



Schweizerische Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft
für Autogenes Training und verwandte Verfahren

EVI-SGAT

Evaluationsinstrumente der Schweizerischen Ärzte- und Psychotherapeuten-Gesellschaft für Autogenes Training und verwandte Verfahren

Die Schweizerische Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft für Autogenes Training und verwandte Verfahren (SGAT) hat ein Instrumentarium zur Evaluation des Autogenen Trainings entwickelt: *Evaluationsinstrumente der Schweizerischen Ärzte- und Psychotherapeuten-Gesellschaft für Autogenes Training und verwandte Verfahren (EVI-SGAT)*.

Instrumenten-Set

Das Instrumentarium besteht aus einem Set mit fünf Frage- bzw. Beobachtungsblättern:

- Personenblatt (Fragen zur Motivation, Vorerfahrung, zu Beschwerden usw.)
- Stundenblatt (Beobachtungsblatt zum Verlauf bzw. zur Eigenwahrnehmung während der Instruktion)
- EVI-SGAT Journal (eine Beobachtungshilfe für die Übungen zwischen den Sitzungen)
- Abschlussblatt (Fragen zu beobachteten Veränderungen durch das Training; Wirksamkeit)
- Nachbefragungsblatt (Fragen zur Anwendung nach Abschluss des Trainings und zur längerfristigen Wirksamkeit)

Die Instrumente können in der Einzeltherapie und in therapeutischen Kursen sowie in Kursen mit präventiver bzw. gesundheitsfördernder Zielsetzung verwendet werden. Sie sind zwar aufeinander abgestimmt, die einzelnen Blätter können aber selbstverständlich je nach Bedarf und Situation auch einzeln eingesetzt werden. Die Instrumente sind bewusst kurz und leicht handhabbar gestaltet.

Beispiel aus dem Stundenblatt

Fragen zur Realisierung der AT-Formeln

	<i>Trifft zu</i>			<i>Trifft nicht zu</i>	
	4	3	2	1	0
1. Ich konnte die Ruhe gut wahrnehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich konnte die Schwere gut wahrnehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich konnte die Wärme gut wahrnehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich konnte die Atem-Formel gut realisieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich konnte die Herz-Formel gut realisieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich konnte die Sonnengeflecht-Formel gut realisieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich konnte die Stirnkühlung gut wahrnehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fragen zum Übungsverlauf

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8. Ich fühlte mich während der Übung entspannt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Die Übung dauerte mir zu lange | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich hatte Probleme mit meiner Körperhaltung usw. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Beispiel aus der Abschlussbefragung

Bitte überlegen Sie ob sich bei Ihnen seit Beginn des Autogenen Trainings Veränderungen in den unten aufgeführten Bereichen ergeben haben. Schätzen Sie diese Änderungen für jede Aussage auf der Skala ein.

- | | Trifft zu | | | Trifft nicht zu | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 1. Ich kann mich besser entspannen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ich fühle mich insgesamt wohler | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich fühle mich ruhiger und ausgeglichener | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich schlafe besser | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich kann besser abschalten und mich erholen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich kann mich besser konzentrieren | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ich bin gelassener gegenüber unerwarteten Ereignissen usw. ... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Grundlage

Ausgangspunkt und Grundlage für die Entwicklung von EVI-SGAT ist das „Diagnostische und Evaluative Instrumentarium zum Autogenen Training (AT-EVA)“ von Prof. Günter Krampen (Göttingen 1991, Verlag Hogrefe). Wer ausführlichere und für wissenschaftliche Zwecke verwendbare Materialien sucht, sei auf das erwähnte Instrumentarium von G. Krampen verwiesen (vgl. dazu auch Krampen G.: Einführungskurse zum Autogenen Training. Verlag für Angewandte Psychologie, Göttingen, 1998, zweite, neu ausgestattete Auflage).

Progressive Muskelrelaxation

Ein analoges Instrumentarium wurde von der SGAT für die Progressive Muskelrelaxation (PMR) von E. Jacobson entwickelt.

Anwendung von EVI-SGAT

Die Erfahrungen mit EVI-SGAT zeigen, dass es sich lohnt sowohl in Einzeltherapien wie bei Gruppenkursen EVI-SGAT anzuwenden. Beobachtungen und Rückmeldungen können so *objektiviert und systematisiert* werden. In diesem Sinne trägt EVI-SGAT auch bei zur *Qualitätssicherung*. Ausserdem bilden die Daten eine wertvolle Grundlage im *Diskurs* über Grundsatzfragen und über persönliche Erfahrungen mit Entspannungstechniken. *Patientinnen und Patienten* wie auch *Kursteilnehmende* bewerten den Einsatz von EVI-SGAT positiv und füllen die Bögen sehr gerne aus.

Um eine möglichst breite *Datenbasis* zu haben, sind Anwenderinnen und Anwender von EVI-SGAT gebeten, die EVI-SGAT-Blätter einzureichen an die Wissenschaftskommission der SGAT, Sekretariat SGAT, Silvia Pichler, Keltenweg 21, 4148 Pfeffingen oder sekretariat@sgat.ch. Die Kommission nimmt ebenfalls gerne Rückmeldungen über Erfahrungen mit EVI-SGAT und Anregungen für die Überarbeitung der Formulare entgegen.

Weitere Informationen, Bestellungen

Das Instrumenten-Set EVI-SGAT kann beim Sekretariat der SGAT bestellt werden.

Weitere Informationen sind erhältlich bei:

Präsidentin SGAT: Dr. med. Margrit Balmer, Psychiatrie FMH, Fäschengasse 2, 4059 Basel, Tel. 061 361 90 80, E-Mail: margrit.balmer@bluewin.ch

Vorsitzender Ressort Wissenschaftskommission: Prof. Dr. phil. Urs Peter Lattmann, FHA
Pädagogische Hochschule, Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+, Kasernenstrasse 20, 5000 Aarau,
Tel. 062 832 02 66; E-Mail: up.lattmann@fh-aargau.ch