



**Projekt:  
brainLight – kinderleicht lernen**

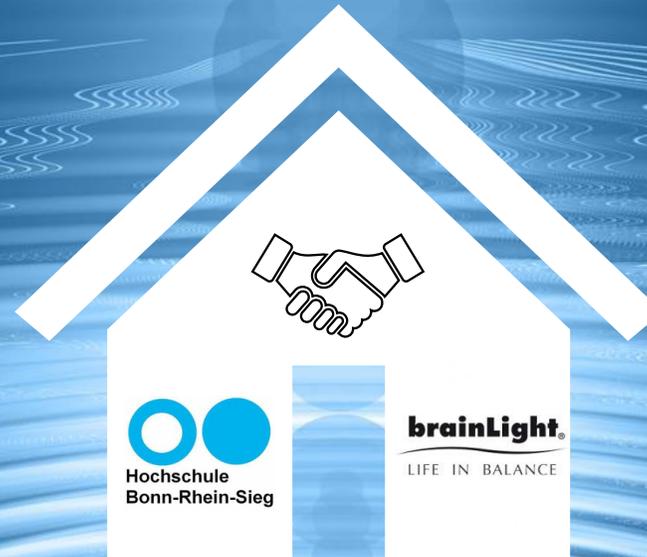
**Gesamtauswertung**

## Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

**Gründung:** 01.01.1995

**Standorte:** Sankt Augustin, Rheinbach und Hennef

- 38 Bachelor- und Masterstudiengänge
- Praxisorientiertes Studium
- 1000 Beschäftigte, davon 150 Professor\*innen
- Ca. 9500 Studierende



## brainLight GmbH

**Gründung:** 31.10.1988



Weltweiter Marktführer im Bereich ganzheitlicher Entspannungssysteme



Synergie von audio-visueller Entspannung & Shiatsu-Massage



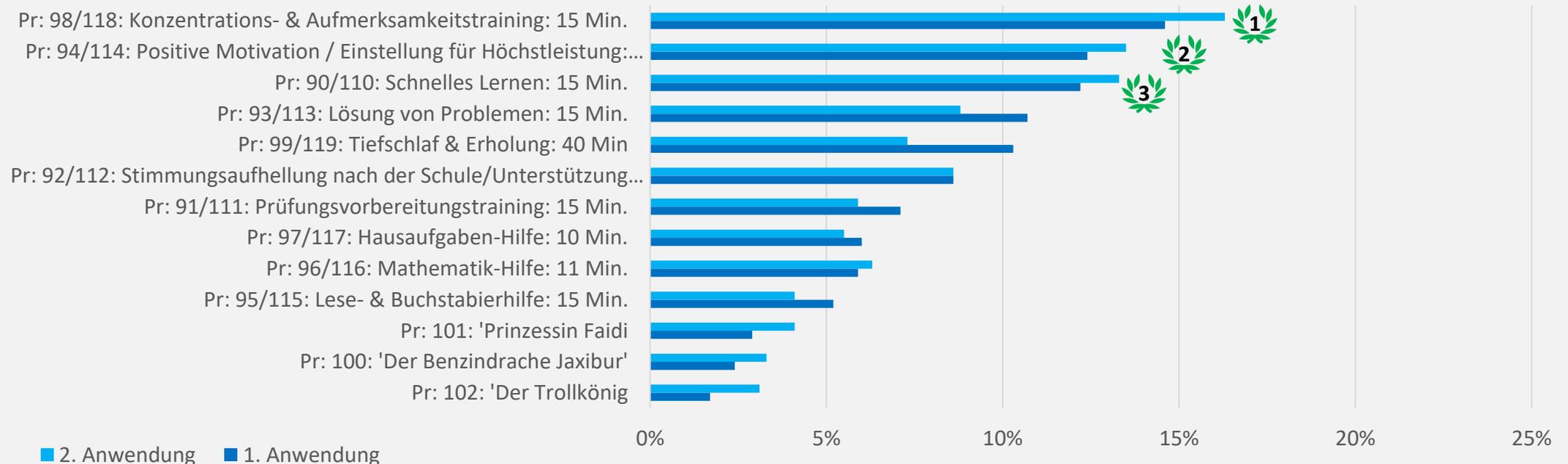
Produkte zu den Themen:

- Entspannung
- Stressreduzierung
- Mentales Training

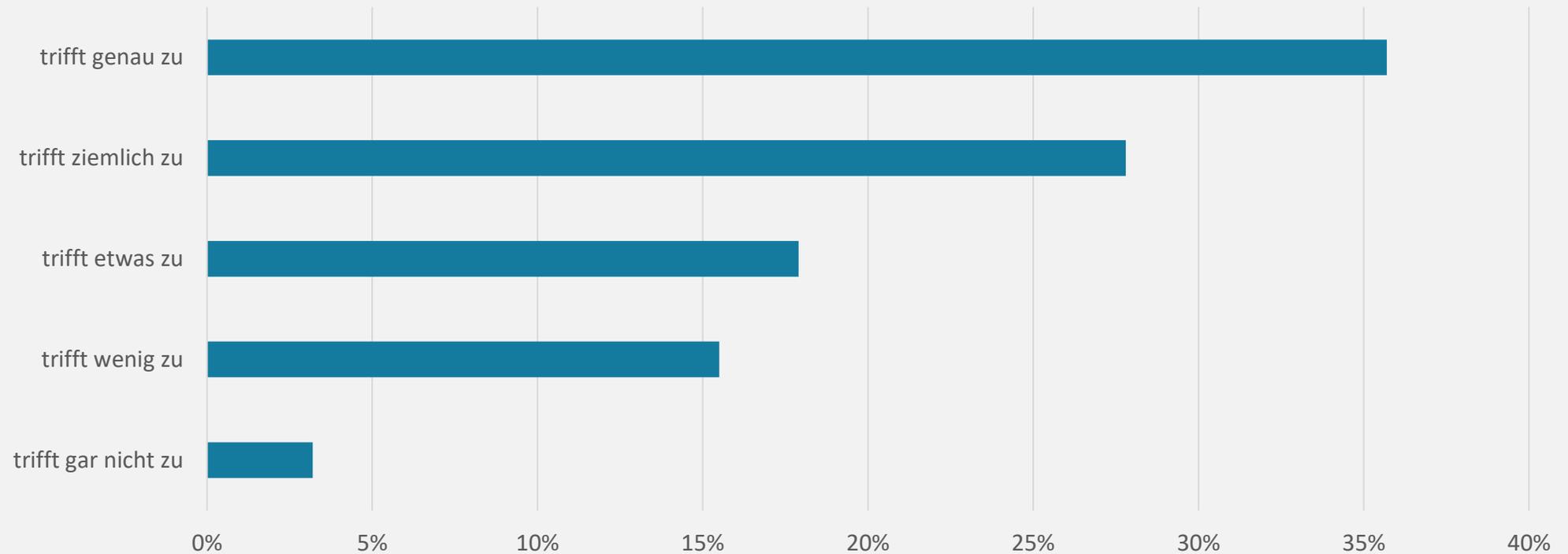
## Allgemeine Informationen

- 10 Zyklen mit insgesamt 126 Teilnehmenden
- Geschlecht: ca. 73% Frauen und 27% Männer
- Altersdurchschnitt: 37 Jahre (min: 7; max: 83)

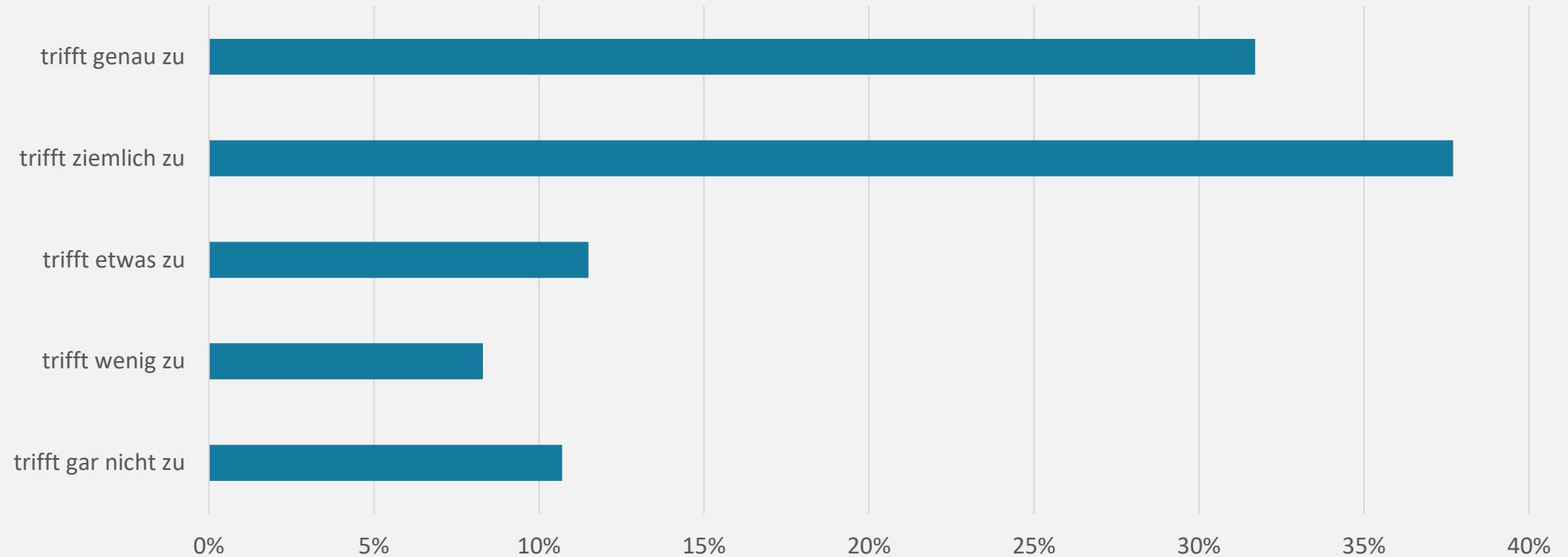
## Programmauswahl der Teilnehmenden



## Einlassen auf das Programm bei der ersten Anwendung



## Einlassen auf das Programm nach mehreren Anwendungen



## 1. Hypothese

Die brainLight-Anwendung verringert das **Stressniveau** der Teilnehmenden.

## 2. Hypothese

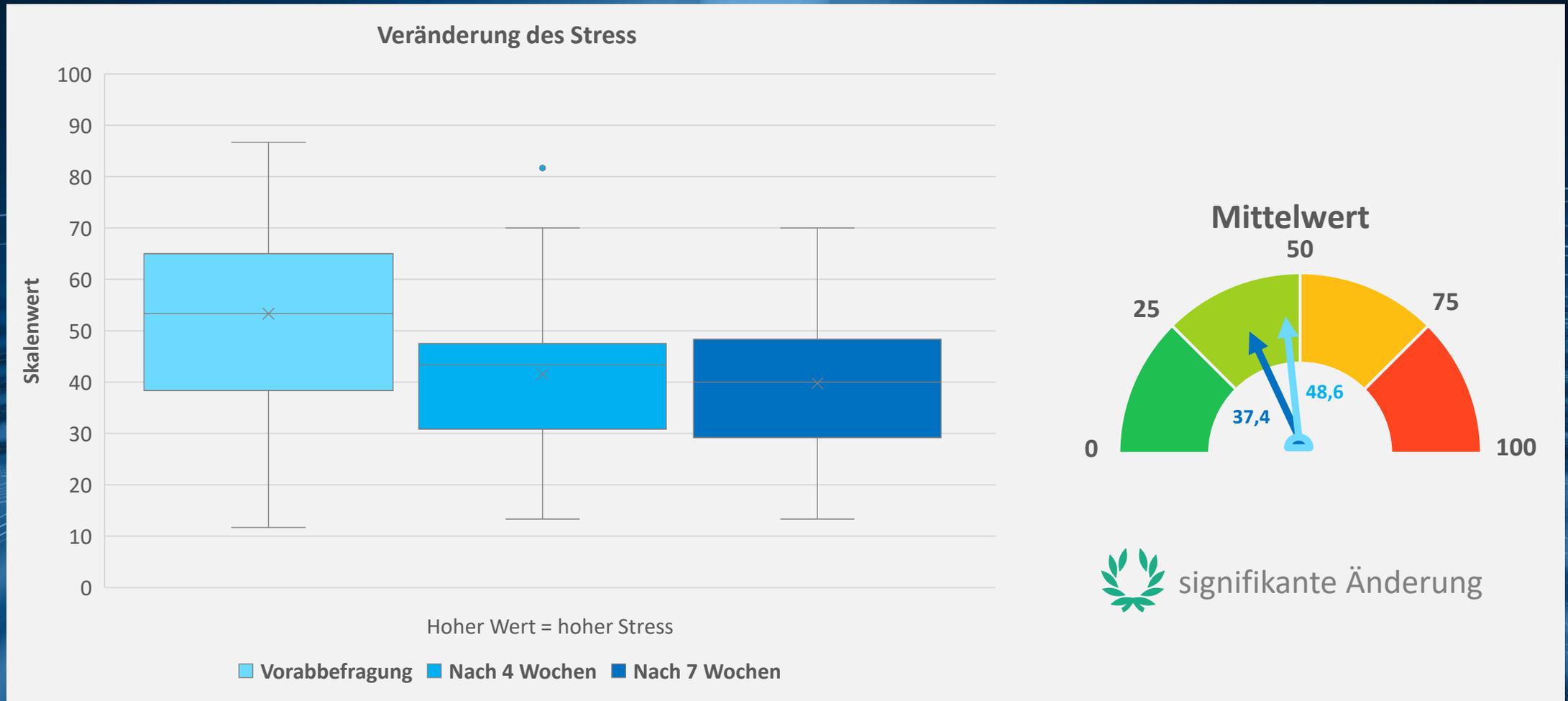
Die Teilnehmenden waren durch die brainLight-Anwendungen **fokussierter** und **konzentrierter**.

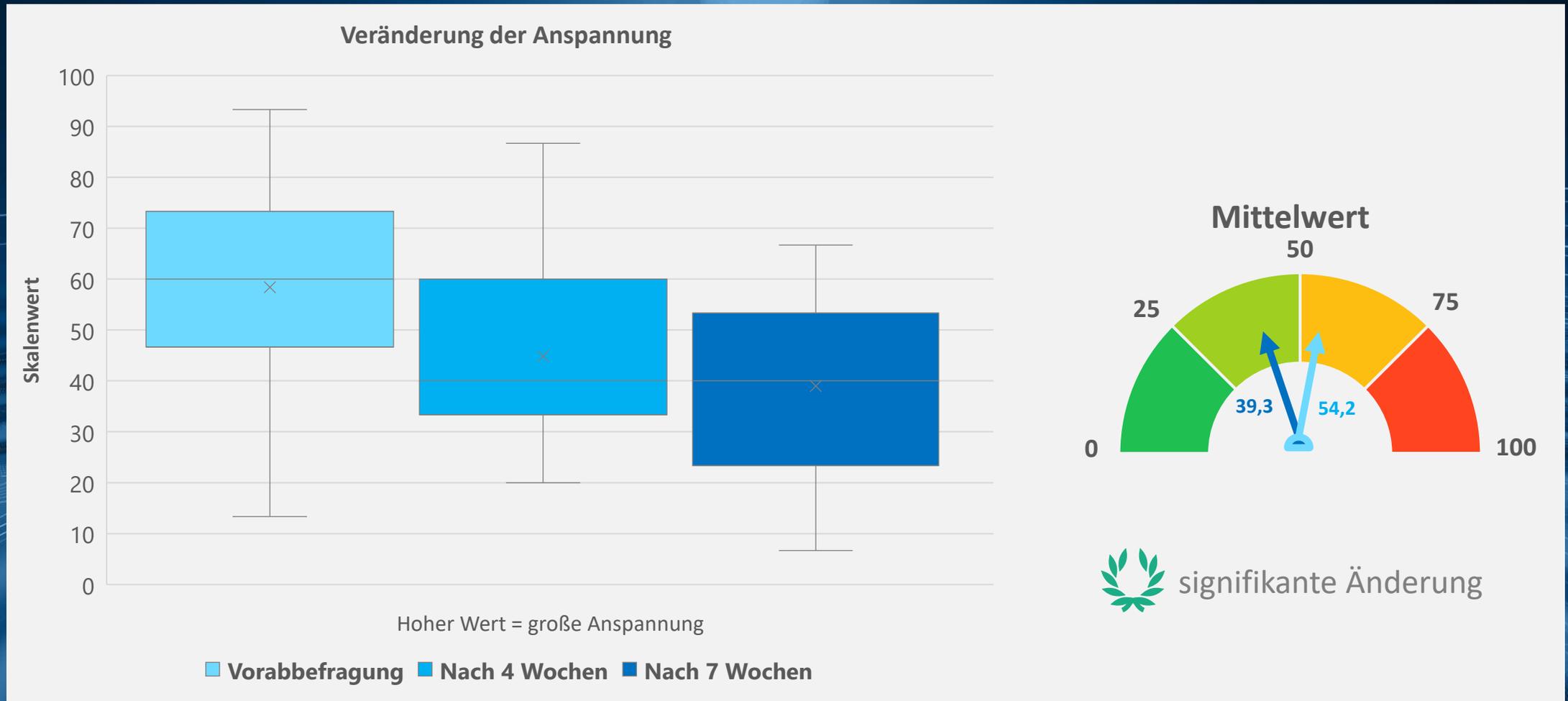
## 3. Hypothese

Durch die brainLight-Anwendung haben sich **Panikgefühle** und **Zweifel** an den eigenen Fähigkeiten verringert.

## 4. Hypothese

Die brainLight-Anwendung hat einen positiven Einfluss auf die **Freude**.





## 1. Erkenntnis

Die brainLight-Anwendung verringert das **Stressniveau** der Teilnehmenden.

## 2. Hypothese

Die Teilnehmenden waren durch die brainLight-Anwendungen **fokussierter** und **konzentrierter**.

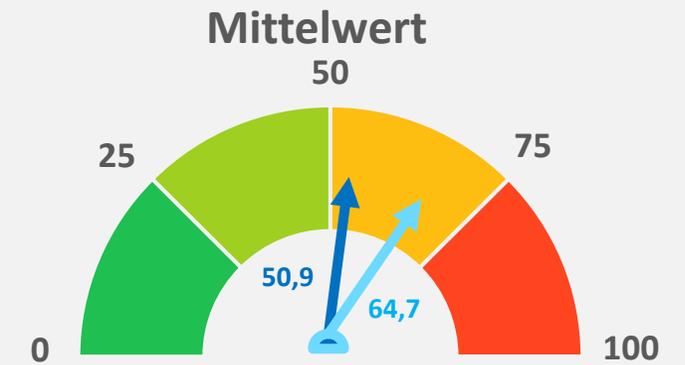
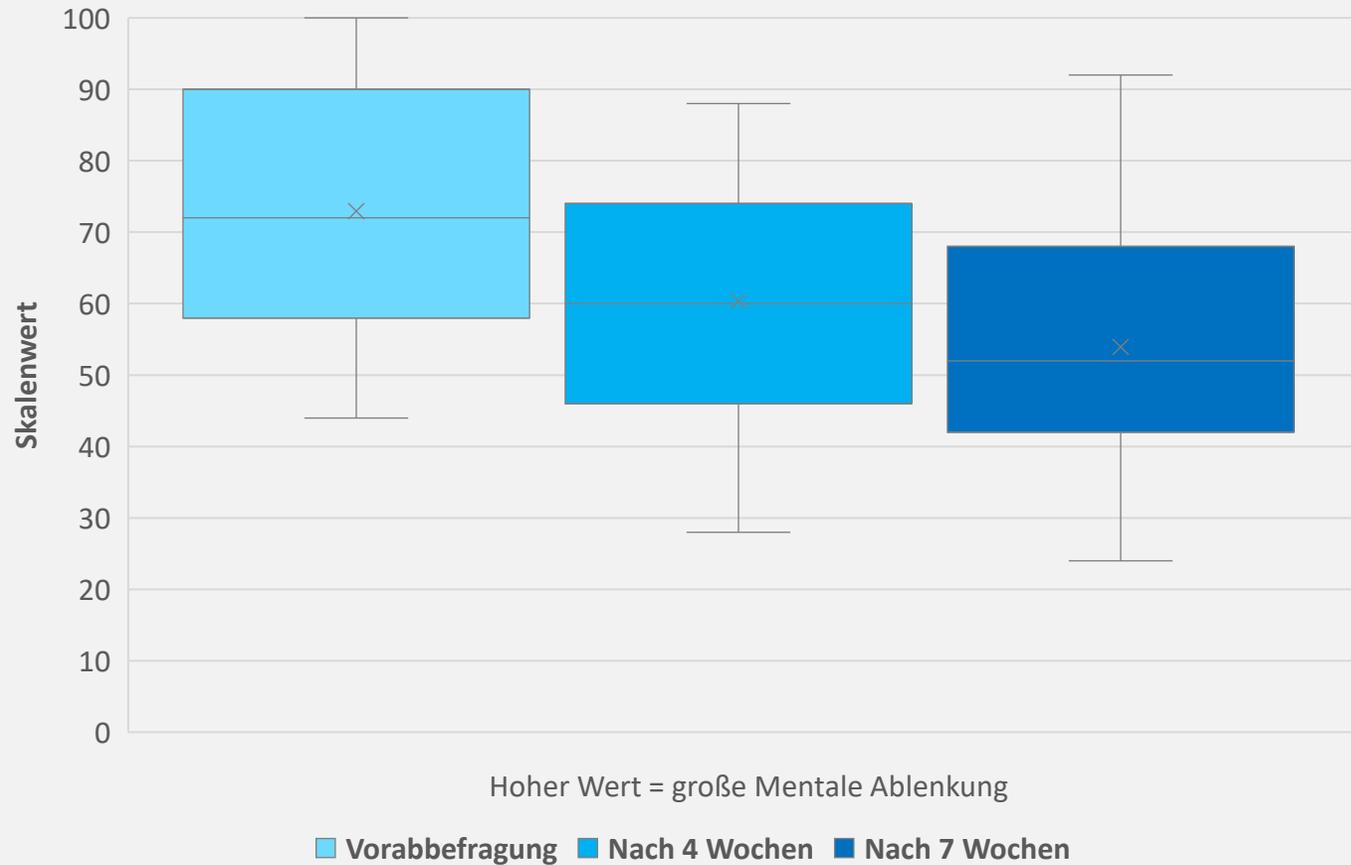
## 3. Hypothese

Durch die brainLight-Anwendung haben sich **Panikgefühle** und **Zweifel** an den eigenen Fähigkeiten verringert.

## 4. Hypothese

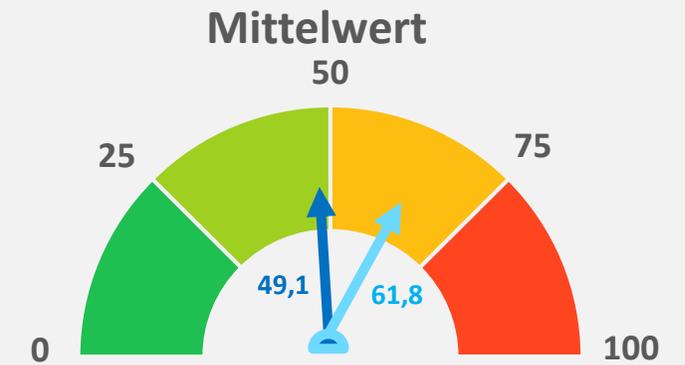
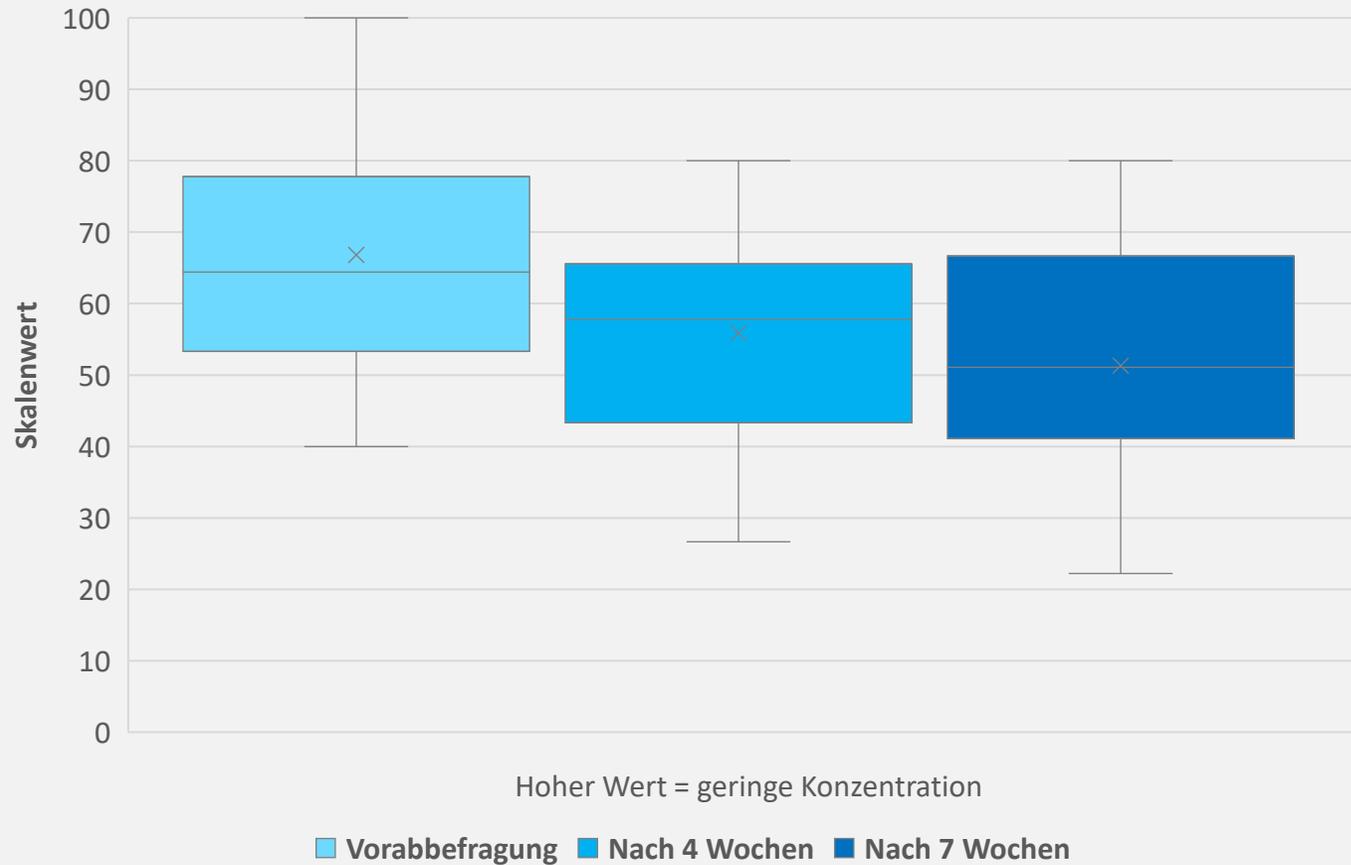
Die brainLight-Anwendung hat einen positiven Einfluss auf die **Freude**.

## Veränderung der Mentalen Ablenkung



signifikante Änderung

## Veränderung der Konzentration



 signifikante Änderung

## 1. Erkenntnis

Die brainLight-Anwendung verringert das **Stressniveau** der Teilnehmenden.

## 2. Erkenntnis

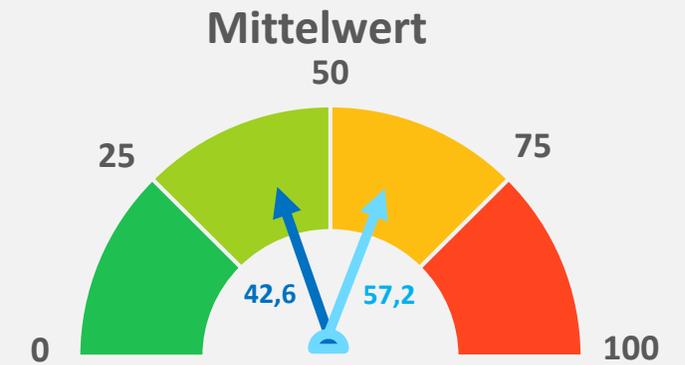
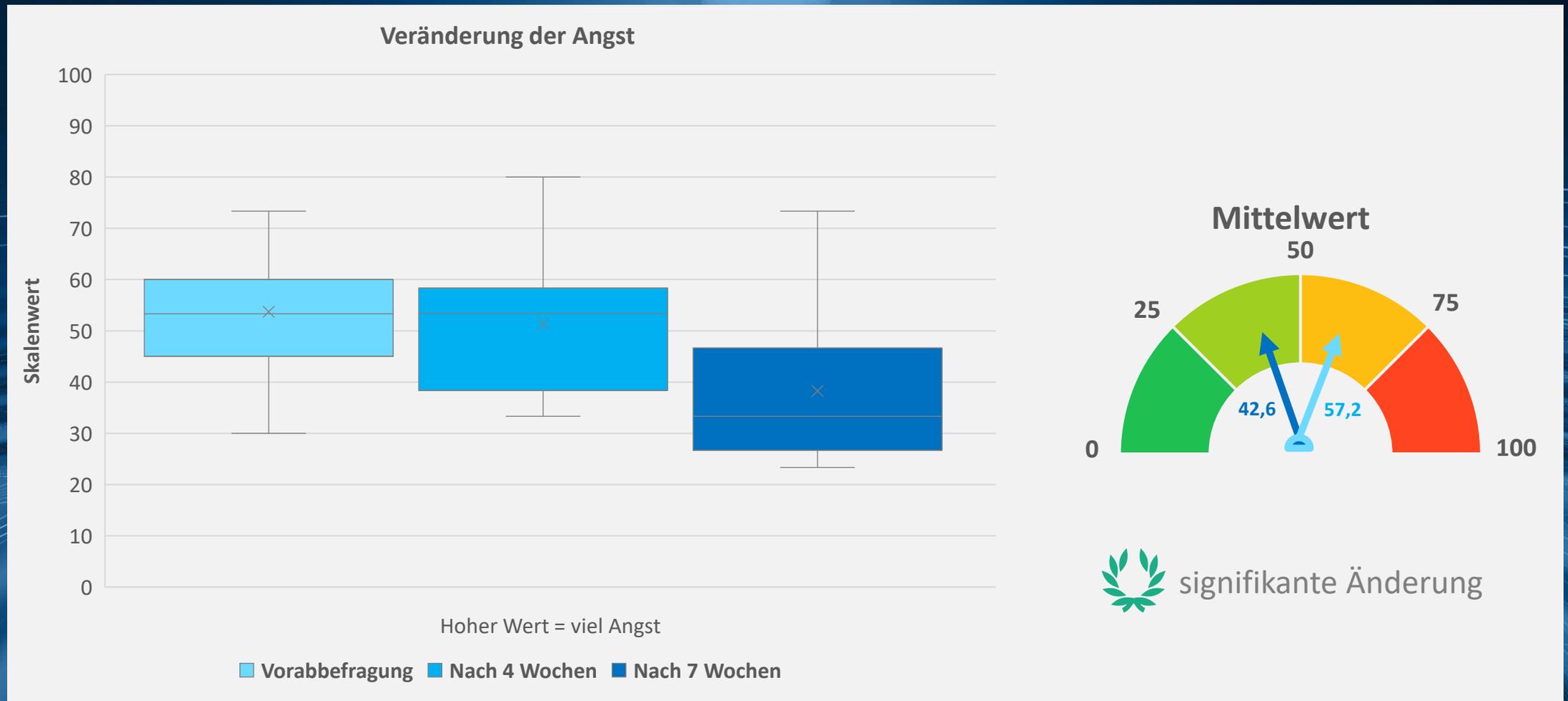
Die Teilnehmenden waren durch die brainLight-Anwendungen **fokussierter** und **konzentrierter**.

## 3. Hypothese

Durch die brainLight-Anwendung haben sich **Panikgefühle** und **Zweifel** an den eigenen Fähigkeiten verringert.

## 4. Hypothese

Die brainLight-Anwendung hat einen positiven Einfluss auf die **Freude**.



 signifikante Änderung

## 1. Erkenntnis

Die brainLight-Anwendung verringert das **Stressniveau** der Teilnehmenden.

## 2. Erkenntnis

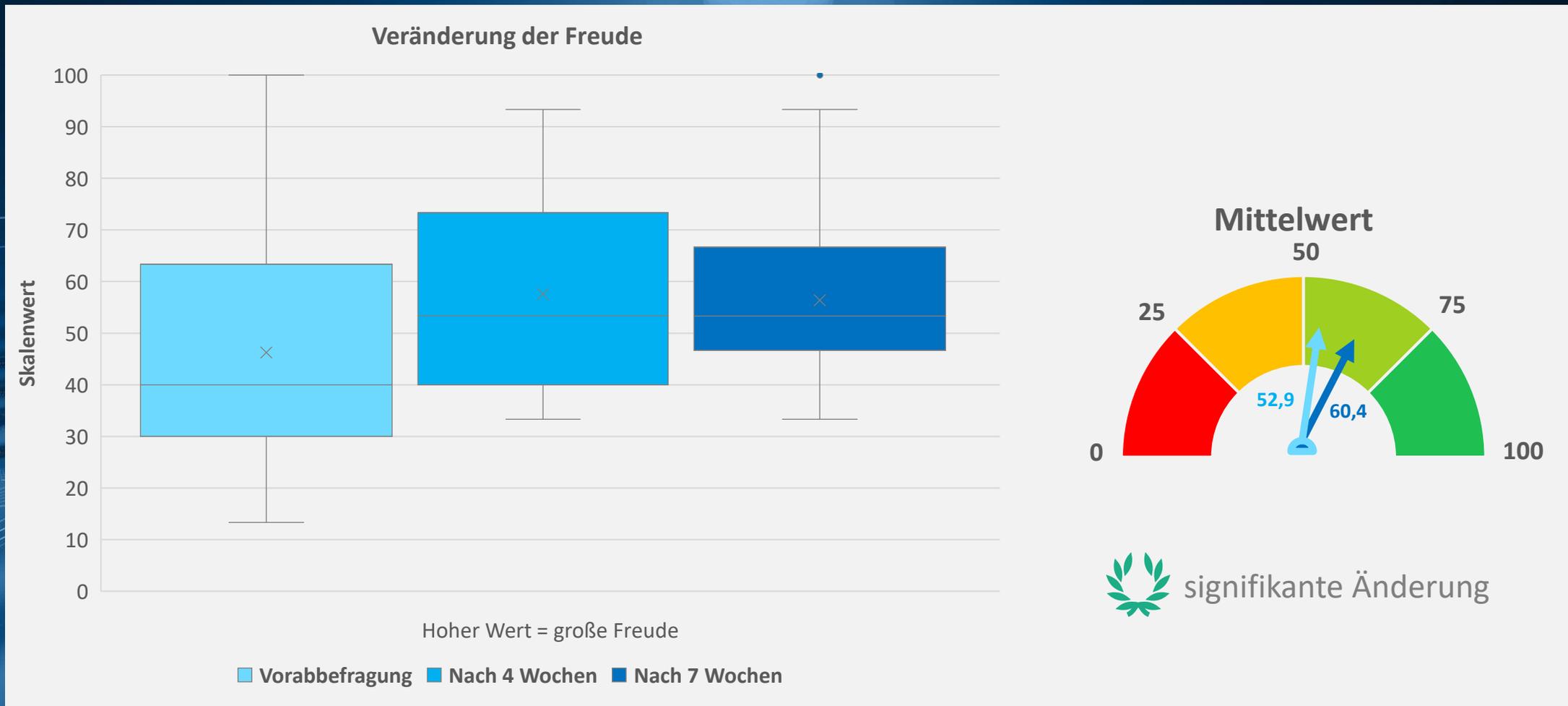
Die Teilnehmenden waren durch die brainLight-Anwendungen **fokussierter** und **konzentrierter**.

## 3. Erkenntnis

Durch die brainLight-Anwendung haben sich **Panikgefühle** und **Zweifel** an den eigenen Fähigkeiten verringert.

## 4. Hypothese

Die brainLight-Anwendung hat einen positiven Einfluss auf die **Freude**.



## Helfen die brainLight-Clever-Programme besser zu lernen?

Ja 

-  Die Teilnehmenden haben ihr **Stressniveau verringert**.
-  Die Teilnehmenden sind **fokussierter** und **konzentrierter**.
-  Die Teilnehmenden konnten ihre **Panikgefühle** und **Zweifel verringern**.
-  Die Teilnehmenden verspüren mehr **Freude**.