



Studie
„Selbstheilungskräfte erforschen“
Studiendesign



Agenda

Hintergrundinformationen

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

Vorstellung der Studie

- Projektpartner
- **brainLight**-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

Studienergebnisse

Fazit



Hintergrundinformationen

Wirkung von Meditation

- Meditation bewirkt eine Beruhigung oder Entstressung und Entspannung
- Sie kann helfen, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken
- Sie kann:
 - den Blutdruck senken
 - den Puls verlangsamen
 - die Stoffwechselrate reduzieren
 - Stresshormone abbauen & Glückshormone ausschütten



Hintergrundinformationen

Phasen der Tiefenerfahrungen nach Dr. Ulrich Ott

- **Hindernisse:** Unruhe, Langeweile, Motivations-/Konzentrationsprobleme
- **Entspannung:** Wohlbefinden, ruhige Atmung, wachsende Geduld, Ruhe
- **Konzentration:** Achtsamkeit, kein Anhaften an Gedanken, innere Mitte, Energiefeld, Leichtigkeit, Einsichten, Gleichmut, Frieden
- **Essentielle Qualitäten:** Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, Selbstakzeptanz
- **Nicht-Dualität:** Gedankenstille, Eins-Sein, Leerheit, Grenzenlosigkeit, Transzendenz von Subjekt und Objekt



Hintergrundinformationen

Entspannungsmöglichkeiten

Beispiele:

- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
- Yoga
- Tai-Chi, Qigong
- Autogenes Training
- Musik- und Klangtherapie
- Visualisierungstechniken
- Verschiedene Meditationstechniken
- Tiefenentspannungssystem der **brainLight** GmbH



Agenda

Hintergrundinformationen

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

Vorstellung der Studie

- Projektpartner
- **brainLight**-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

Studienergebnisse

Fazit



Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg

brainLight[®]
LIFE IN BALANCE

Projektpartner



Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg
University of Applied Sciences

Hochschule Bonn-Rhein-Sieg:

- dynamische, forschungsstarke Hochschule (seit 1995)
- bietet über 9.000 Studierenden ein praxisorientiertes Studium auf der Basis aktueller Forschungsergebnisse
- direkter Kooperationspartner:
Prof. Dr. Theo Peters
Fachbereich Wirtschaftswissenschaften
Studienschwerpunkt Gesundheitsmanagement

brainLight GmbH:

- Inhabergeführtes Unternehmen (seit 1988)
- Entwicklung und Vertrieb ganzheitlicher, audio-visueller Entspannungssysteme
- Marktführer innovativer, weltweit einzigartiger Entspannungstechnologie
- im Rahmen von BGM: Angebot von Lösungen für nachhaltige individuelle Gesundheitsförderung wie z. B. Entspannung, Stressbewältigung etc.

brainLight[®]
LIFE IN BALANCE



brainLight-Technologie

Unternehmensleitbild der **brainLight** GmbH

„Als inhabergeführtes Unternehmen übernehmen wir Verantwortung und setzen uns für den Fortschritt und das Wohlergehen der Menschheit ein. Unser Ziel ist die Erhöhung der Lebensqualität der Menschen und die (R)evolution des Bewusstseins mit Hilfe unserer Systeme.“



Ziele der **brainLight**-Entspannungssysteme

Eine technische Lösung, die verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert, ist das Tiefenentspannungssystem der **brainLight** GmbH.

Es handelt sich dabei um ein audio-visuelles System, das mit Licht- und Tonimpulsen, die über Kopfhörer und Visualisierungsbrille übermittelt werden, schnell und zuverlässig vom angespannten Zustand in einen Entspannungszustand führt. Auch Ungeübte spüren direkt eine Meditationswirkung.

Positive Affirmationen, heilsame Worte und entspannende Musik sind in die Meditation integriert. Abschweifende Gedanken werden immer wieder eingefangen und positive Ausrichtungen immer wieder bestärkt. Innere Bilder können Gefühle auslösen. So wirken z. B. Therapien besser, wenn Patienten nicht nur körperlich „mitarbeiten“, sondern sich das Gesund- und Heilwerden auch vorstellen.

Genau dies wird mit einem **brainLight**-System aktiv unterstützt. Die Visualisierungsbrille führt auch Ungeübte mit Hilfe von Lichtimpulsen schnell und zuverlässig in tiefe Entspannung. So können Kranke, aber auch Gesunde ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren.



brainLight-Technologie

Ganzheitliche Entspannung wird durch die exklusive **brainLight** -Technologie möglich und führt allgemein zu:

Optimierung der neuronalen Vernetzung im Gehirn und Angleichung z. B. an besonders wohltuende Thetawellen, die Kennzeichen tiefer Entspannung sind und für mehr Leistungsfähigkeit und Vitalität sorgen.

Verlangsamung von Herzschlag, Atmung und Kreislauf für mehr Gelassenheit im Alltag und eine höhere Stressresilienz. Die Wechselwirkung zwischen Anspannung und Entspannung von Körper und Geist wird harmonisiert und somit schonender wie effektiver.

Reduzierung der Cortisol-Ausschüttung in der Nebenniere für weniger Stress. Die permanente Hochspannung, auf die sich der Körper begibt hat als Normalzustand einzustellen, lässt auch auf Hormonebene nach und löst sich.

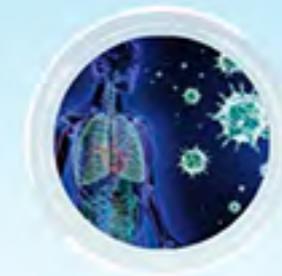
Harmonisierung von Darmtätigkeit und Verdauung für ein besseres Wohlbefinden. Denn das vegetative Nervensystem kann ungestört in seinem eigenen Rhythmus arbeiten und sich wieder besser einspielen und abstimmen.

Auflösung von neuromuskulären und vegetativen Dysbalancen für mehr Gelassenheit im täglichen Leben. Der Parasympathikus ist der Teil des Vegetativums, der herunterfährt und auf mehreren Ebenen für Ruhe, Verdauung und Verarbeitung sorgt.

Harmonisierung von skelettalen and faszialen Dysfunktionen vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule für eine bessere Beweglichkeit und zur Reduzierung von Schmerzen auf muskulärer und neuronaler Ebene. In entspannterem Zustand werden Schmerzen zudem weniger intensiv wahrgenommen und empfunden.

Stärkung des Immunsystems und Aktivierung der Selbstheilungskräfte zur Krankheitsvorbeugung. Denn die Immunzellen haben in tiefer Entspannung Zeit und Gelegenheit für die Ausscheidung von Abbauprodukten und für die Entgiftung des eigenen Stoffwechsels.

In tiefer Entspannung erweitern sich die Blutgefäße und entspannen so gesehen auch selbst. Das führt zu einer Blutdrucksenkung und durch diese Entlastung wird Herz- und Kreislauf-erkrankungen vorgebeugt.





Studienbeschreibung



Ziele der Studie

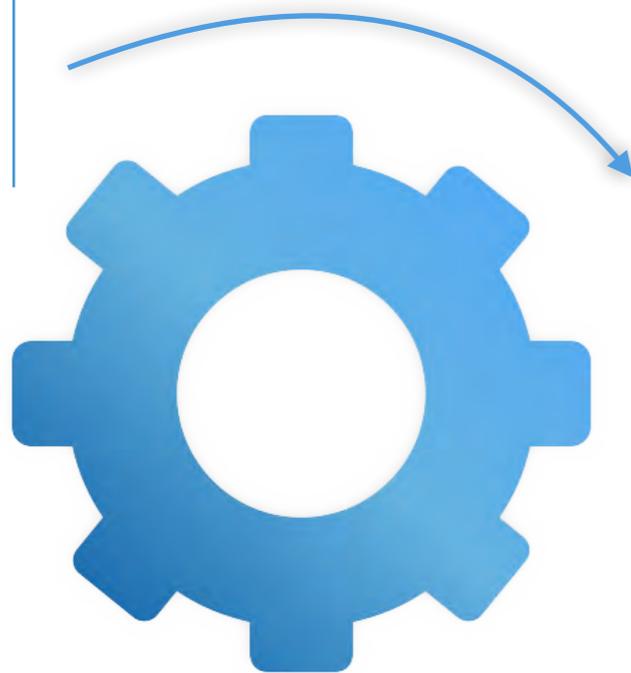
- Die Wirkung der Meditation über das **brainLight**-Entspannungssystem nutzen
- Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte mit 10 geführten „Heilmeditationen für den Körper“ aus der Serie „Sinfonie des Lichts“
- Gesunderhaltung und Unterstützung der Gesundung der Teilnehmer*innen



Studienbeschreibung

Phase 2:
2. Monat

Phase 1:
1. Monat



Studiendauer

- 2 Monate

Ablauf je Phase

- Auswahl einer Heilmeditation
- Anwendung dieses Programms an 21 aufeinanderfolgenden Tagen
- 7 Tage Pause ohne Anwendung
- Ausfüllen eines Fragebogens und Darstellung der Selbsterforschung



Studienbeschreibung



Programme der Heilmeditationen

- Heilung für Ihren Körper
- Reinigung der Leber
- Wohlgefühl im Bauch
- Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane
- Heilung für Ihre Niere und Nebennieren
- Heilung für Ihre Lungen
- Heilung für Ihre Blase
- Ein freies und offenes Herz
- Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse
- Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen



Fragebogen: Angaben zur Person

LamaPoll Gerät Umfrage: Selbstheilungskraefte_Zyklus1 Springe zu Seite

Neustart Zur Endseite Umfrage drucken

brainLight[®] Hochschule Bonn-Rhein-Sieg 25% (1/4)
LIFE IN BALANCE University of Applied Sciences

Selbstheilungskräfte erforschen

Sehr geehrte Teilnehmer/innen,

Ihre Meinung ist uns wichtig! Mit diesem Fragebogen wird die Wirkung der brainLight-Heilungsprogramme im Rahmen der Studie "Selbstheilungskräfte erforschen" nach dem ersten Zyklus evaluiert.

Wir versichern Ihnen, dass die von Ihnen abgefragten Daten mit höchster Vertraulichkeit behandelt werden.

Vielen Dank, dass Sie sich Zeit nehmen, die folgenden Fragen zu beantworten.

Umfrage erstellt mit **LamaPoll** Weiter >

★ **Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an:**

- weiblich
- männlich
- inter/divers
- keine Angabe

★ **Bitte geben Sie Ihr Alter in Jahren an:**

Jahre





Fragebogen: Fragen zur Durchführung

★ **Welches der 10 Heilungsprogramme haben Sie gewählt?**

Heilung für Ihren Körper

★ **Wie oft haben Sie das Programm durchgeführt?**

- 21 Mal
- 20 Mal
- 19 Mal
- 18 Mal
- weniger als 18 Mal

★ **Haben Sie das Programm immer zur gleichen Zeit durchgeführt?**

- Ja
- Nein

★ **Zu welchen Zeiten haben Sie das Programm durchgeführt?**

- bis 12 Uhr
- zwischen 12 und 15 Uhr
- zwischen 15 und 19 Uhr
- nach 19 Uhr
- verschieden



Fragebogen: Fragen zur Erfahrung

★ Konnten Sie sich auf die Meditation einlassen?

- ja, sofort
- ja, aber erst nach einigen Anwendungen
- teils teils
- nein, eher nicht
- nein, überhaupt nicht
- keine Angabe

★ Konnten Sie sich die in der Meditation vorgegebenen Bilder vorstellen?

- ja, sofort
- ja, aber erst nach einigen Anwendungen
- teils teils
- nein, eher nicht
- nein, überhaupt nicht
- keine Angabe



Fragebogen: Fragen zur Erfahrung

★ Konnten Sie durch die Meditation Ihr Körperbewusstsein erhöhen?

- trifft vollkommen zu
- trifft eher zu
- teils teils
- trifft eher nicht zu
- trifft überhaupt nicht zu
- keine Angabe

★ Konnten Sie sich durch die Meditation entspannen?

- trifft vollkommen zu
- trifft eher zu
- teils teils
- trifft eher nicht zu
- trifft überhaupt nicht zu
- keine Angabe



Fragebogen: Fragen zum Ergebnis

Welche persönlichen Ziele möchten Sie durch diese Studie erreichen und sind Sie diesen Zielen im ersten Zyklus näher gekommen?

Bitte setzen Sie in den entsprechenden Zeilen ein Häkchen für die Wichtigkeit des Ziels und schieben dann für diese Ziele den Prozentregler an die entsprechende Stelle der Zielerreichung.

	Wichtigkeit Ihrer persönlichen Ziele					Zielerreichung	in Prozent
	sehr wichtig	eher wichtig	teils teils	eher nicht wichtig	überhaupt nicht wichtig		
Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="range" value="10"/>	
Verbesserung der Vitalität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="range" value="10"/>	
Prävention	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="range" value="10"/>	
Kennenlernen der eigenen Selbstheilungskräfte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="range" value="10"/>	
Gesundung des gewählten Organs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="range" value="10"/>	
Sonstiges	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="range" value="10"/>	



Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg

brainLight®

LIFE IN BALANCE

Entspannung mit **brainLight**



mehrfach ausgezeichnete Entspannungstechnologie „Made in Germany“



INNOVATIONSPREIS
ERGONOMIE 2020

