

Evaluation Online-Kurse Miteinander WACHSEN 1-3 insgesamt

Teilnehmende & Rücklauf

Bislang haben 8 Teilnehmerinnen alle 3 Module des Online-Kurses besucht. Von diesen haben 6 die Feedbackbögen ausgefüllt. 7 von ihnen nehmen anschließend an der Online-Gruppe „Miteinander weiterWACHSEN“ teil.

Alle (100%) gaben an,

- von der Teilnahme an **Miteinander WACHSEN insgesamt sehr profitiert** zu haben,
- das Seminar **weiter zu empfehlen**,
Auf jeden Fall, es tut gut sich auszutauschen und die Atmosphäre des Kurses sowie die Inhalte sind absolut bereichernd.
- dass die **Kursleiterin die Termine gut vorbereitet und strukturiert** hat,
Vielen Dank Katja, ich kann mir vorstellen, wie viel Arbeit, Energie und Anstrengung du in das Seminar gesteckt hast. Es ist wunderbar davon profitieren zu können und hat zu meinem Wachstum beigetragen.
- sich die Kursleiterin ausreichend auf die **Bedürfnisse der Teilnehmenden eingestellt** hat,
Du hast jeweils nachgefragt und geschaut, dass alle Teilnehmerinnen zu Wort kommen und jede einzelne Raum bekommt.
Liebe Katja, du hast es geschafft unsere Gruppe zusammen wachsen zu lassen, jeden Einzelnen gesehen und wertgeschätzt und bist auch selbst sichtbar geworden. Das ist nicht selbstverständlich, vielen Dank!!
- sie sich sehr gut (5) bzw. gut (1) aufgehoben und begleitet gefühlt zu haben.
- dass das zur Verfügung gestellte Material (Handout und Reflexionsbögen) vom Umfang genau richtig war und eine sehr gute Qualität hat.

Wie die ehemaligen Teilnehmerinnen das Seminar empfehlen

- *Mir hat das Seminar extrem geholfen. Es ist keine Selbsthilfegruppe, bei der man nur über schlimme Erfahrungen spricht. Es geht darum hilfreiche Tools zu lernen, sich zu vernetzen und auszutauschen und sich mit relevanten Themen und vor allem mit sich selbst auseinanderzusetzen. Ich habe durch diesen Kurs so viel gelernt und wundervolle Menschen kennengelernt.*
- *Auch wenn ich den aktuellen Trend der Persönlichkeitsentwicklungsseminare, -schulungen, -bücher, etc. kritisch sehe und auch schon selbst schlechte Erfahrungen gemacht habe (z.B. mit NLP), hat mich diese Seminarreihe sehr bereichert. Ich habe meinen Blick auf die kleinen, schönen Dinge im Leben geschärft, bin dankbarer und habe über viele der Seminarthemen nun ein klareres Verständnis. Die Besonderheit, dass alle Teilnehmerinnen einen „besonderen“ familiären Hintergrund haben ist ein absolutes Plus.*
- *Es ist die Art der Konfrontation mit einem unangenehmen Thema, die einen weiterbringt und sich nicht auf den/die Erkrankte, sondern auf einen selbst fokussiert.*
- *Es tut gut sich auszutauschen, und die Atmosphäre des Kurses sowie die Inhalte sind absolut bereichernd.*
- *Der Kurs wird sehr gut angeleitet. Er ist sehr fundiert und lohnenswert.*
- *Ich fand das Seminar super hilfreich!*

Dass sie **von der Teilnahme sehr profitiert haben, machen die Teilnehmenden daran fest,**

- *dass ich viele Erkenntnisse gewonnen habe, ich im Allgemeinen entspannter bin, die Beziehung zu meinen Eltern sich verbessert hat und wir auch in der Familie über Schwierigkeiten gesprochen haben. Und ich viel besser verstehe, was alles passiert ist und wie mich das beeinflusst hat. Vielen, vielen Dank für all deine Arbeit und deine Zusammenstellungen von Wissen! Das hat mir sehr geholfen!*
- *dass ich immer wieder bei Alltagssituationen und -gesprächen an Seminarinhalte denken muss, einen neuen Blick auf Humor, Scham, Vorbilder, Wut und Entscheidungen habe sowie die Erkenntnis wie ich beim Tod meiner Mutter auf meine Ressourcen zurückgegriffen habe und durch das Seminar diese Mittel aktiver und reflektierter beim Tod meines Vaters anwenden konnte. Das Feedback, das ich immer wieder über mich selbst kriege.*
- *dass ich neue Impulse für meine persönlichen Muster und inneren Prozesse, die ich mit meiner Therapeutin bearbeite, bekommen habe und die Gruppe bzw. die einzelnen Themen erfrischend waren.*
- *dass ich mich jedes Mal auf die Treffen und Themen freue. Miteinander WACHSEN ist ein Anker/Halt. Es ist die Zeit, die ich mir und neuem, hoch interessantem Input widme.*
- *dass ich mich weniger allein mit dem Thema fühle.*
- *Die Themenauswahl fand ich insgesamt gut. Das Seminar gibt mir sehr viel und ich bin dankbar mit dir und den Teilnehmerinnen wachsen zu dürfen! Diese Gruppe ist eine wahnsinnig wertvolle Ressource für mich.*

Miteinander WACHSEN ist für die Teilnehmenden ...

- *eine große Bereicherung, gibt mir neue Impulse beim persönlichen Wachstum.*
- *ein Netzwerk, dass eine feste Konstante in meinem Leben geworden ist.*
- *ein Lebensabschnittsgefährte und ein besonderer Ort, an dem ich mich mit meiner Geschichte willkommen fühle. Hier sind Unterhaltungen auf Augenhöhe möglich. Die Teilnahme ist für mich Psychohygiene. Es sind wenig Wort nötig, es gibt viel Verständnis. Eine Erleichterung für mich!*

Wovon die Teilnehmenden nach eigenen Angaben besonders profitiert haben

- *Besonders profitiert habe ich von den gut aufbereiteten Inhalten, das Eingehen auf individuelle Fragen und Situationen und dem Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Erlebnissen.*
- *Ich glaube, was mir besonders geholfen hat, ist, dass es regelmäßige Treffen gab und ich mir Zeit nehmen MUSSTE, um mich mit Themen auseinandersetzen musste, die ich sonst gerne vor mir hergeschoben hätte. Es hat mir sehr geholfen, dass du die Themen so schön vorbereitet hast und ich reflektieren musste, bzw. durch die fixen Termine Zeit dafür hatte.*
- *Vom Austausch und von deinen Tipps habe ich besonders profitiert.*
- *Das Thema Wut hat in mir Energie freigesetzt. Der Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen hat in mir neue Wege aufgezeigt, Vorbildfunktion gehabt, wie ich selbst in manchen Situationen anders reagieren oder Denken kann.*
- *Besonders profitiert habe ich von der Gruppe und dem gemeinsamen Austausch allgemein. Es ist schön, nicht allein zu sein und zu wissen, dass ich mich bei Fragen oder Problemen oder auch um Erfolge zu feiern in unserer Gruppe austauschen kann.*
- *Das Thema Glaubenssätze aufbrechen war für mich besonders wichtig. (Anmerkung: Die Teilnehmerin hatte die Anregungen umgesetzt, ihren neuen Glaubenssatz mit einem Symbol zu verankern, und dieses an einen Ort zu stellen, den sie täglich sieht.)*

Besonders gut gefallen an Miteinander WACHSEN und daher unbedingt beibehalten werden sollte laut den Teilnehmenden ...

- *deine strukturierte Art die Kurse vorzubereiten. Danke für die ganze Arbeit, Mühe und Liebe, die du investierst!*
- *deine zugewandte, humorvolle Art und die kurzen Meditationen.*
- *den strukturierten Ablauf gepaart mit deiner Flexibilität.*
- *die Breakoutgruppen, die interaktiven Parts, z.B. sich selbst auf einer Skala eintragen (aber weiterhin bitte gut dosiert und nicht übertrieben =)), gute Balance zw. auf individuelle Situationen eingehen & die gesamte Gruppe im Blick zu haben, Struktur der Inhalte, klare Erläuterungen, anschauliche Beispiele*
- *die wissenschaftlichen Inputs, Runden in der Gruppe zum Austauschen, auch diese Übersichten wo wir uns einschätzen konnten per Zoom, persönliche Rückmeldungen an die Teilnehmerinnen, Geschichten aus deinem eigenen Alltag. eigentlich alles :)*
- *die kleinen Achtsamkeitsübungen am Anfang. Die helfen mir immer anzukommen und den Raum in meinem Kopf zu schaffen um mich wirklich mit den Themen auseinanderzusetzen.*
- *deinen Humor.*

Überflüssig fanden zwei Teilnehmende die Achtsamkeitsübung (genau das, was zwei besonders hilfreich fanden)

- *Ich persönlich tute mich schwer mit der „Achtsamkeitsübung“ zu Beginn des Seminars, merke aber, dass es anderen gut tut und versuche mich trotz vorhandenem Widerstand immer wieder darauf einzulassen. 😊*
- *die Achtsamkeitsübung am Anfang – das ist einfach nicht meins*

Änderungswünsche und Anregungen von Teilnehmenden

- *Einen engeren Zeitplan (Anmerkung: Im Modul 3 musste ich aus organisatorischen Gründen den zwei Wochen-Rhythmus verlängern und bin in die Sommerpause gerutscht. Ich werde versuchen, das anders zu organisieren.)*
- *Zu den Handouts: Es könnte noch etwas strukturierter sein im Sinne von Überschriften oder einem Inhaltsverzeichnis, das ist aber Jammern auf hohem Niveau 😊.*
- *Grenzen des Online-Formats: Habe mich manchmal allein gefühlt und hätte mehr erzählen wollen. Ich hatte das Gefühl, dass das in dem Online-Format nicht möglich ist.*

Sonstige Anmerkungen

- *Schön fand ich auch, dass ich die Möglichkeit hatte, auch Mal ein persönliches Treffen mit dir zu machen. Das denke ich, gibt auch zusätzliche Sicherheit und Unterstützung. (Anmerkung: gemeint ist eine Online-Einzelberatung)*
- *Danke.*