

Gesundheit-Persönlichkeit-Selbstregulation

Forschungsprojekt: Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitshandeln durch Qigong-Training

Titel	Auswirkung eines kontinuierlichen Qigong-Trainings auf gesundheitsförderliche Persönlichkeitskomponenten
Dauer	Abschluss: Winter 2007
Beteiligte Institutionen und Personen	Carl von Ossietzky Universität Oldenburg/PTCH Projektleitung: Prof. Dr. phil. W. Belschner, Dr. phil. Johann Bölts, Dipl.-Psych. Peter Fischer Stichprobe: Teilnehmer des Kontaktstudium Qigong zwischen 1999 und 2003.
Kontaktadresse	Carl von Ossietzky Universität Oldenburg/PTCH, D-26111 Oldenburg, Tel.: 0441-798-4703, Fax 0441-798-194703, email: ptch@uni-oldenburg.de
Kurzbeschreibung	Zur Erfassung der Effekte eines zweijährigen, kontinuierlichen Qigong-Trainings wurden von 1999-2003 sechs Jahrgänge zu drei Zeitpunkten (t1 = vor dem zweiten Seminar – ca. ¼ Jahr nach Ausbildungsbeginn; t2 = nach dem vierten Seminar – ca. ein Jahr nach Ausbildungsbeginn; t3 = am Ende des 6. Semesters ca. eineinhalb Jahre nach Ausbildungsbeginn) mithilfe zweier Fragebögen – QIE und FAW – überprüft. Der QIE (Erlebte Veränderungen: Gesundheit; Belschner, Bölts & Scheibler, 2000) wurde entwickelt, um Entwicklungsprozesse im Qigong abzubilden und der bereits etablierte FAW (Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden; Frank, 2003) wurde zur Konstruktvalidierung mit hinzugenommen. Beide Forschungsinstrumente wurden auf ihre Gütekriterien hin überprüft und sollen im weiteren Forschungsprozess dabei helfen, Unterschiede zwischen den Kursteilnehmern hinsichtlich ihrer Entwicklung auf dem Qigong-Übungsweg aufzuzeigen. Zum einen sollen die Ergebnisse der Qigong-Forschung dienen, zum anderen sollen sie helfen, die Ausbildungsqualität zu überprüfen und zu verbessern, so wie dies auch in anderen Bereichen des Gesundheitswesens durch qualitätssichernde Maßnahmen geschieht.
Finanzierung	PTCH im Institut für Psychologie
Links	http://www.uni-oldenburg.de/ptch

Literatur:

Belschner, W., Bölts, J. & Scheibler, P. (2000): *Entwickeln mit Qigong*. Werkzeuge zur Begleitung und Evaluation, ZWW. Informationen zur wissenschaftlichen Weiterbildung 66. Oldenburg: BIS.

Frank, R. (2003): FAW-Fragebogen zur Erfassung des aktuellen körperlichen Wohlbefindens. In: J. Schumacher, A. Klaiberg & E. Brähler (Hrsg.), *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden* (S. S. 116-121). Göttingen: Hogrefe.

Bölts, J. (2003): Lernziel: Gesundheitskompetenz. Der Beitrag des Qigong zur zukunftsfähigen Gesundheitsbildung in der Schule. Oldenburg: BIS-Verlag Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Glaeser, J. (2002): Salutogenetische und klinische Wirksamkeit des Qigong: Eine Studie zur Evaluationsforschung. Oldenburg: Diplomarbeit.