

Nach der Meditation:

Was habe ich während der Meditation wahrgenommen?

--

Nach der Meditation: Wie fühle ich mich? Was nehme ich wahr?

Physisch	Seelisch	Geistig

Wie gestresst fühle ich mich nach der Meditation?

Datum	1 Sehr entspannt	2	3	4	5	6	7	8	9 Sehr gestresst

Wie belastet fühle ich mich nach der Meditation?

Datum	1 Kaum belastet	2	3	4	5	6	7	8	9 Stark belastet

Wie Energie-geladen fühle ich mich nach der Meditation?

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9 Sehr

	Sehr schlapp, müde								vital, wach

Wie wirkt sich die meditative Praxis auf meine Prüfungsvorbereitung aus? (Schlaf, Konzentration, Ängste, Selbstfürsorge, Wahrnehmung der Prüfung etc.)

Tabelle 1: Deskriptive Statistik

		Stress VOR	Belastung VOR	Vitalität VOR	Stress NACH	Belastung NACH	Vitalität NACH
N	Gültig	34	34	34	33	32	33
	Fehlend	0	0	0	1	2	1
Mittelwert		6,0882	7,2941	4,8235	4,3333	5,5625	4,1212
Median		7,0000	8,0000	5,0000	4,0000	6,0000	4,0000
Modus		7,00	9,00	3,00 ^a	6,00	6,00	1,00
Std.-Abweichung		2,23427	2,08209	2,40543	2,16025	2,12417	2,65468
Varianz		4,992	4,335	5,786	4,667	4,512	7,047
Spannweite		8,00	7,00	8,00	7,00	8,00	8,00
Minimum		1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Maximum		9,00	9,00	9,00	8,00	9,00	9,00

a. Mehrere Modi vorhanden. Der kleinste Wert wird angezeigt.

Tabellen 2: Testung der Prä-Post-Werte von Stress, Belastung und Vitalität auf einen signifikanten Unterschied

Zusammenfassung des Vorzeichen-tests bei verbundenen Stichproben in der Kategorie Stress	
Gesamtzahl	33
Teststatistik	3,000 ^a

Standardfehler	2,398
Standardisierte Teststatistik	-3,336
Asymptotische Sig. (zweiseitiger Test)	,001
Genaue Sig. (zweiseitiger Test)	,000

Zusammenfassung des Vorzeichen-tests bei verbundenen Stichproben in der Kategorie Belastung

Gesamtzahl	32
Teststatistik	1,000
Standardfehler	2,550
Standardisierte Teststatistik	-4,511
Asymptotische Sig. (zweiseitiger Test)	,000

Zusammenfassung des Vorzeichen-tests bei verbundenen Stichproben in der Kategorie Vitalität

Gesamtzahl	33
Teststatistik	11,000 ^a
Standardfehler	2,500
Standardisierte Teststatistik	-,400
Asymptotische Sig. (zweiseitiger Test)	,689
Genaue Sig. (zweiseitiger Test)	,690

a. Der exakte p-Wert wird anhand der binomialen Verteilung berechnet, weil 25 oder weniger Fälle vorhanden sind