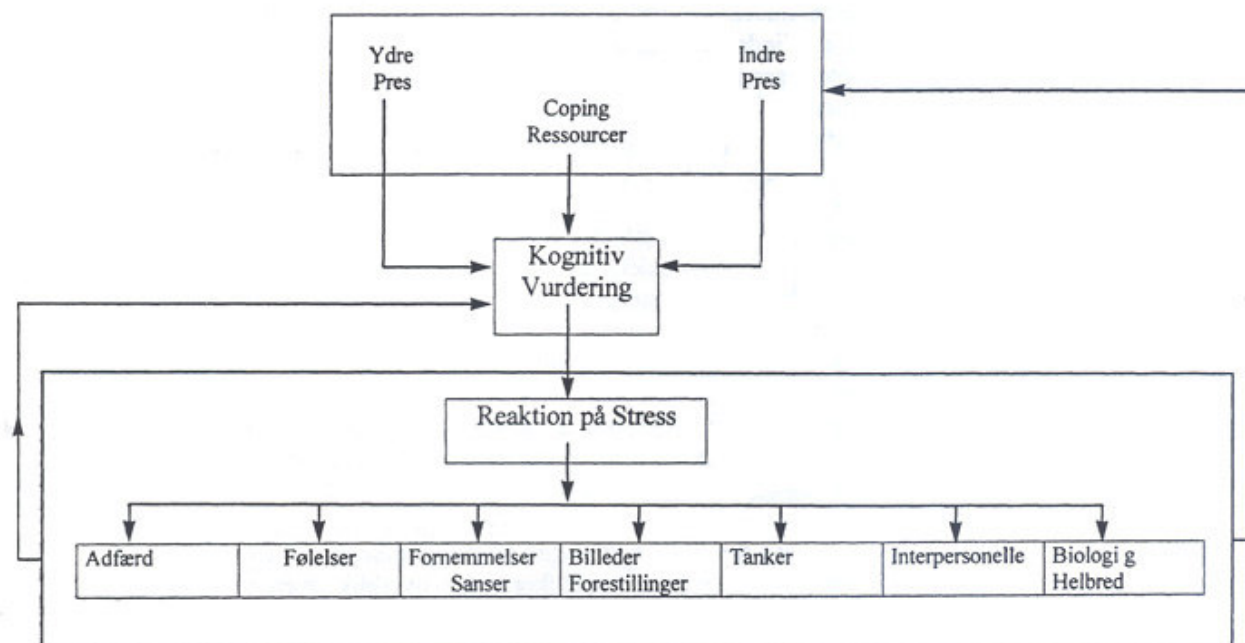


Figur 1: Stress Model efter Palmer og Dryden



Tabel 1 Stai 1

Gruppe	N	Stai1-Før	Stai1-Efter	Difference ± SEM	Konfidens- Interval	P-værdi
Eutoni	20	36,70 ± 1,76	34,05 ± 1,90	-2,65 ± 1,46	(-5,71 : 0,41)	0,086
Kontrol	11	38,36 ± 3,23	36,45 ± 3,68	-1,91 ± 2,26	(-6,94 : 3,12)	0,418

Tabel 2 Stai 2.

Gruppe	N	Stai2-Før	Stai2-Efter	Difference ± SEM	Konfidens- Interval	P-værdi
Eutoni	20	34,85 ± 1,66	32,50 ± 1,25	-2,35 ± 0,84	(-4,12 : -0,58)	0,012
Kontrol	11	38,09 ± 3,15	36,18 ± 3,33	-1,91 ± 3,04	(-8,69 : 4,87)	0,545

Af tabel 2 fremgår det, at der er et statistisk signifikant fald i stai2 scoren ($p=0,012$) for den gruppe, som har modtaget eutoniundervisning. Dette er ikke tilfældet for kontrolgruppen ($p=0,545$).

Tabel 3 Subjektiv stress skala

Gruppe	N	P-værdi
Eutoni	20	0,0005
Kontrol	11	0,5303

Tabel 4 fordeling af stress reaktioner over de 7 modaliteter

Adfærd	Følelser	Sanser	Selv billedet	Tanker	Interperson el	Biologi/ Helbred
Belastninger på arbejde behov for at strukturere dagens plan dårlig tidsfordeling mangel impuls kontrol konstant utilfreds, nederlag, frustrationer	Angst Vrede Bange Skyld (forvirret, flov) Manglende accept af ikke at være perfekt	Konstant spændinger Hovedpine Smerte	Ude af kontrol, mister overblik) Lav selvfølelse	Kan ikke styre tanker (ude af kontrol) Negative tanker	Prioritere de andres behov (ikke tid til sig selv) Begrænset social kreds, isolation Ude af kontrol (aggressiv, emsig) Føler sig usikker i sit forhold til andre (bliver mundlam)	Mangler tid og energi til fritids aktiviteter Kronisk sygdom Hyppige infektioner Allergi Indtage medicin (smerte stillende, hjerte)

Tabel 5: Forbedringer

Adfærd	Følelser	Sensorisk	Selv billedet	Tanker	Interpersonel	Biologi / Helbred
<p>Belastning på arbejde: Forværret det samme</p> <p>Bedre tidsfordeling</p> <p>Kontrol over impulsiv præget adfærd</p> <p>Kontrol over aggressioner - overfor sig selv - overfor andre</p>	<p>Mere kontrol over angsten, mindre</p> <p>Mere kontrol over vrede, accept</p> <p>Mindre bange</p>	<p>Bedre forhold til sin krop: øget Bevidsthed, grænser og rum Fornemmelse Opmærksomhed</p> <p>Mindre spændinger</p> <p>Kontrol over anfald af hovedpine Ikke så hyppig</p> <p>Mere kontrol over kroniske smerter</p>	<p>Kan bedre se hvad hun gør</p> <p>Kontrol over sine forventninger</p> <p>Kan se situationen fra et andet perspektiv - den andens perspektiv</p>	<p>Mere kontrol og kontakt med sine tanker</p> <p>Reflektere og planlægge inden handling</p> <p>Ny måde at tænke på kroppen</p>	<p>Bedre kontrol over sine reaktioner overfor kolleger</p> <p>Mindre aggressiv i al almindelig med andre</p> <p>Bedre forhold til sine børn , mand, andre</p>	<p>Bruger øvelser der virker</p> <p>Færre sygdoms anfald</p>