



**Studie**  
**„Selbsteilungskräfte erforschen“**  
**Evaluation Studienzyklen 10.1 - 10.3**



## Agenda

### Hintergrundinformationen

- Wirkung von Meditation
- Phasen der Tiefenerfahrungen
- Möglichkeiten für Entspannung

### Vorstellung der Studie

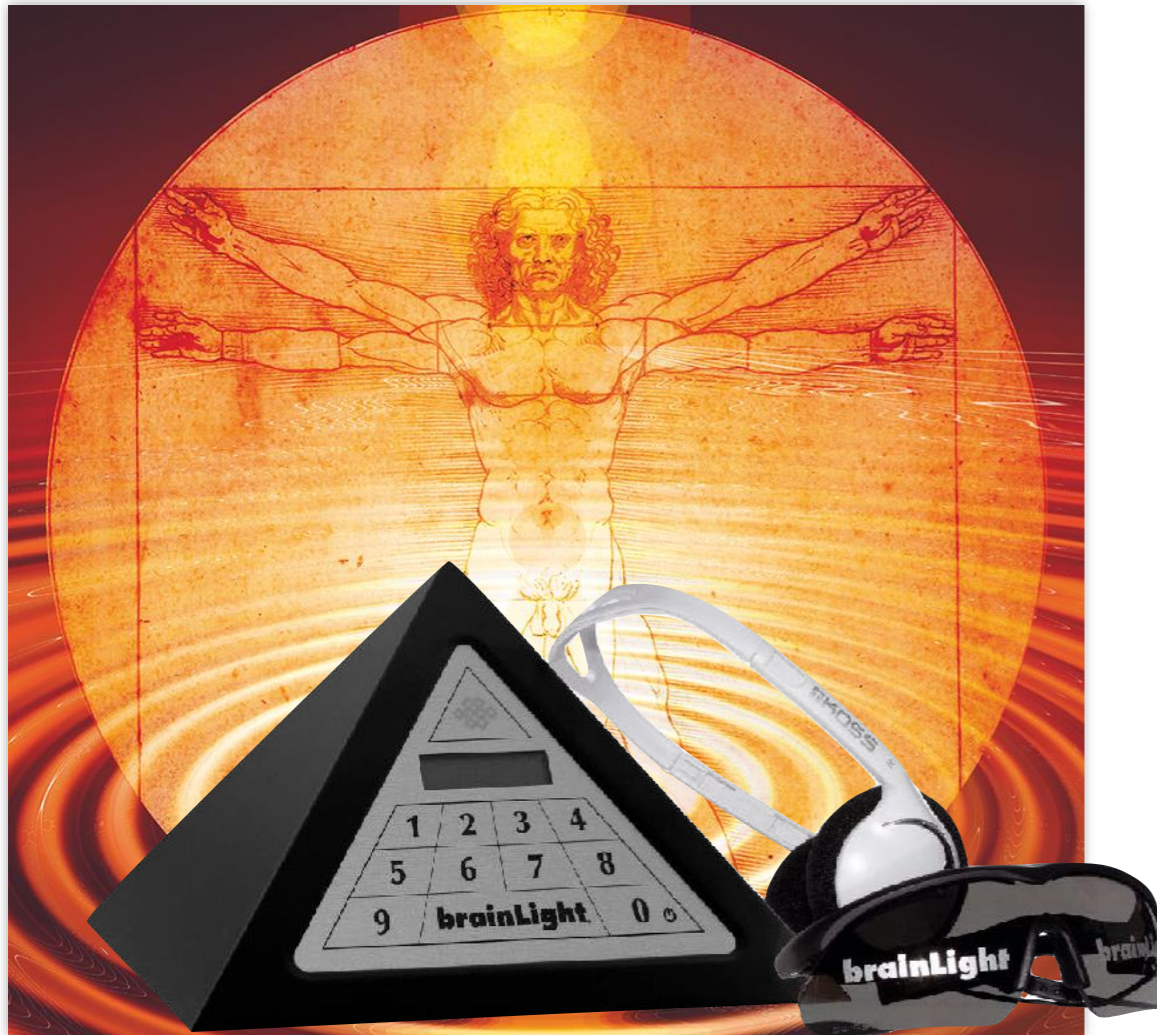
- Projektpartner
- brainLight-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

### Studienergebnisse

Fazit



## Ergebnisse: Angaben zur Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“

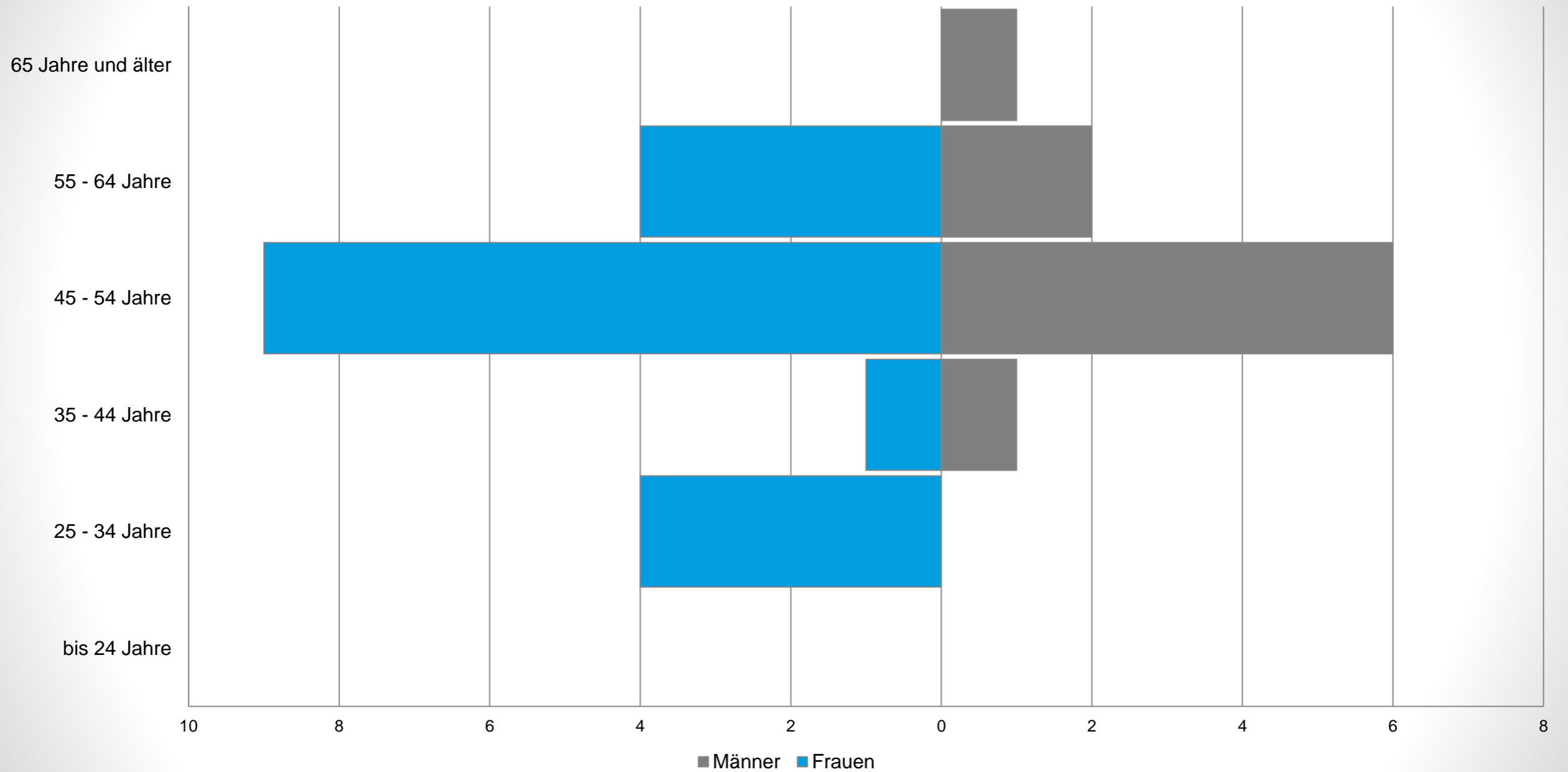


- Zyklus 10.1 – 10.3: Oktober bis Dezember 2020
- Vergleich der 3 Zyklen
- Insgesamt haben **31 Teilnehmer\*innen** alle drei Fragebögen vollständig ausgefüllt
- Davon waren:  
**67,7% Frauen** und  
**32,3% Männer**
- **Durchschnittsalter** der Teilnehmer\*innen:  
**50,29 Jahre** (Min: 28 Jahre; Max: 70 Jahre)



## Ergebnisse: Angaben zur Person

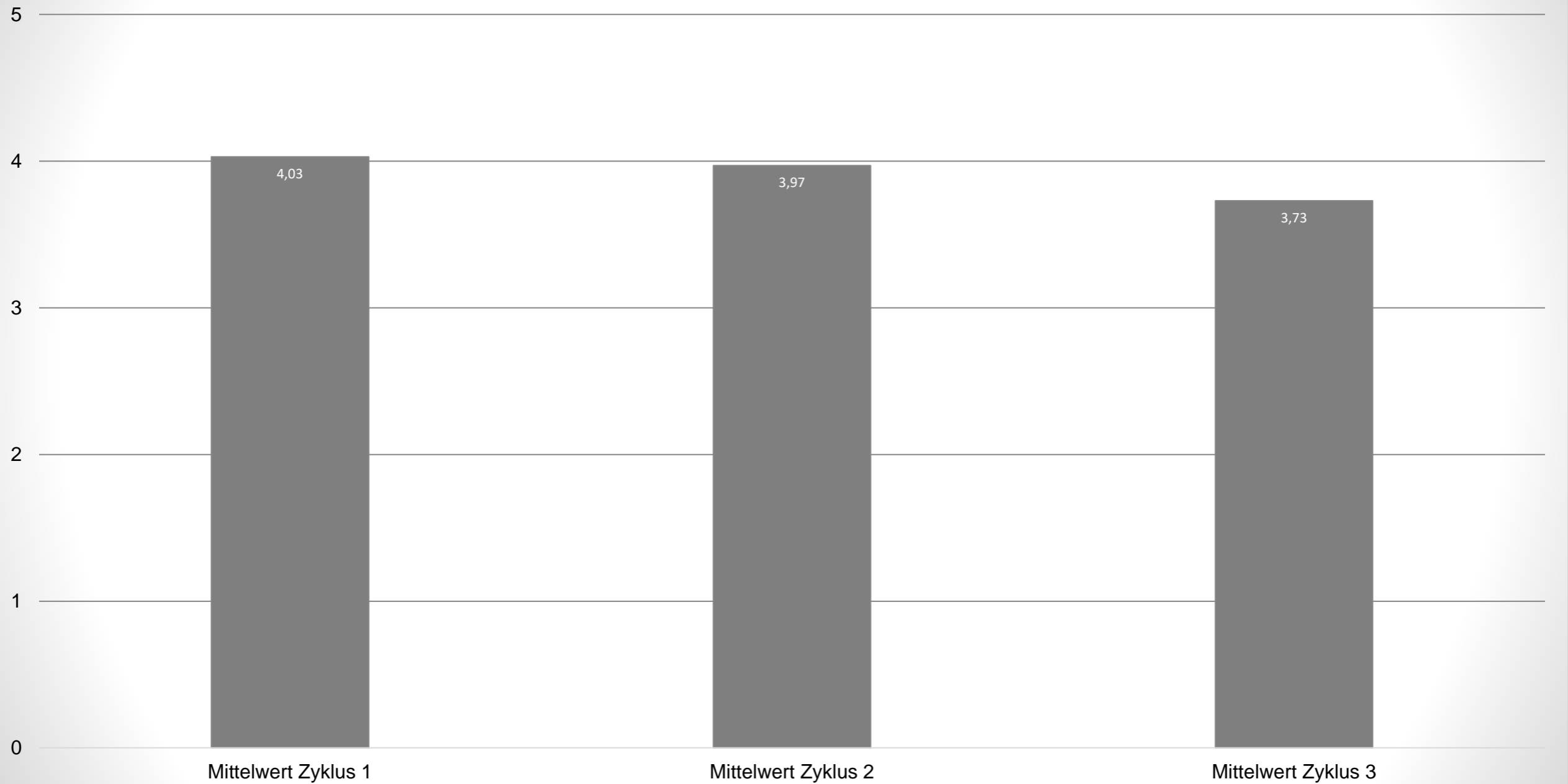
### Alterspyramide





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

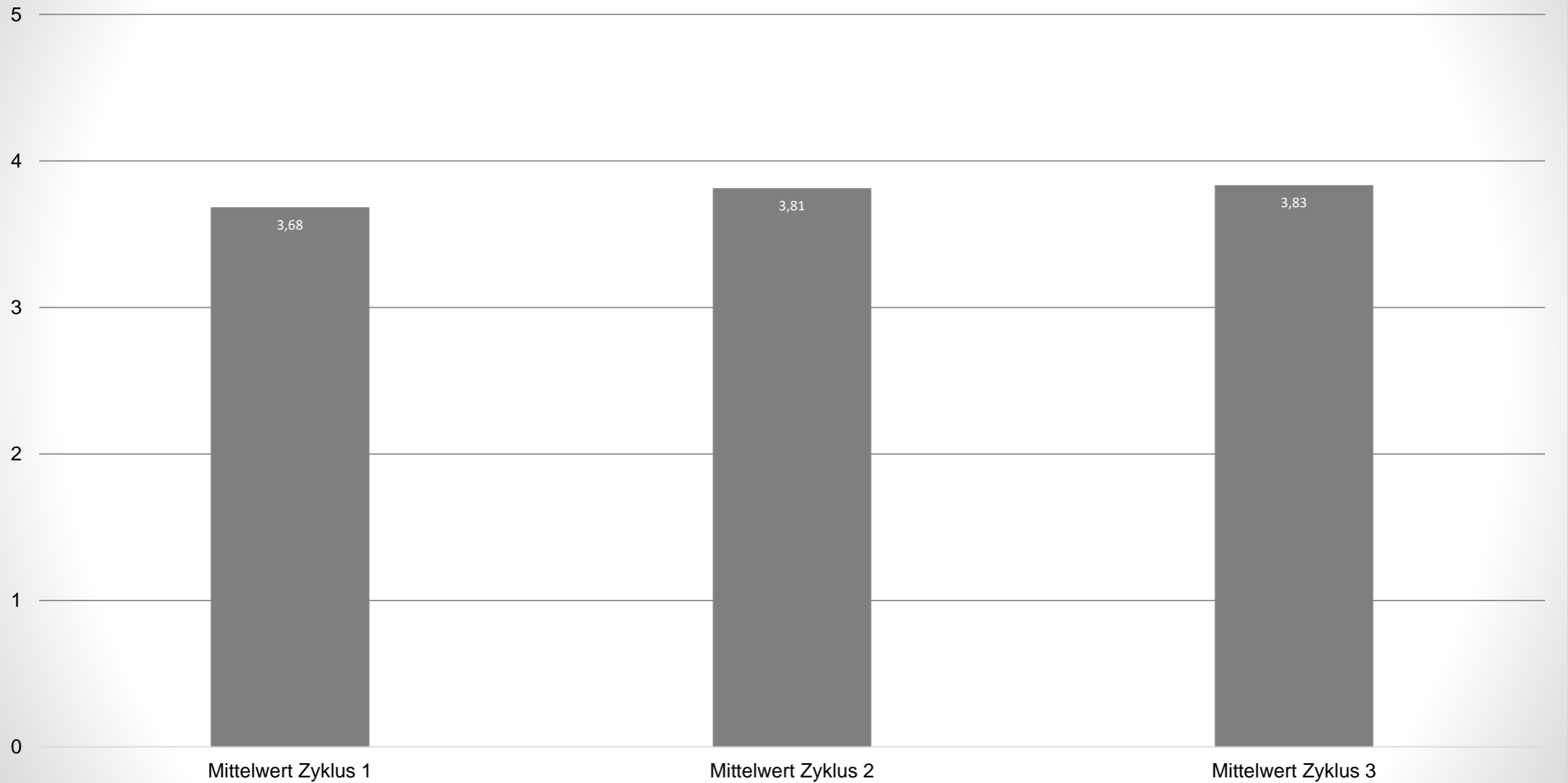
### Einlassen auf die Meditation





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

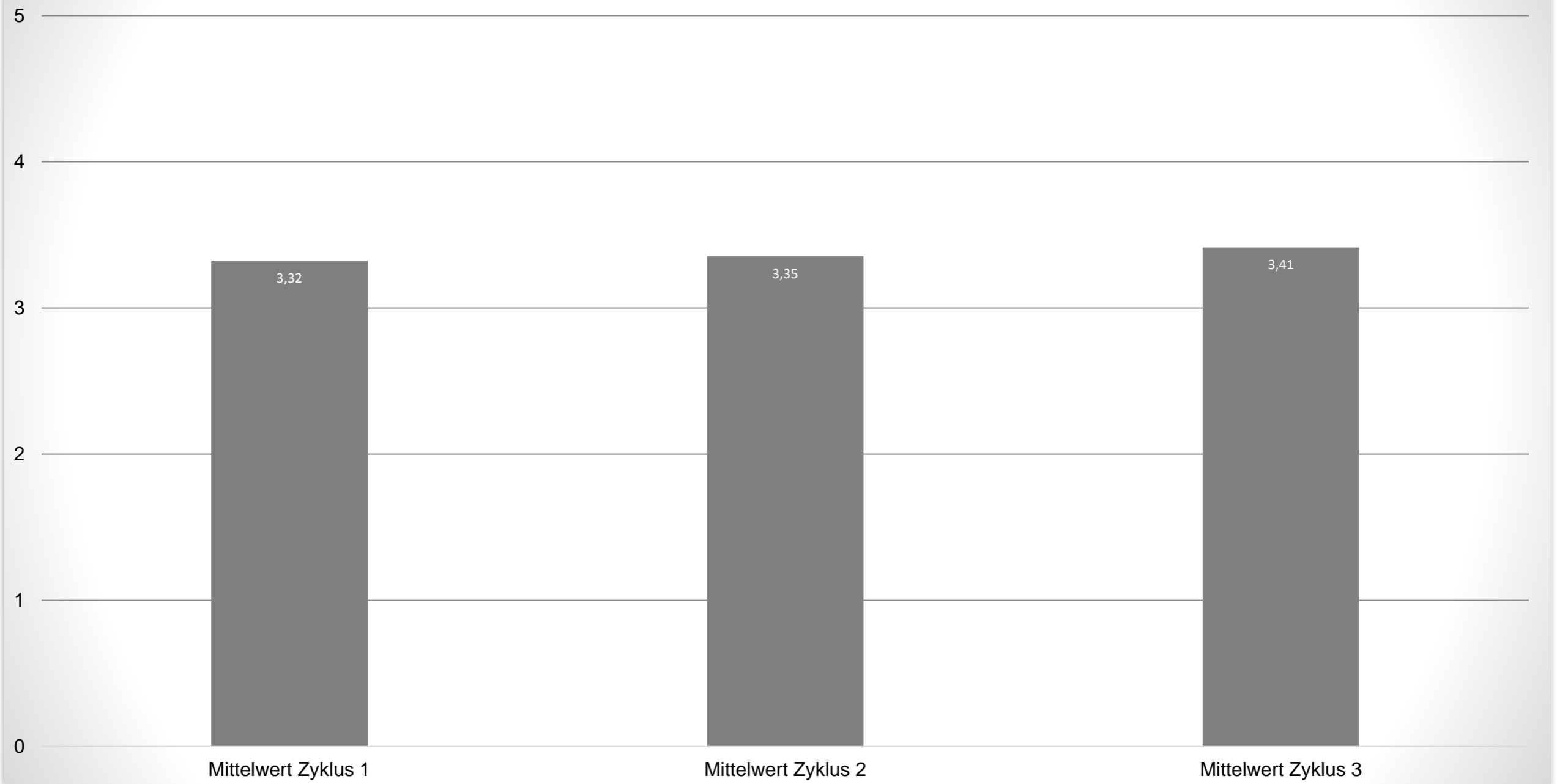
### Vorstellung der Bilder





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

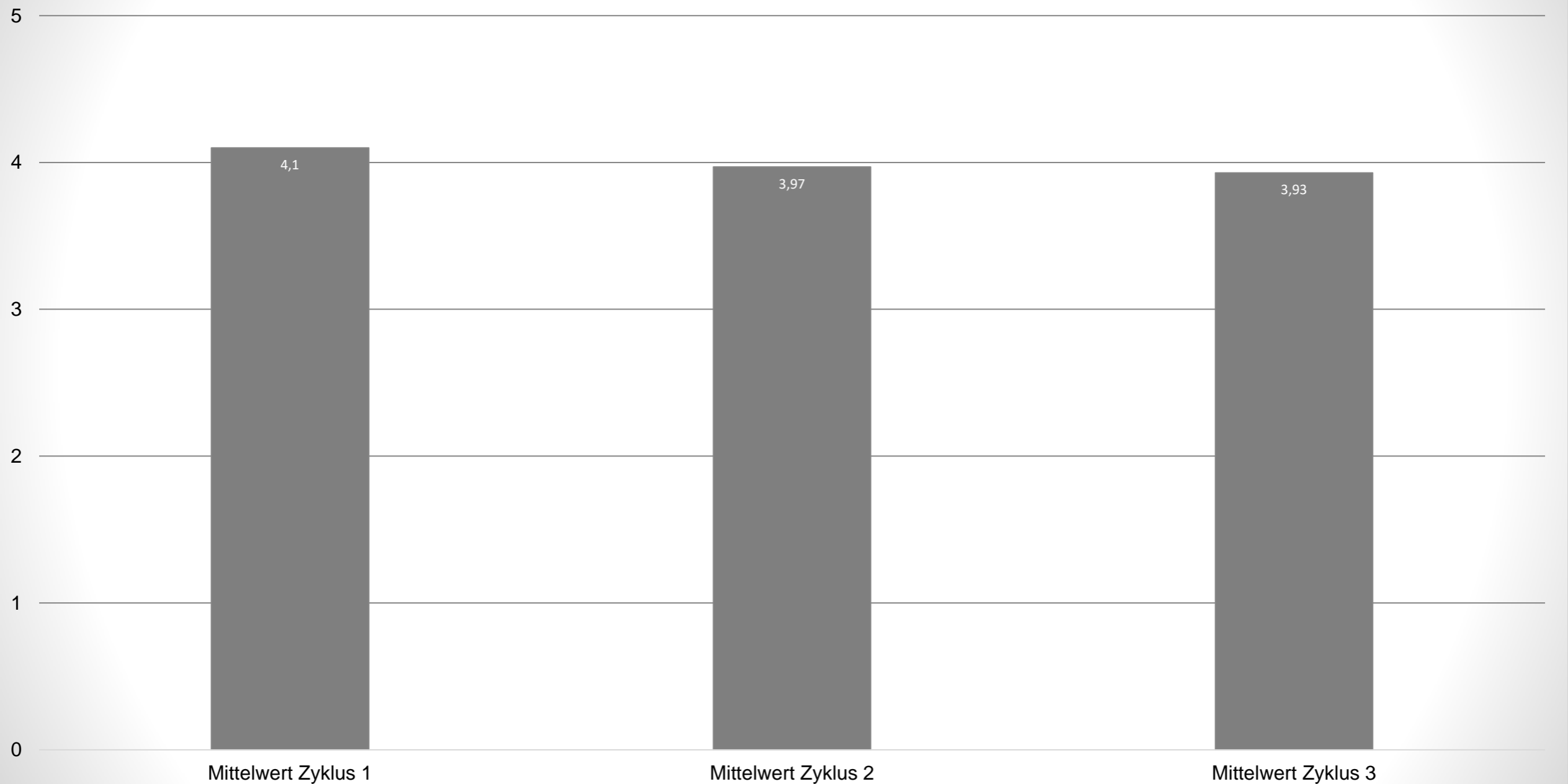
### Erhöhung des Körperbewusstseins





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

### Entspannung durch Meditation

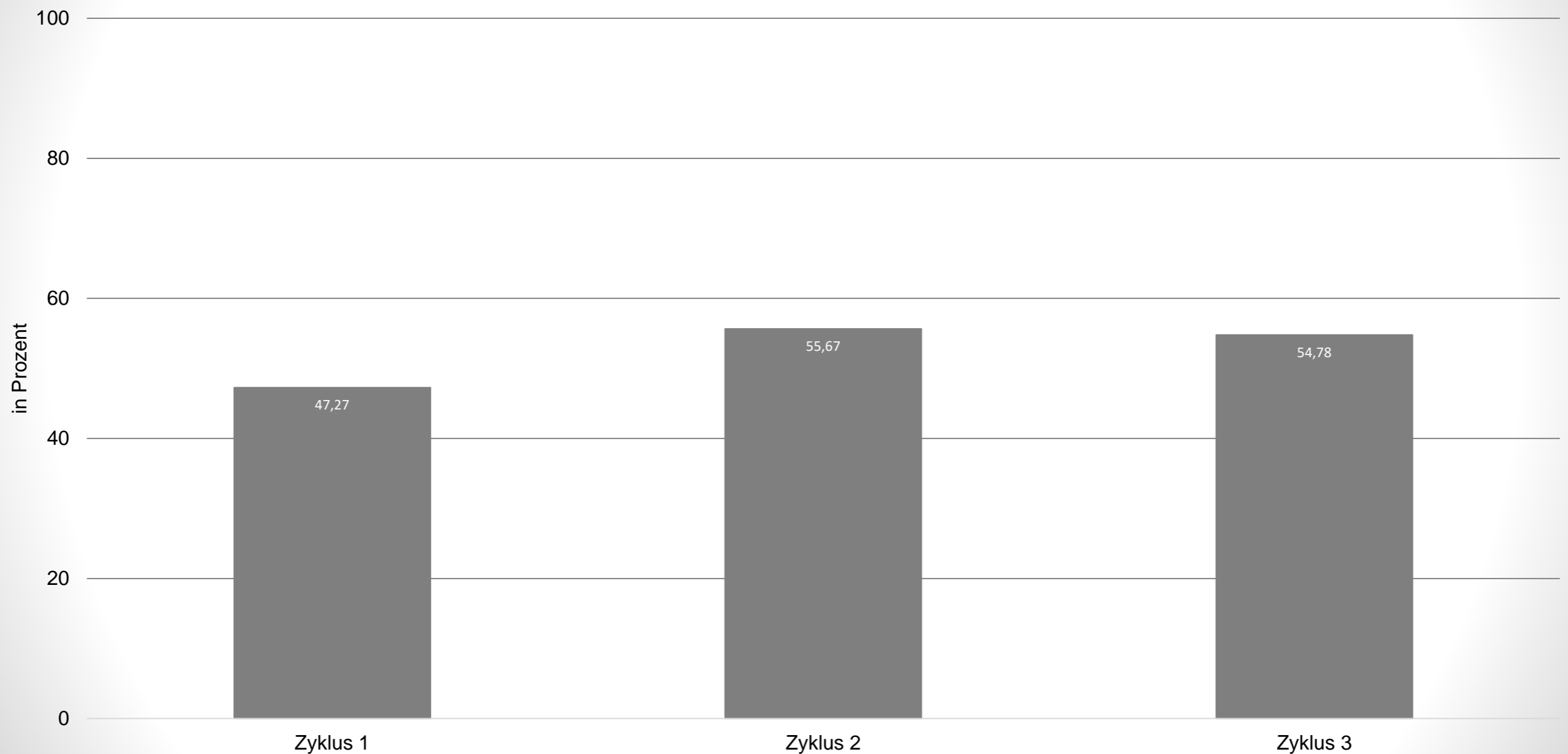






## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

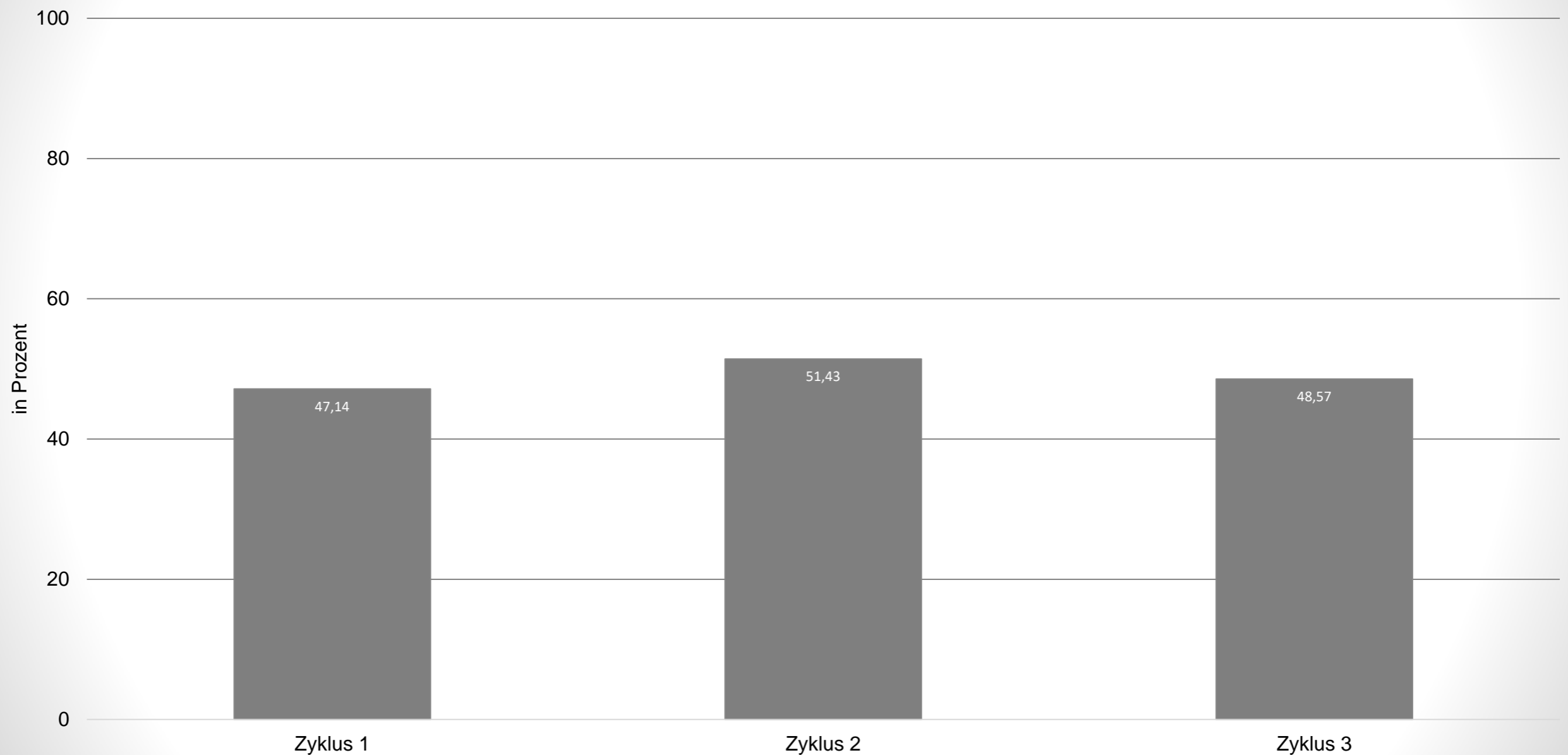
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

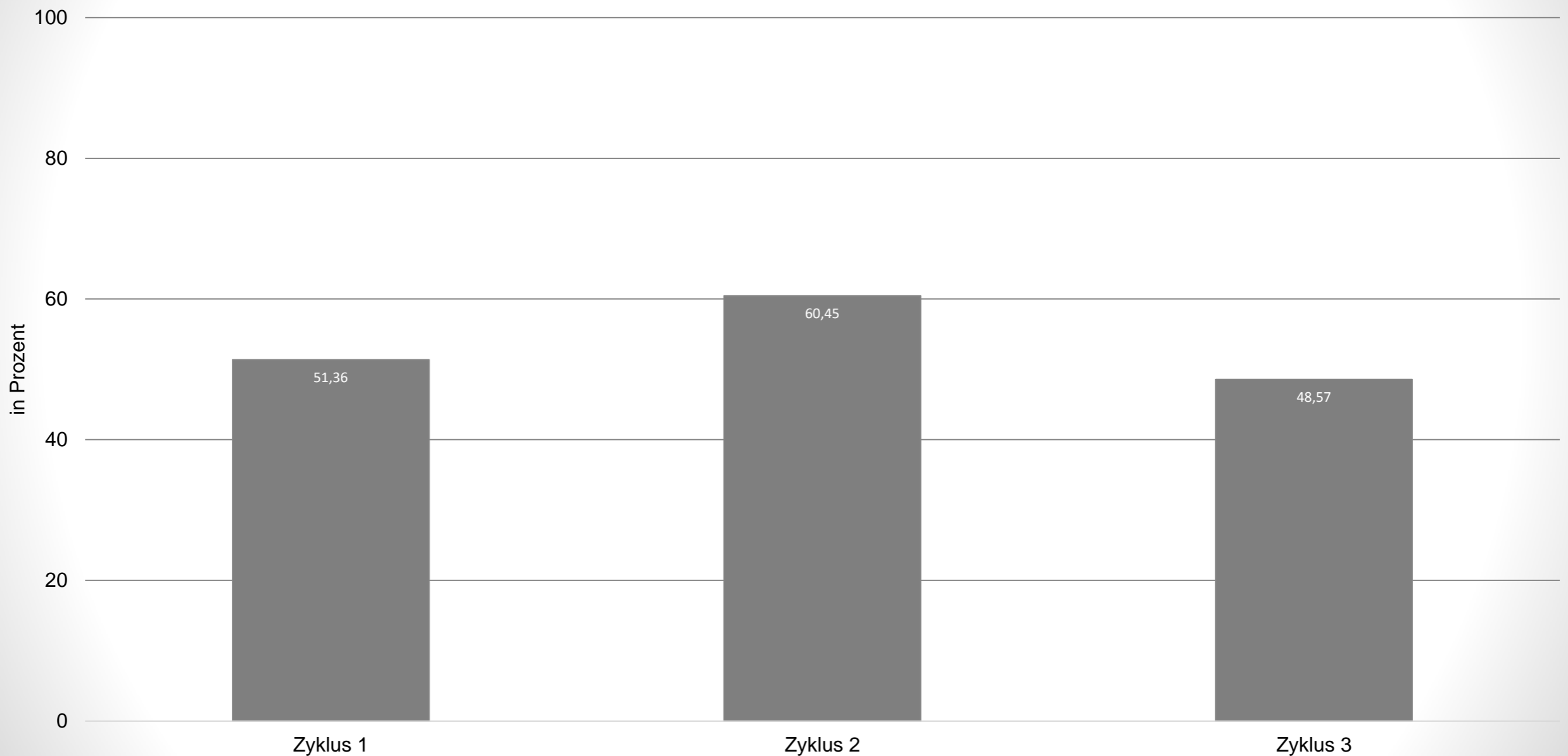
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung der Vitalität





Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

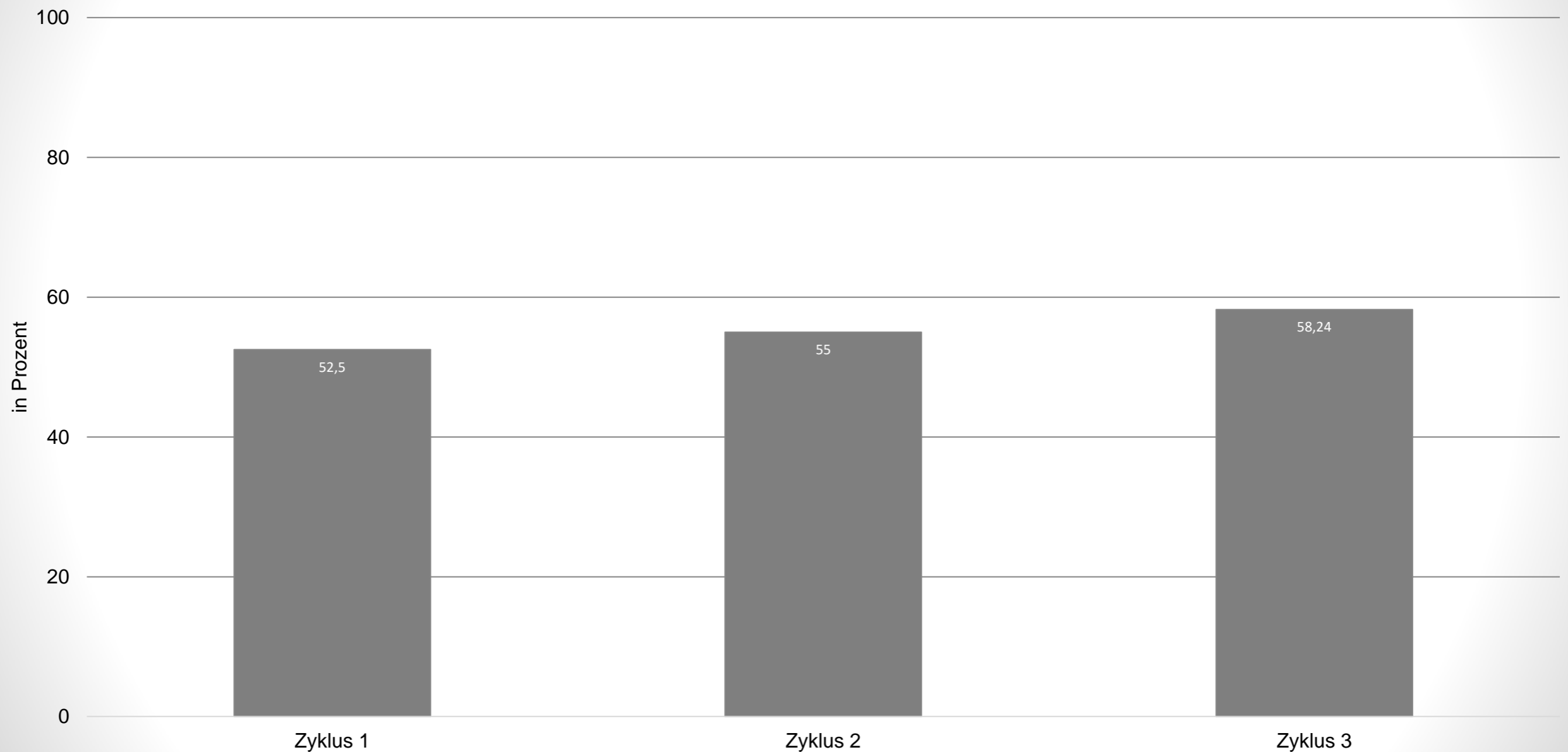
## Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Prävention





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

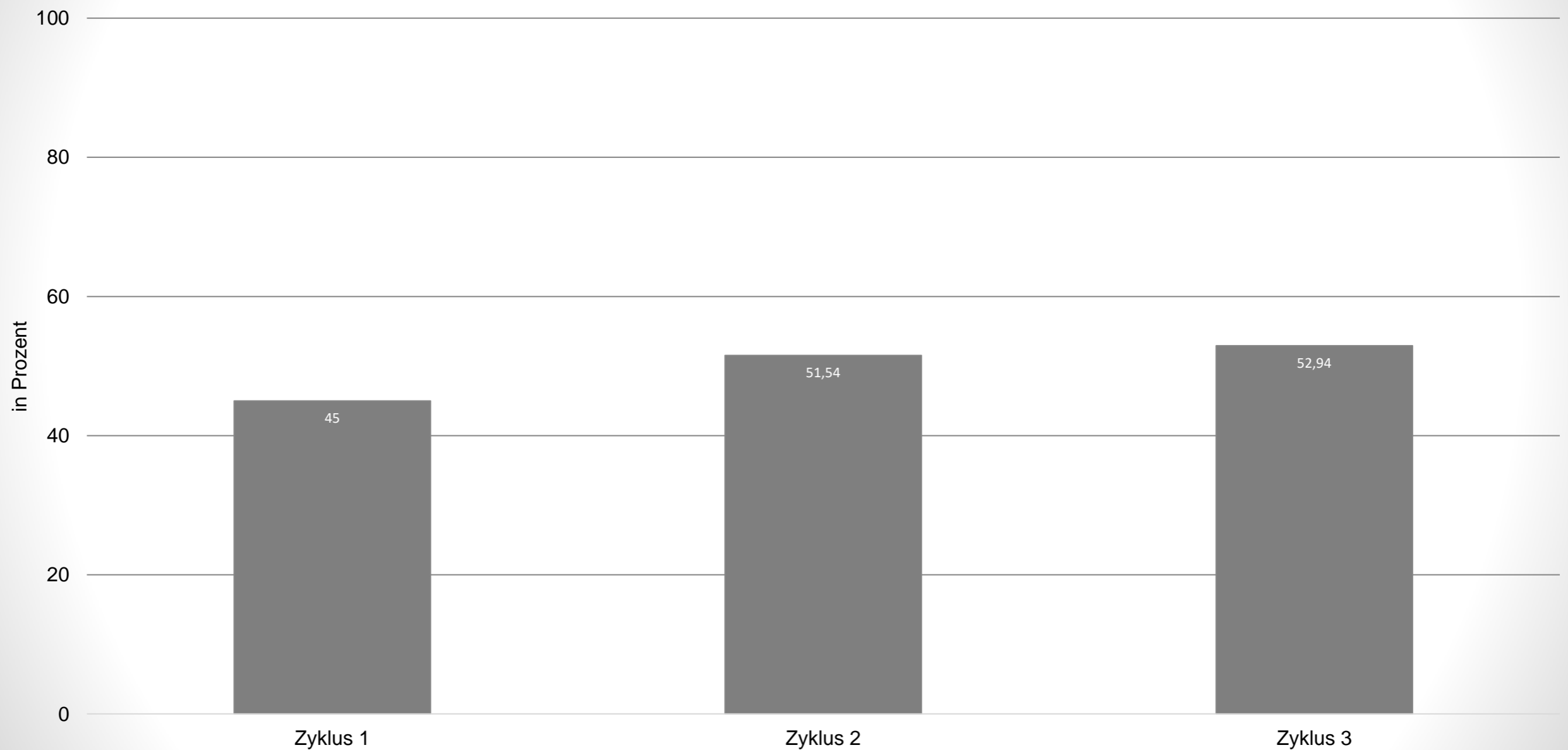
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Kennenlernen der eigenen Selbstheilungskräfte





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Gesundheit des gewählten Organs





## Agenda

### Hintergrundinformationen

- Wirkung von Meditation
- Phasen der Tiefenerfahrungen
- Möglichkeiten für Entspannung

### Vorstellung der Studie

- Projektpartner
- brainLight-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

### Studienergebnisse

### Fazit



## Informationen zu den Teilnehmer\*innen und den brainLight-Anwendungen

- 68% der insgesamt 31 Teilnehmer\*innen sind Frauen; am stärksten vertreten sind Teilnehmer\*innen im Alter von 45 - 54 Jahren.
- Die Teilnehmer\*innen konnten sich in den ersten beiden Zyklen konstant auf die Meditation einlassen, im dritten Zyklus etwas schlechter.
- Besonders im zweiten und dritten Zyklus konnten sich die Teilnehmer\*innen die vorgegebenen Bilder gut vorstellen.
- Die Erhöhung des Körperbewusstseins ist im dritten Zyklus am höchsten.
- Die Entspannung durch die Meditation lag relativ gleichbleibend guten Bereich.
- Die durchschnittliche Zielerreichung für die Personen, die die vorgeschlagenen Ziele als sehr wichtig eingestuft haben, war am Ende des dritten Zyklus bis zu 7,9% höher als nach dem ersten Zyklus.



*„Nicht der Arzt heilt die Krankheit, sondern  
der Körper heilt die Krankheit.“*

Hippokrates – griechischer Arzt