



**Studienprojekt**  
**„Selbstheilungskräfte erforschen“**  
**Ergebnisse Studienzyklus April – Juni 2020**



## Agenda

### Hintergrundinformationen

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

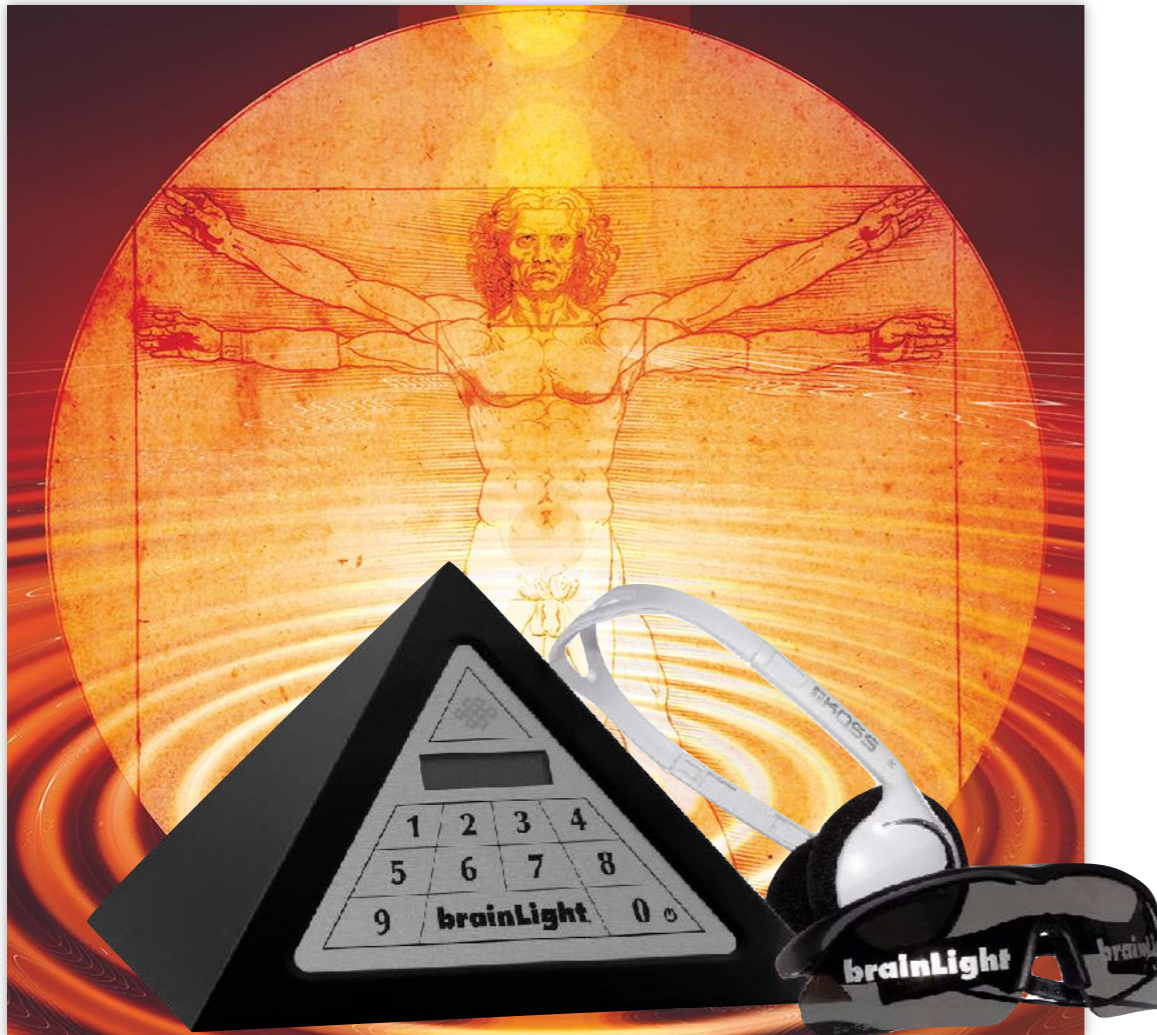
### Vorstellung der Studie

- Projektpartner
- brainLight-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

### Studienergebnisse

Fazit

## Ergebnisse: Angaben zur Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“

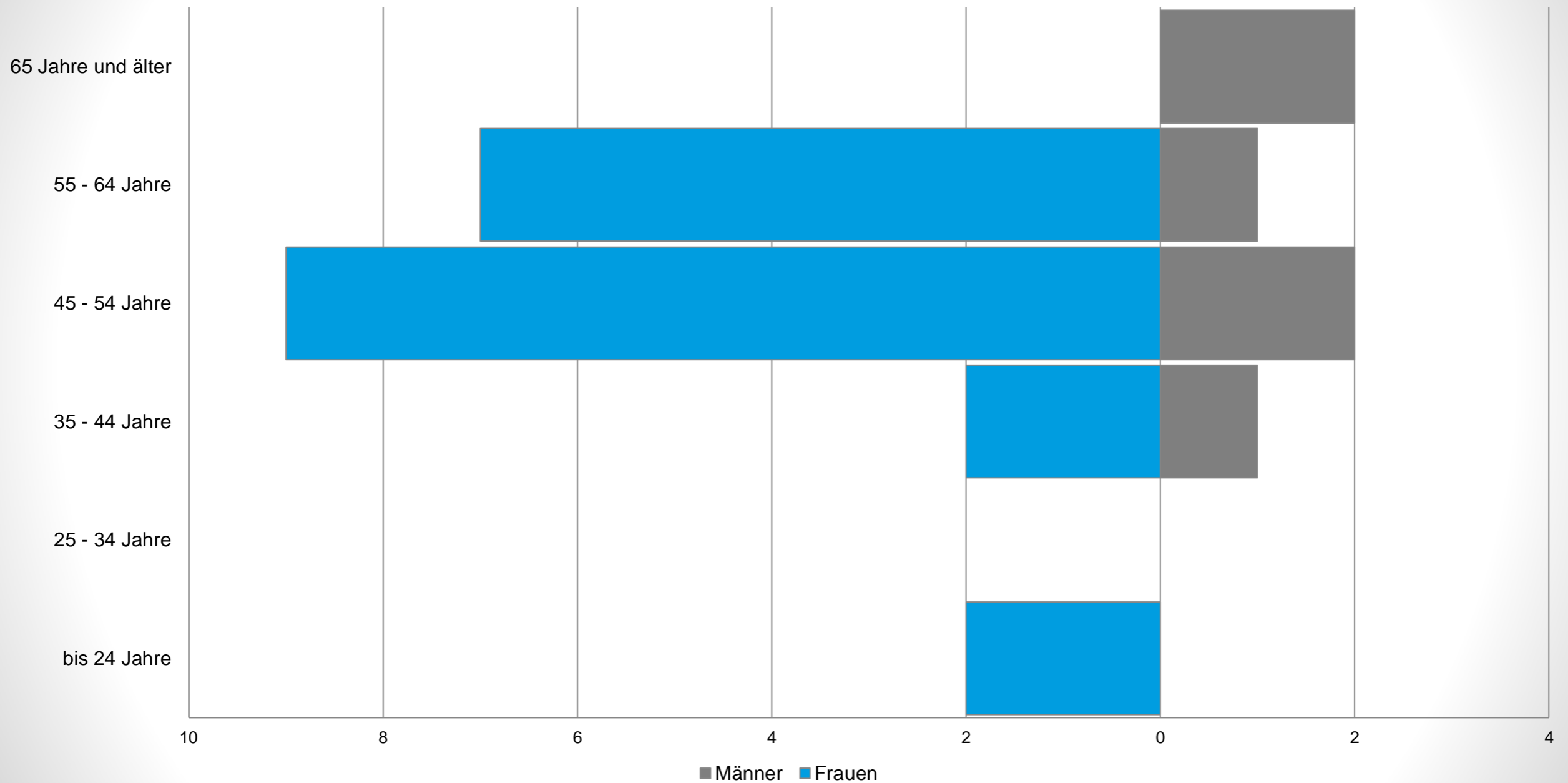


- Zyklus 8.1 – 8.3: April bis Juni 2020
- Vergleich der 3 Zyklen
- Insgesamt haben **28 Teilnehmer\*innen** alle drei Fragebögen vollständig ausgefüllt
- Davon waren:  
78,6% Frauen und  
21,4% Männer
- Durchschnittsalter der Teilnehmer\*innen:  
52 Jahre (Min: 20 Jahre; Max: 78 Jahre)



## Ergebnisse: Angaben zur Person

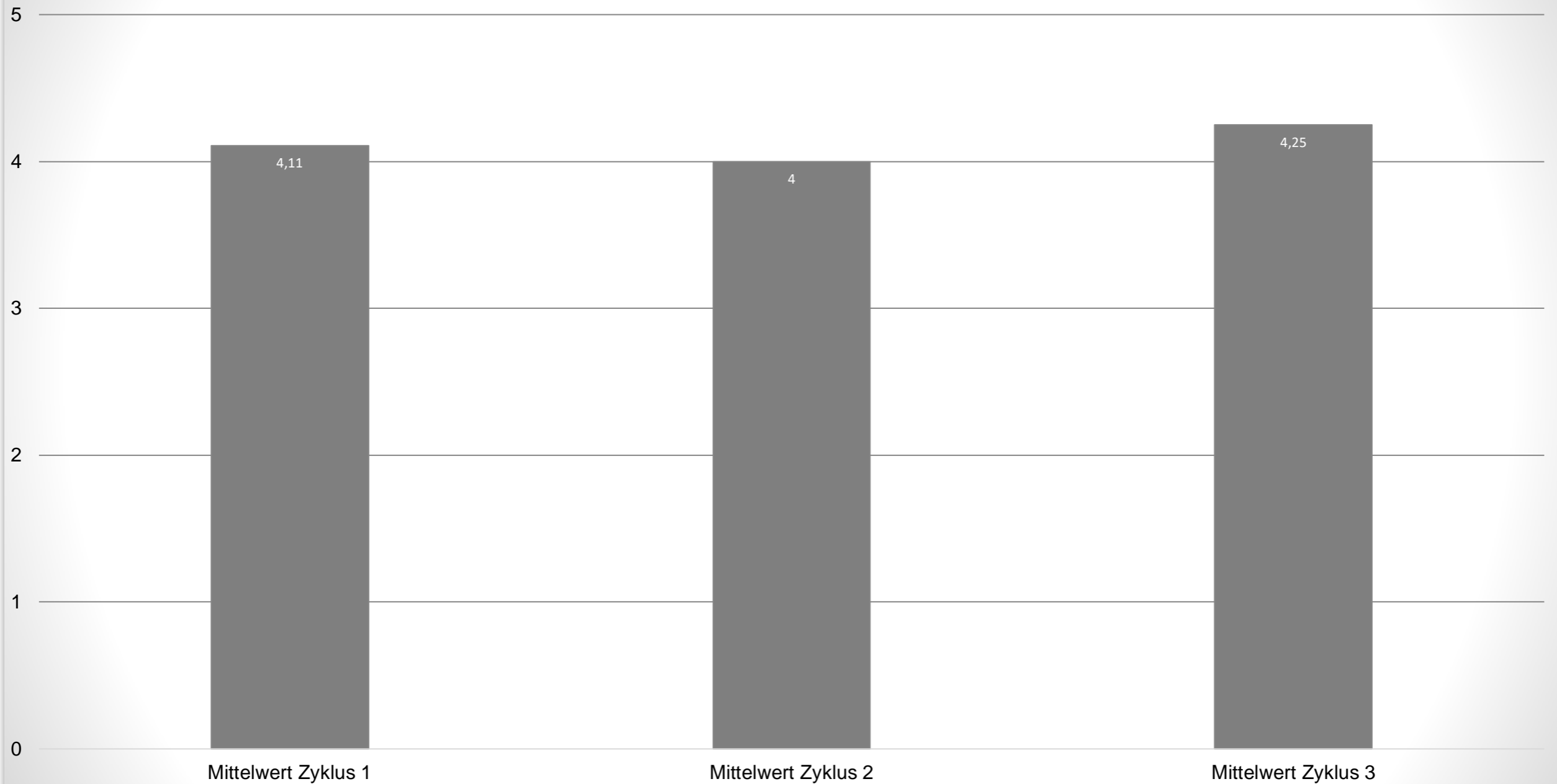
### Alterspyramide





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

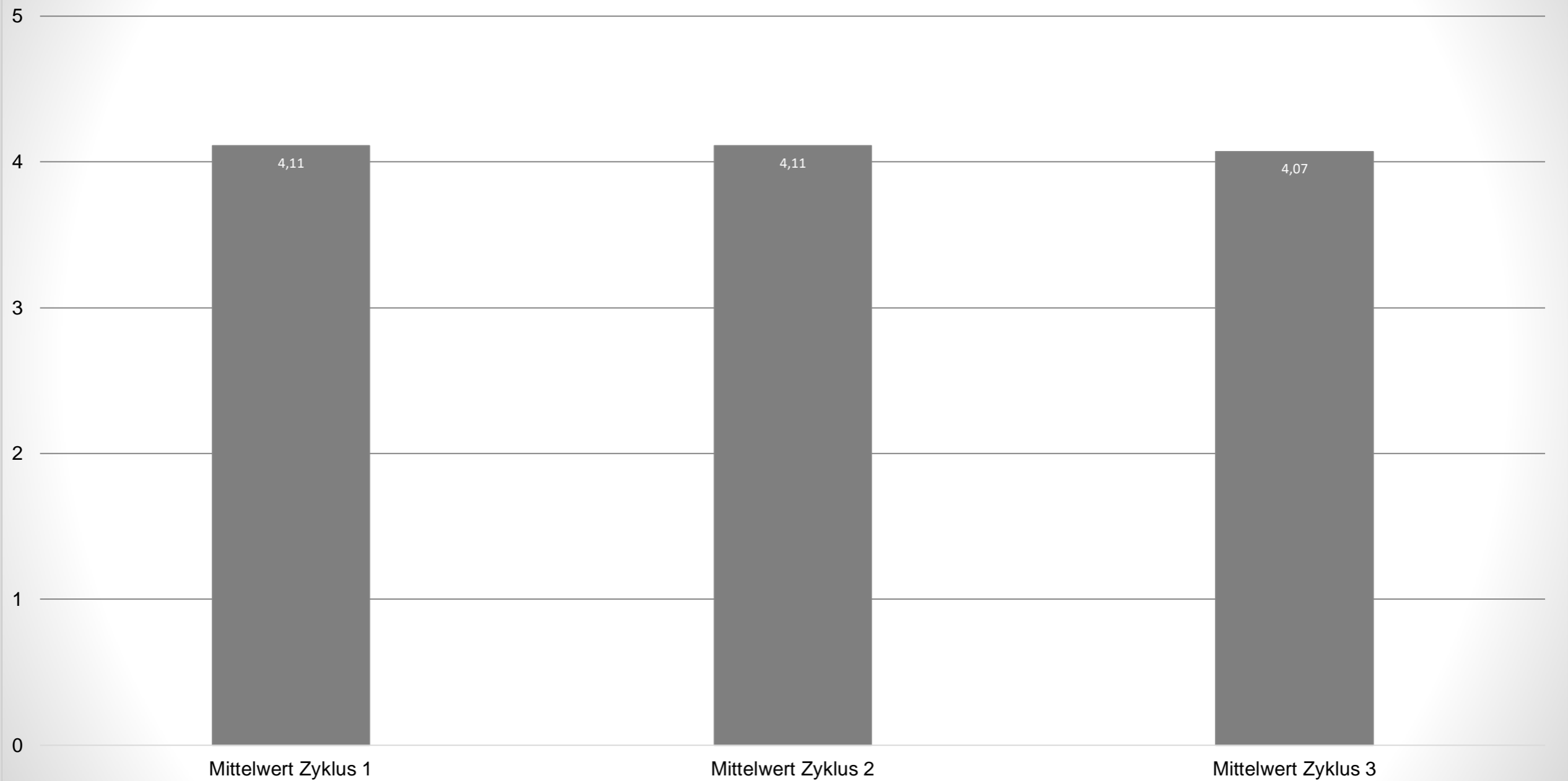
### Einlassen auf die Meditation





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

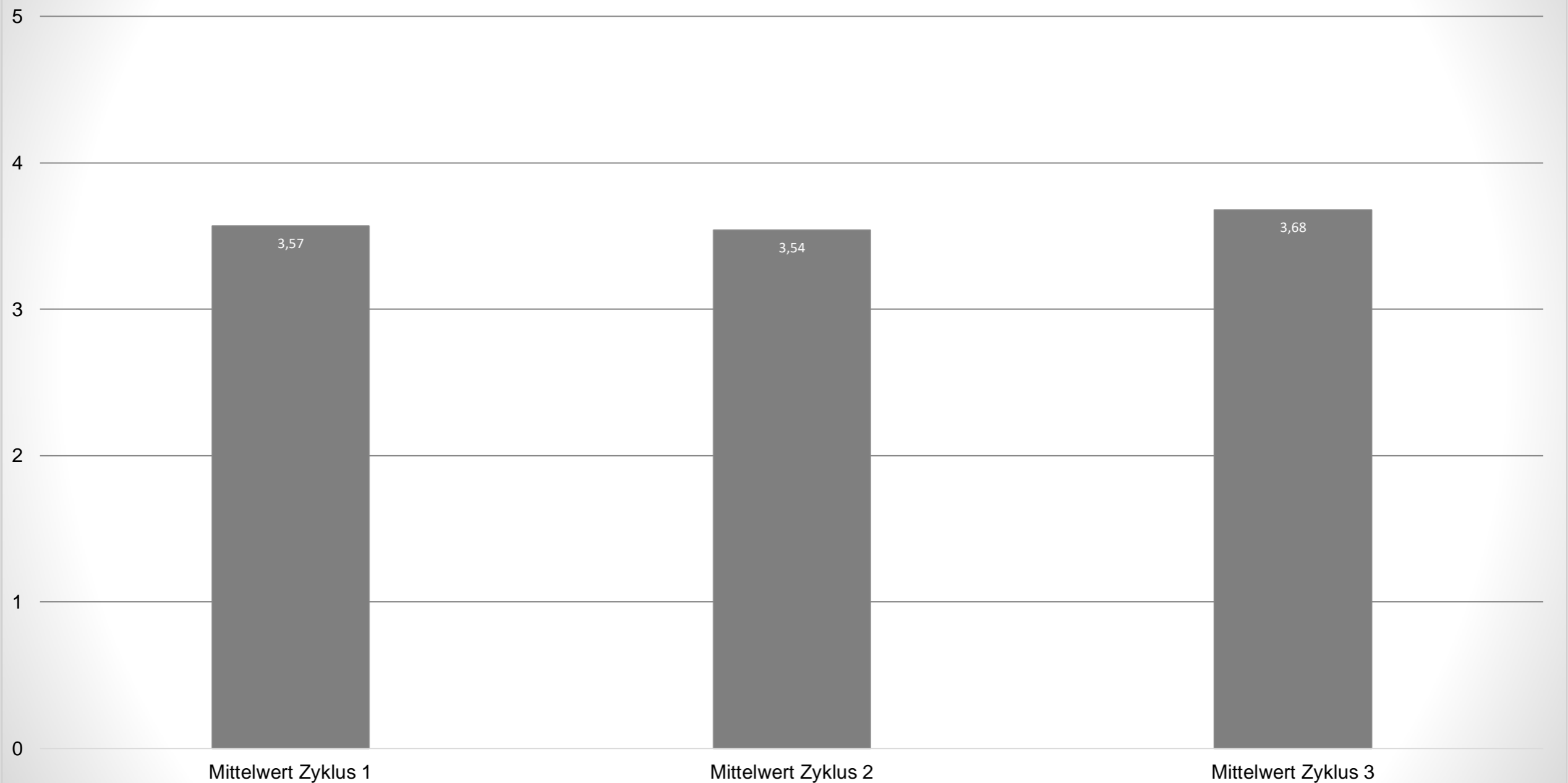
### Vorstellung der Bilder





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

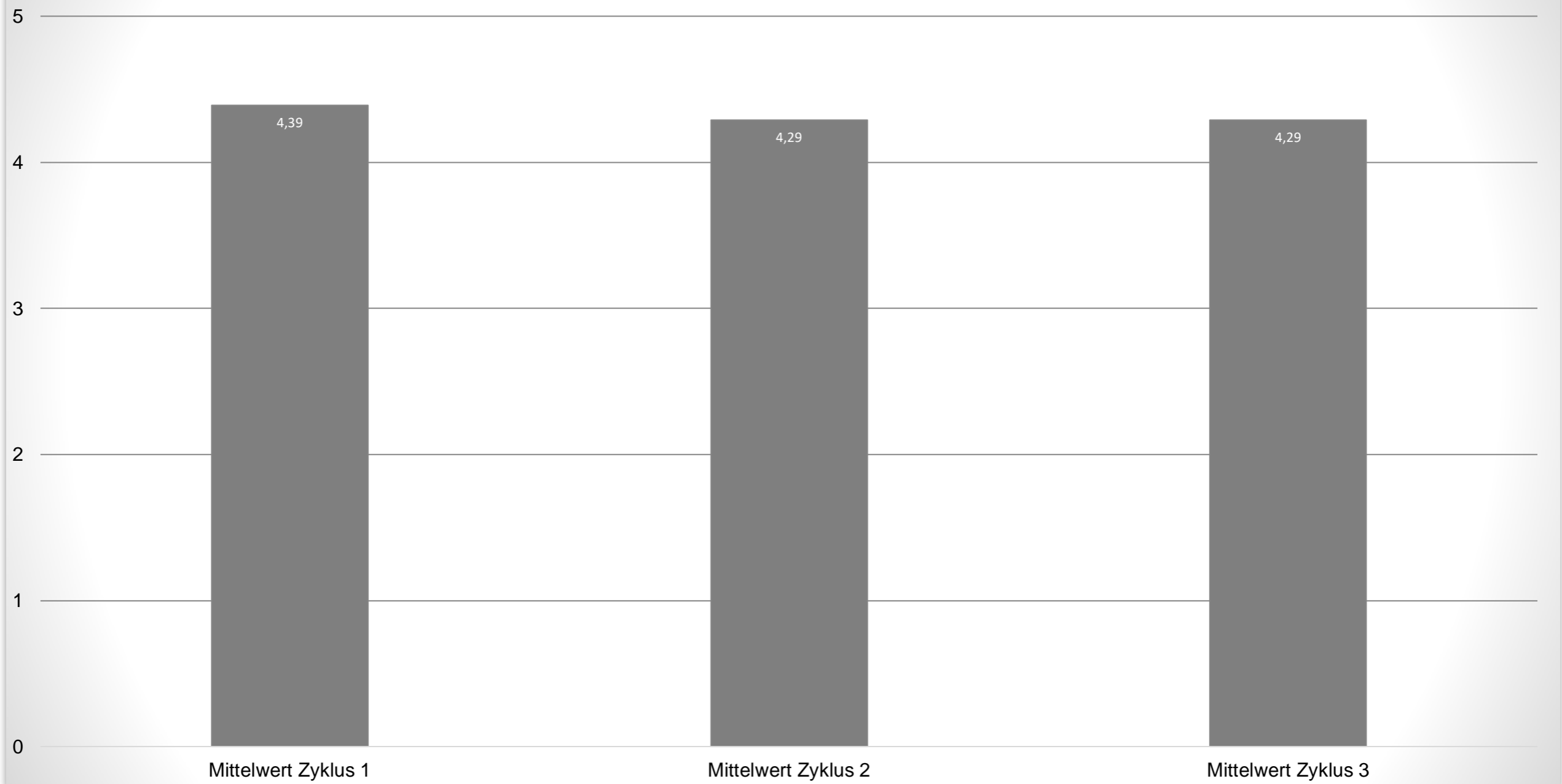
### Erhöhung des Körperbewusstseins





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

### Entspannung durch Meditation

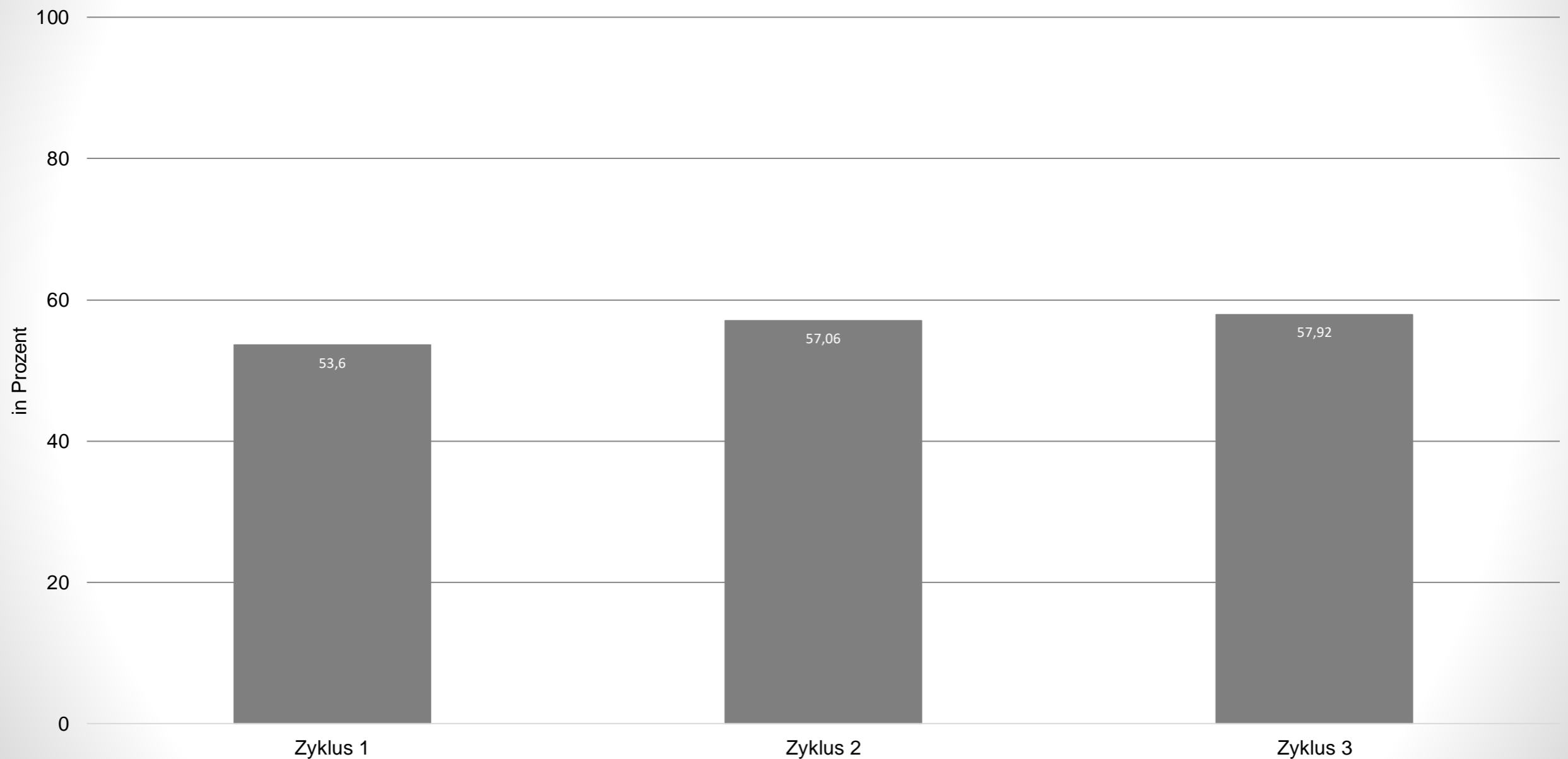






## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

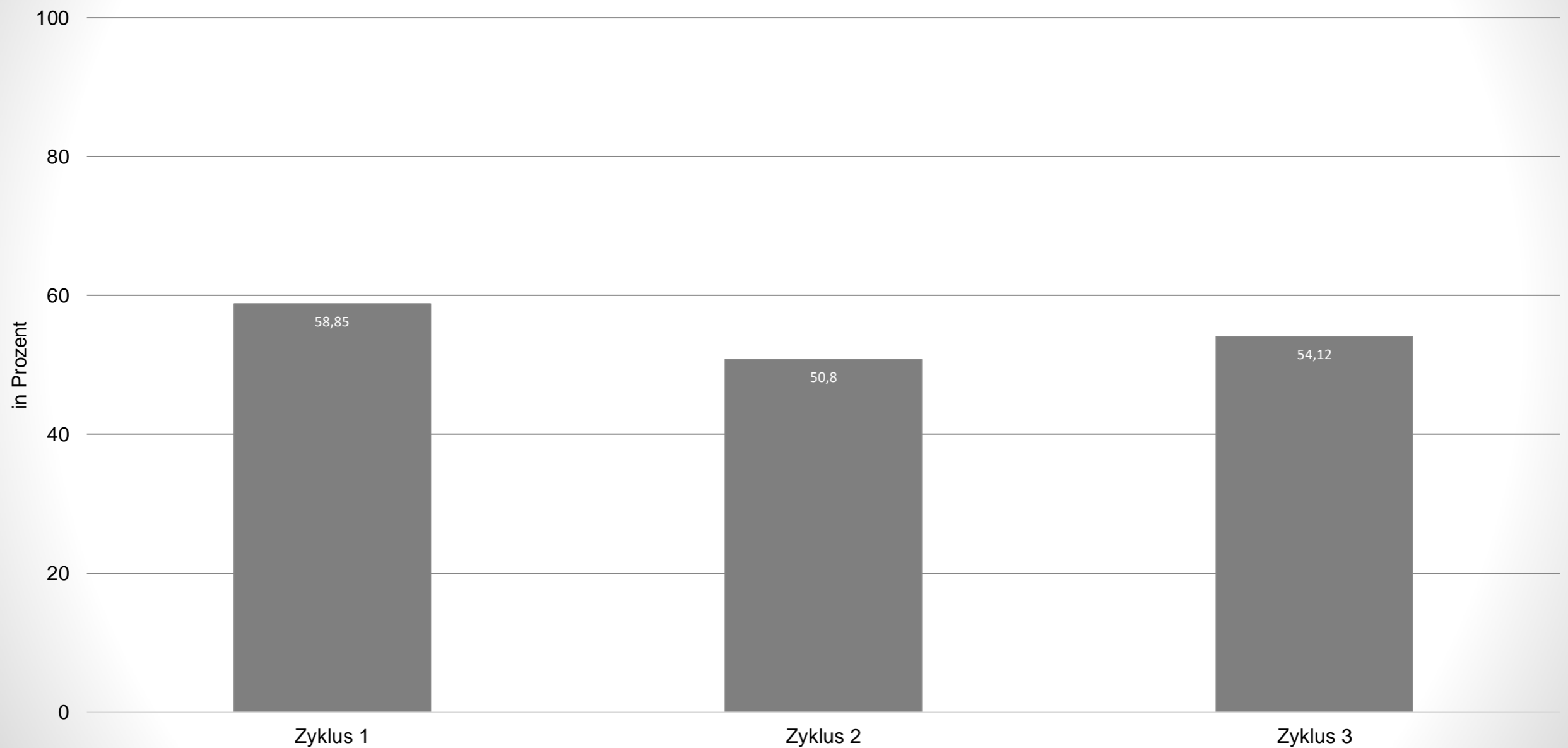
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

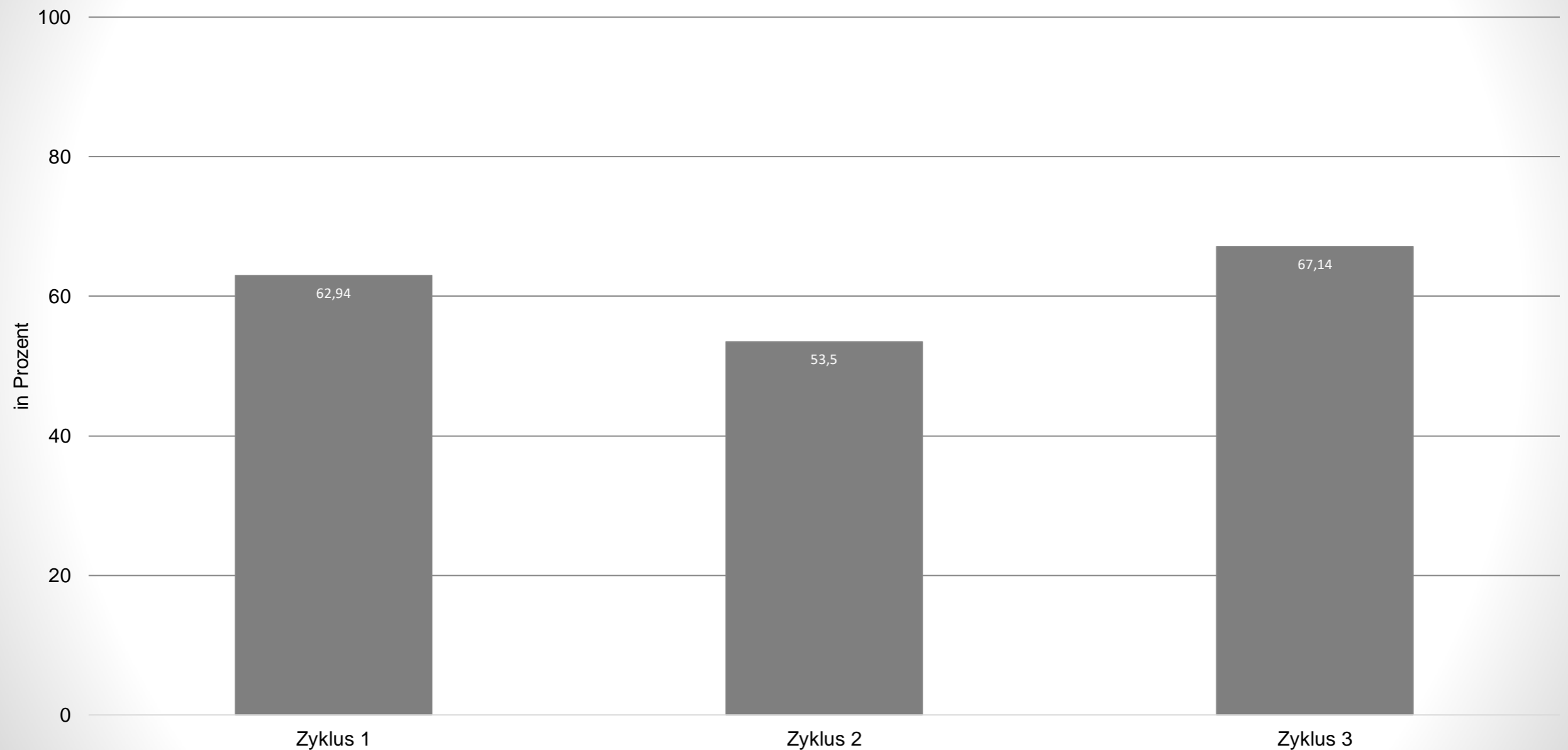
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung der Vitalität





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

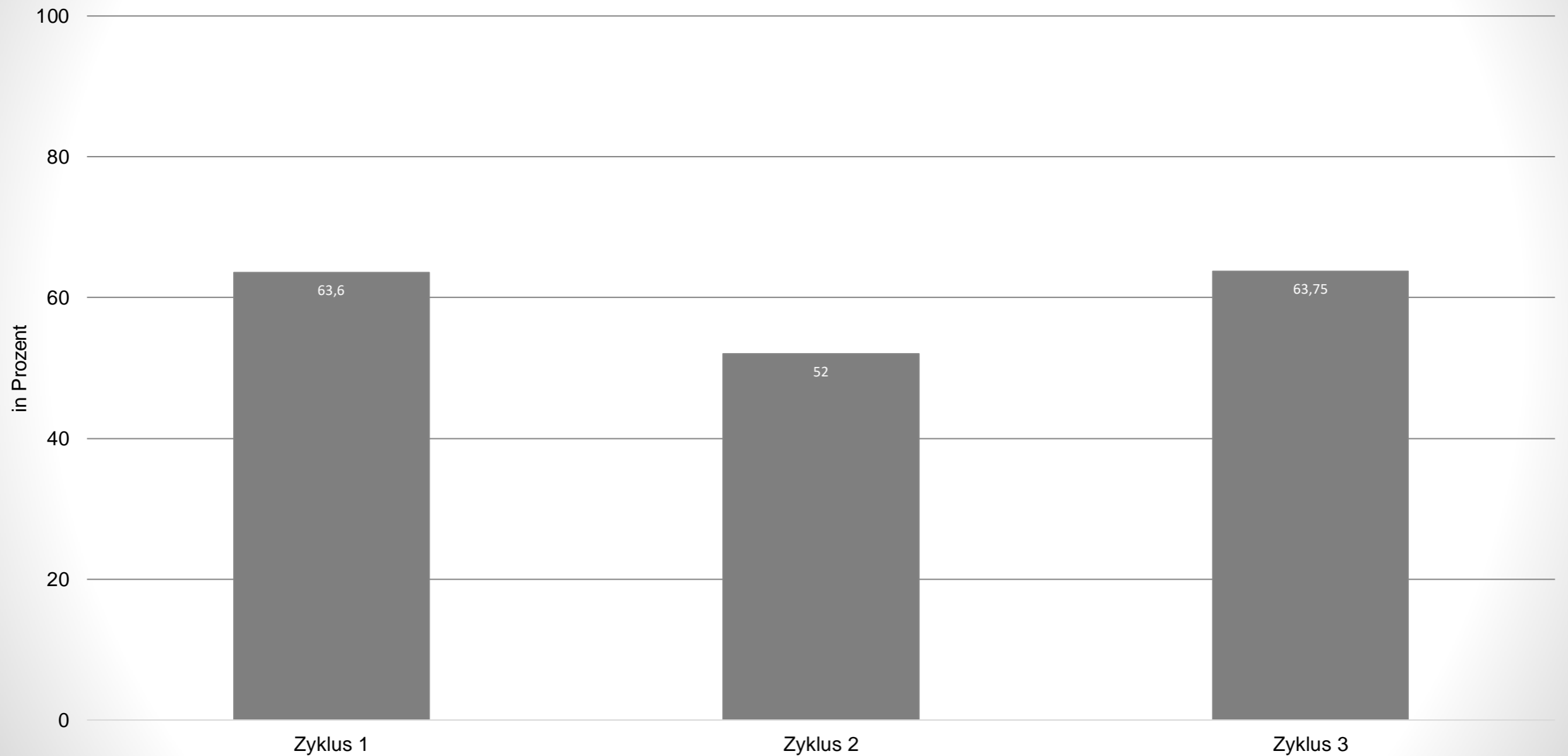
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Prävention





Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

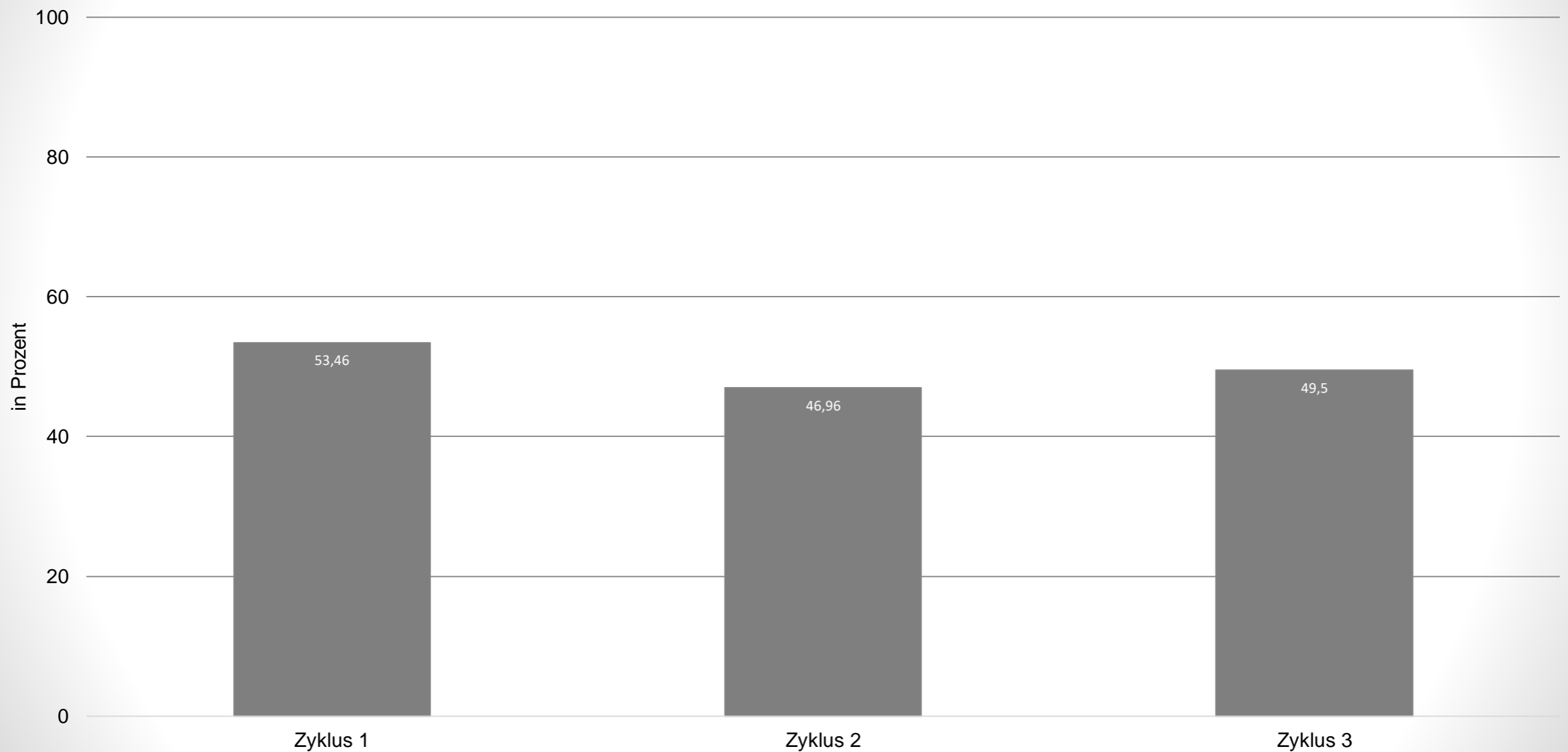
## Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Kennenlernen der eigenen Selbstheilungskräfte





## 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

- 79% der insgesamt 28 Teilnehmer\*innen sind Frauen; am stärksten vertreten sind Teilnehmer\*innen im Alter von 45 - 64 Jahren.
- Die Teilnehmer\*innen konnten sich vor allem im dritten Zyklus besonders gut auf die Meditation einlassen.
- Im Durchschnitt konnten sich die Teilnehmer\*innen über alle Zyklen hinweg konstant die vorgegebenen Bilder gut vorstellen.
- Die Erhöhung des Körperbewusstseins ist im dritten Zyklus am höchsten.
- Die Entspannung durch die Meditation lag relativ gleichbleibend guten bis sehr 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 4% höher als nach dem ersten Zyklus.



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

Hippokrates – griechischer Arzt