ich habe mich entschlossen, diese Gedanken</p>	<p>am Tag spazieren zu geben, da mir dies in der Meditation immer stark in Erinnerung geblieben ist und mir offensichtlich sehr guttat“ 5.3. „Ich habe den Eindruck, dass die Meditation mir hilft, innerlich Spannung abzubauen und eine gute Verbindung mit mir selbst zu pflegen“. 6.3. „Angst davor, sie (die Prüfung), wiederholen zu müssen, aber zu keiner Zeit habe ich mich selbst dafür verantwortlich gemacht“ 6.3. „Selbst, wenn ich etwas nicht verstehe, mache ich mir keine Vorwürfe, sondern sehe diese Herausforderung als mir zugehörig und kann sie gut akzeptieren“ 11.3. „bei all diesen schweren Fragen und Belastungen habe ich das Gefühl, mitfühlend mit mir selbst zu sein und habe lange nicht mehr diese strengen Stimmen gehört, die ich sonst so kenne“ 14.3. „Zu keiner Zeit mache ich mir</p>
--	---	--	--	---

	<p><i>meinen Körper gefühlt, der meiner Seele ein Zuhause in dieser Welt gibt“</i></p> <p>15.3. <i>„Marielena, ich danke Dir hat in mir große Dankbarkeit für mein irdisches Ich ausgelöst, welches all die Sachen auswendig gelernt hat, damit ich meine Mission hier auf der Erde erfüllen kann“</i></p> <p>27.3. <i>„habe mich sehr dankbar gefühlt“</i></p> <p>28.3. <i>„die Dankbarkeit – einmal für mich selbst und dann für all die Hilfe- hat mich aus meiner Bitterkeit herausgeholt. Da, wo man Dankbarkeit empfindet, kommt man aus der Starre der Opferhaltung heraus“</i></p> <p>30.3.</p>		<p><i>beiseite zu schieben, da es mir sinnvoller erscheint, auf mein Wohlbefinden zu achten“</i></p> <p>12.3. <i>„Mir wurde warm und auch meine Sorgen (...) verwandelten sich in Vertrauen und Vorfreude“</i></p> <p>25.3. <i>„das Sorgenkreisen und das Selbstmitleid bzw. der Problemfokus hat aufgehört“</i> (während der Meditation)</p> <p>26.3. <i>„Ich bin in keine Negativ-Spiralen und Katastrophengedanken gerutscht“</i></p> <p>28.3. <i>„Auch hatte ich keine negativen Gedankenspiralen“</i></p> <p>29.3. <i>„Keine negativen Gedankenspiralen (seit Beginn der Meditation“</i></p> <p>30.3. <i>„Wenn sich Denkfehler anbahnen (...) oder ich ängstlich werde, wird mir das sehr schnell bewusst und ich kann dem aktiv einen positiven Gedanken entgegensetzen“</i></p> <p><u>Knibbeln:</u></p> <p>30.3. <i>„Normalerweise knibble ich meine Finger immer sehr</i></p>	<p><i>selbst Vorwürfe oder treibe mich an, über meine Grenzen zu gehen“</i></p> <p>15.3. <i>„ich habe mich dagegen entschieden, dass ich jetzt am Abend noch etwas für die Prüfung mache“</i></p> <p>20.3. <i>„Bei all den Herausforderungen (...) habe ich das Gefühl, nicht noch zusätzlich gegen mich selbst zu arbeiten“</i></p> <p><i>„Was mir auffällt, ist meine Zuversicht und mein entspanntes Verhältnis zu mir selbst“</i></p> <p>23.3. <i>„Ich merke, wie ich schon lang keine kritischen Stimmen mehr gehört habe“,</i> <i>„Egal, (...) welche Herausforderungen ich gerade zu bestehen habe, ich habe das Gefühl, (...) mir selbst sehr liebevoll zu begegnen“</i></p> <p>26.3. <i>„Ich habe das Gefühl, seitdem ich diese Meditation begonnen habe, keinen Moment der Verzweiflung erlebt zu haben. Auch wenn es zeitweilig sehr viel, sehr herausfordernd und belastend war, wusste ich selbst in den belastenden Momenten, dass der morgige Tag</i></p>
--	---	--	---	--

			<p><i>kurz ab, wenn ich nervös bin. Das habe ich im letzten Monat kein einziges Mal gemacht“</i></p>	<p><i>neue Energie mit sich bringend wird.“ „Auch für diese selbstanklagende Haltung konnte ich Mitgefühl aufbringen“</i></p> <p><i>27.3. „Ich habe das Gefühl, ein sehr entspanntes Verhältnis zu mir selbst bekommen zu haben“</i></p> <p><i>28. „Heute Mittag habe ich mit A. noch darüber gesprochen, dass ich keine Selbstzweifel mehr seit Beginn der Meditationspraxis hatte“</i></p> <p><u>Bedürfnisbefriedigung in der Vorstellung:</u></p> <p><i>26.2.</i></p> <p><i>1.3.</i></p> <p><i>2.3.</i></p> <p><i>3.3</i></p> <p><i>17.3.</i></p> <p><i>„Das war eine sehr schöne und intensive Vorstellung“</i></p> <p><i>6.3.</i></p> <p><i>„Es tut gut, wenigstens in der Vorstellung mein Bedürfnis nach Abenteuer und Entspannung zu erfüllen und zu träumen“</i></p> <p><i>10.3.</i></p> <p><i>11.3.</i></p> <p><i>13.3.</i></p> <p><i>15.03.</i></p> <p><i>16.03.</i></p> <p><i>21.03.</i></p>
--	--	--	--	--

				25.03. 27.03. 29.03. 30.03.
--	--	--	--	--------------------------------------