

# BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING (BGT)

ERHARD BEITEL, DIPL.-PSYCH., PSYCHOLOGISCHER PSYCHOTHERAPEUT, FAMILIENTHERAPEUT  
SPINOZASTR. 14, D-45279 ESSEN, TEL. 0201-534377  
www.bochumergesundheitstraining.de E-Mail: erhard.beitel@gmx.de

## Evaluations-Studie zum BGT

Stand 2014

In einer empirischen Untersuchung wird das BGT seit 2005 auf Wirksamkeit untersucht. Zum Einsatz kommt ein Fragebogen (s. Anlagen), der den BGT-Trainern auf der Homepage (s.o.) zur Verfügung steht und von den Kursteilnehmern sowohl in der ersten Sitzung (Prä-Messung) als auch in der letzten Sitzung (Post-Messung) ausgefüllt wird. Insbesondere wird, neben Angaben zum Alter und Geschlecht, nach der Einschätzung des eigenen gegenwärtigen seelischen und körperlichen Wohlbefindens und – am Ende des Kurses – nach der Wirkung des BGT auf die eigene Person gefragt.

Die von den BGT-Trainern eingeschickten Fragebögen werden nach Prä- und Post-Messung getrennt und mit MS EXCEL statistisch auf Signifikanzen geprüft. Statistisches Prüfverfahren: Zweistichproben t-Test unter der Annahme gleicher Varianzen, Irrtumswahrscheinlichkeit Alpha gleich 0,01.

### Statistische Auswertung und Ergebnisse:

Es wurden bisher 460 Evaluationsfragebögen ausgewertet, davon 223 vor Beginn des Kurses (Prä-Messung: 213 Frauen, Durchschnittsalter 48,7 Jahre und 10 Männer, Durchschnittsalter 48,3 Jahre) und 237 nach Beendigung des Kurses (Post-Messung: 229 Frauen, Durchschnittsalter 48,9 Jahre und 8 Männer, Durchschnittsalter 47,2 Jahre, nach durchschnittlich 9 Gruppensitzungen). Ausgewertet wurden nur solche Fragebögen der Post-Messung, wo die Kursdauer mindestens 7 Wochen betrug.

Im “**Prä-Post-Vergleich**” ergaben sich bei den **Fragen D** (derzeitiges körperliches Wohlbefinden) und **E** (derzeitiges seelisches Wohlbefinden) hochsignifikante Veränderungen im Sinne einer Verbesserung, abgesichert jeweils mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit Alpha gleich 0,01

Bei den **Fragen F, G, und H**, die nach der Wirkung des BGT auf die eigene Person fragen, ergaben sich am Ende einer durchschnittlich 9-wöchigen Kursteilnahme folgende Werte:

**Frage F:** „Durch das BGT hat sich mein allgemeines körperliches Wohlbefinden (einzuschätzen auf 6-stufiger Skala von „gar nicht“(1) bis „sehr deutlich“(6) verbessert“) - Ergebnis: Mittelwert 4,44 mit einer Varianz von 1,08

**Frage G:** „Durch meine Teilnahme am BGT hat sich mein allgemeines seelisches Wohlbefinden (einzuschätzen auf 6-stufiger Skala von „sehr deutlich“(1) bis „gar nicht“(6) verbessert“) - Ergebnis: Mittelwert 2,27 mit einer Varianz von 0,89

**Frage H:** „Die Wirksamkeit des BGT zur Stabilisierung meiner Gesundheit schätze ich insgesamt (einzuschätzen auf 6-stufiger Skala von „sehr niedrig“(1) bis „sehr hoch“(6) ein“) - Ergebnis: Mittelwert 4,79 mit einer Varianz von 0,78

### **Interpretation:**

Nach den vorliegenden Ergebnissen ist das BGT als ein hochwirksames Interventionsverfahren zur Verbesserung des allgemeinen seelischen und körperlichen Wohlbefindens und somit der Lebensqualität der Patienten anzusehen. Die Wirksamkeit des BGT zur Stabilisierung der eigenen Gesundheit (Frage H) wird von den Patienten nach durchschnittlich 9-wöchiger Kursteilnahme mit großer Übereinstimmung (Varianz 0,78) als hoch eingeschätzt.

Erhard Beitel

