



**Studienprojekt**  
**„Selbstheilungskräfte erforschen“**  
**Ergebnisse Studienzyklus Juli – September 2018**



## Agenda

### Hintergrundinformationen

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

### Vorstellung der Studie

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

### Studienergebnisse

### Fazit



## Ergebnisse: Angaben zur Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“

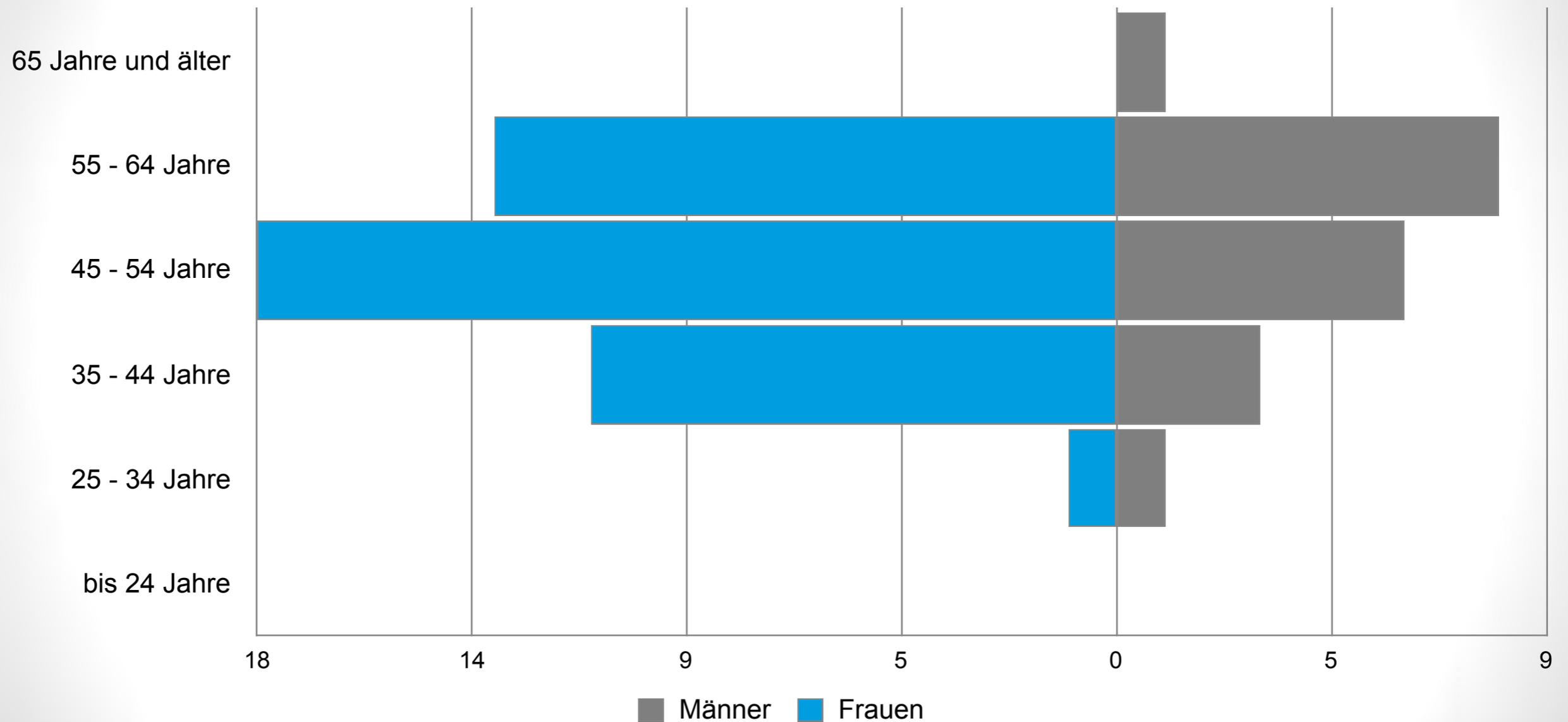


- **Zyklus 1:** Juli bis September 2018
- **Erste Phase**
- Insgesamt haben **65 Teilnehmer\*innen** den Fragebogen ausgefüllt
- Davon waren:  
**70,8 % Frauen** und  
**29,2 % Männer**
- **Durchschnittsalter** der Teilnehmer\*innen:  
**50,72 Jahre** (Min: 26 Jahre; Max: 68 Jahre)



## Ergebnisse: Angaben zur Person

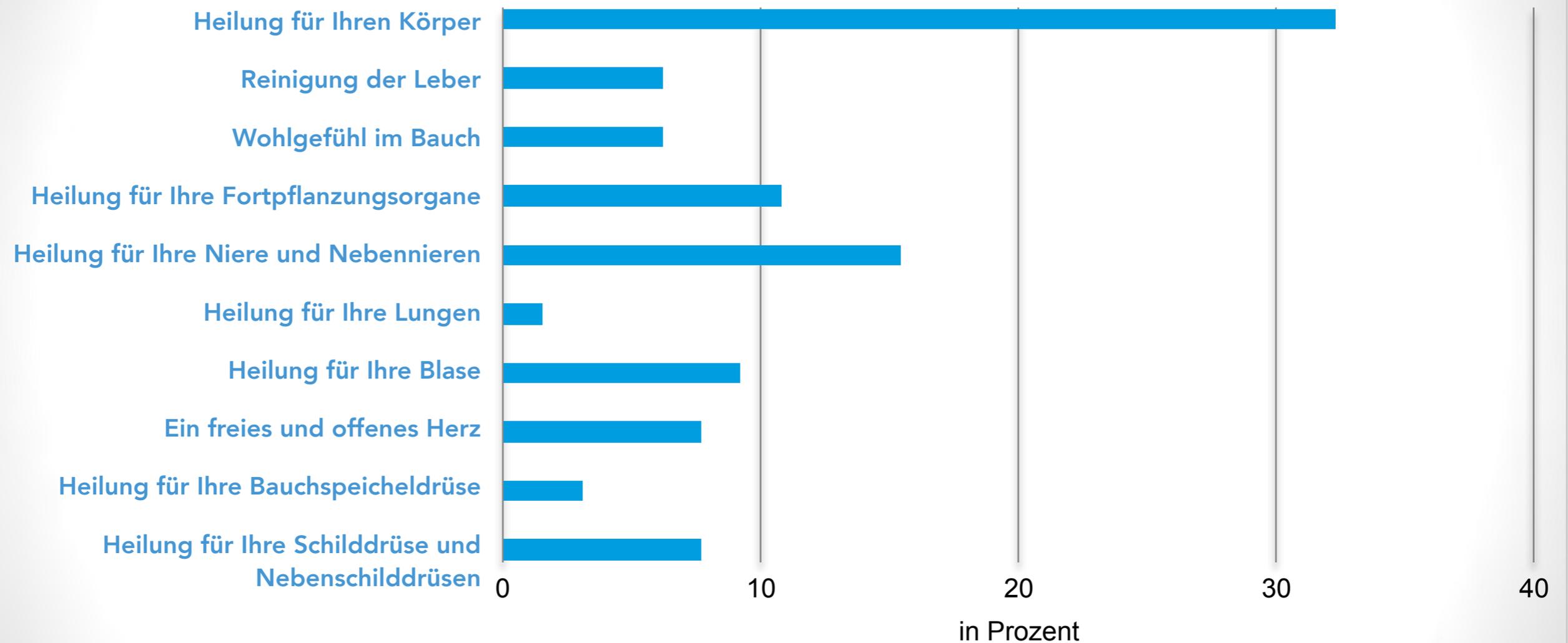
### Alterspyramide





## Ergebnisse: Fragen zur Durchführung

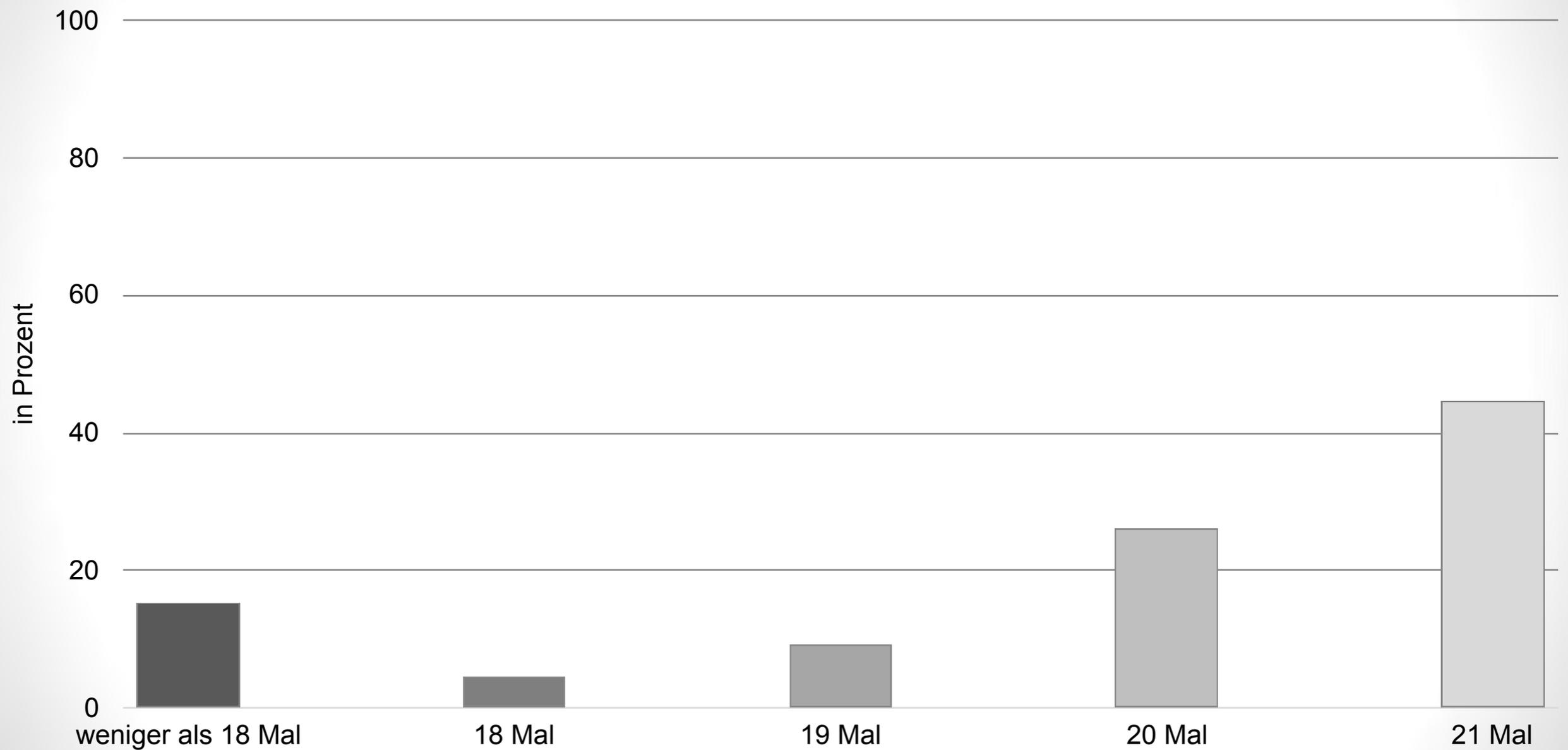
### angewendete Heilmeditationen





## Ergebnisse: Fragen zur Durchführung

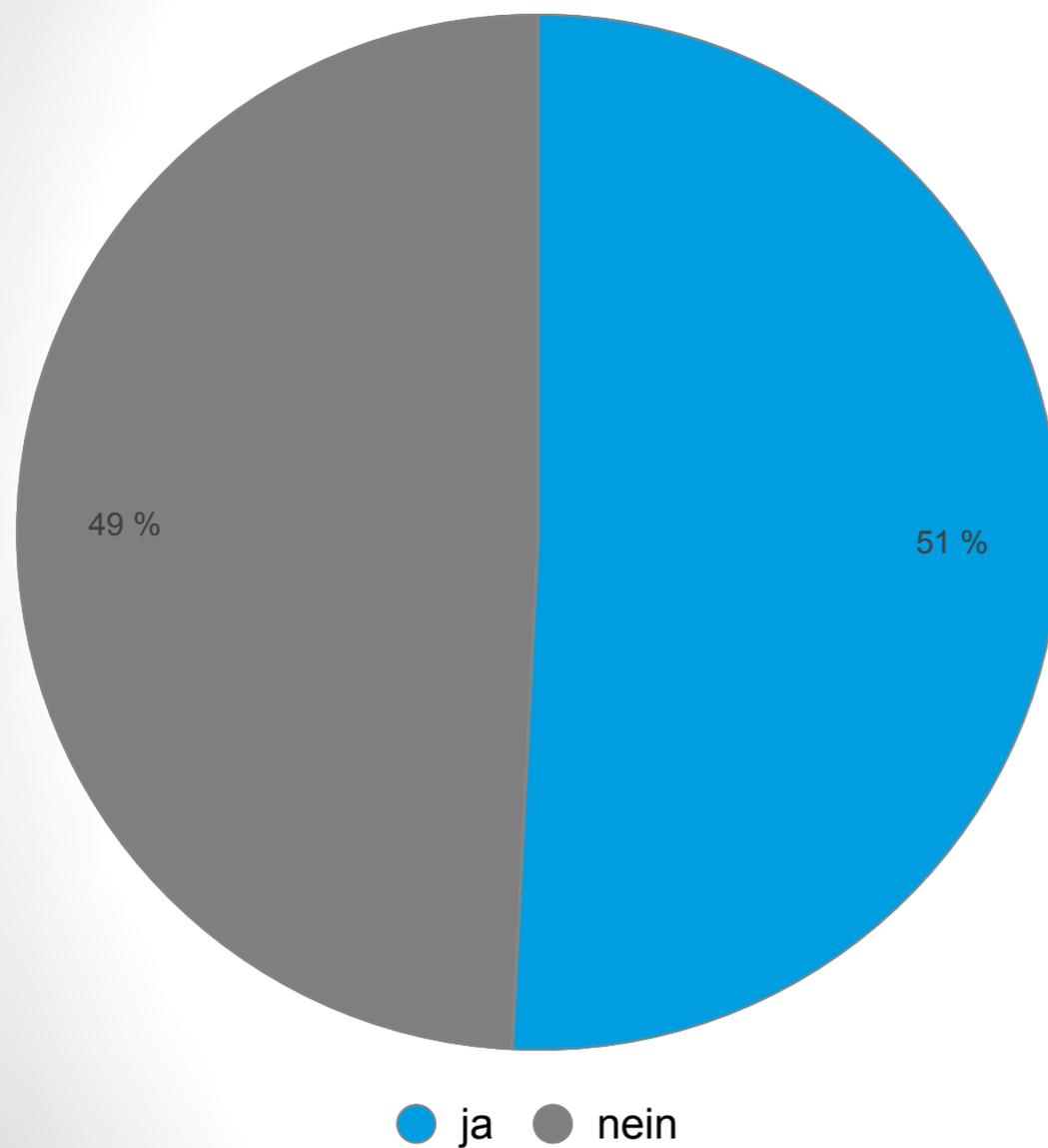
### Programmanwendung



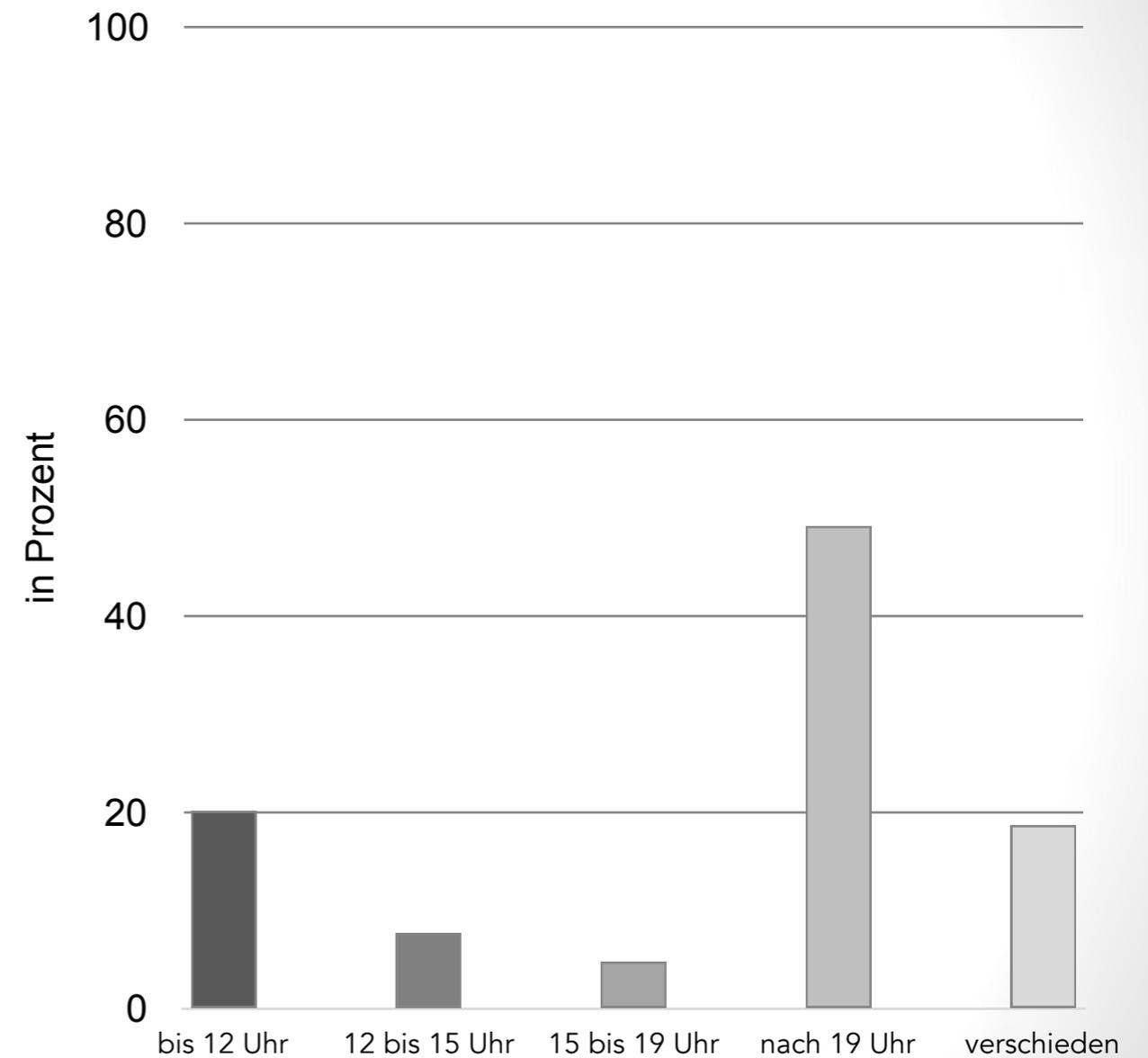


## Ergebnisse: Fragen zur Durchführung

### Anwendung zur gleichen Zeit



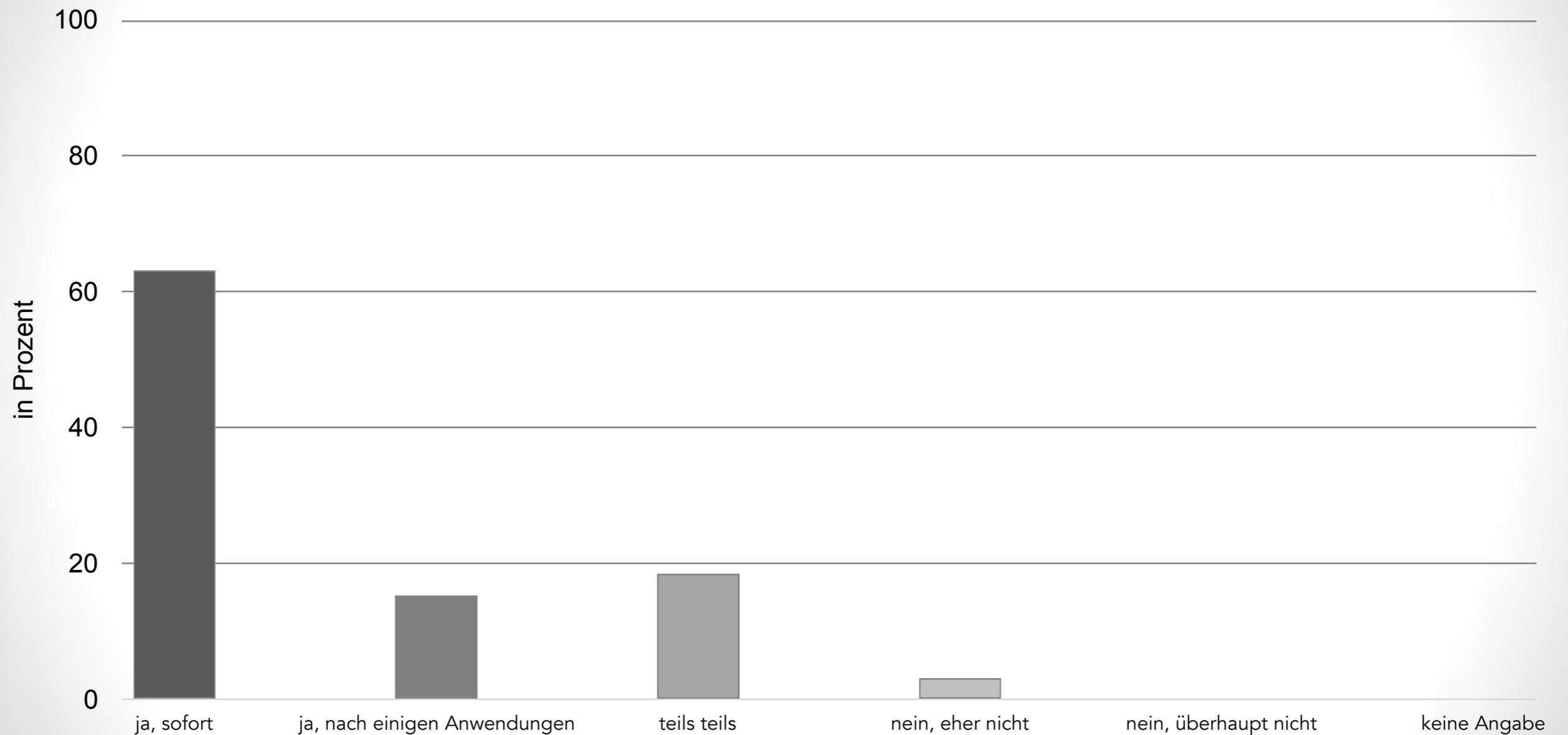
### Anwendungszeiten





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

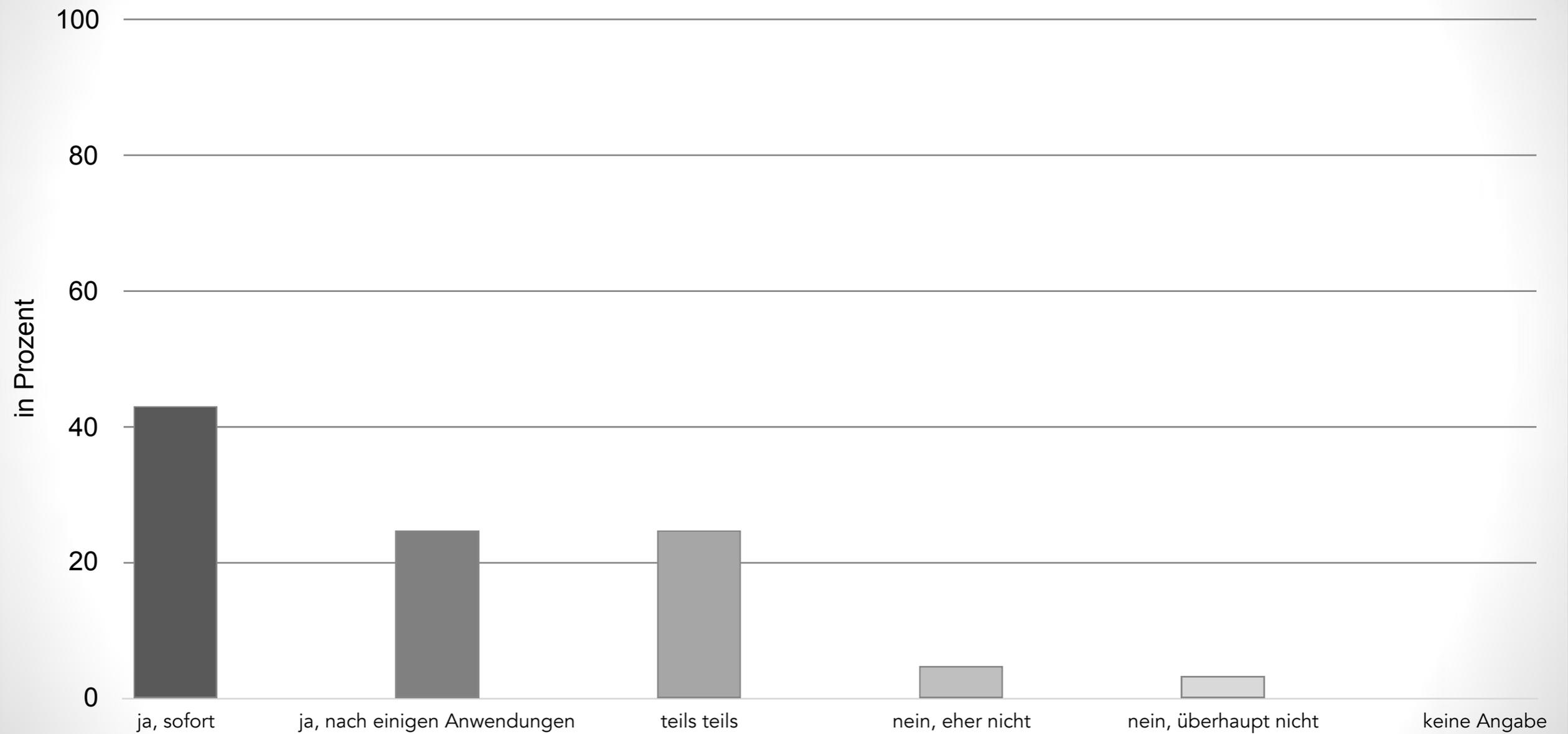
### Einlassen auf die Meditation





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

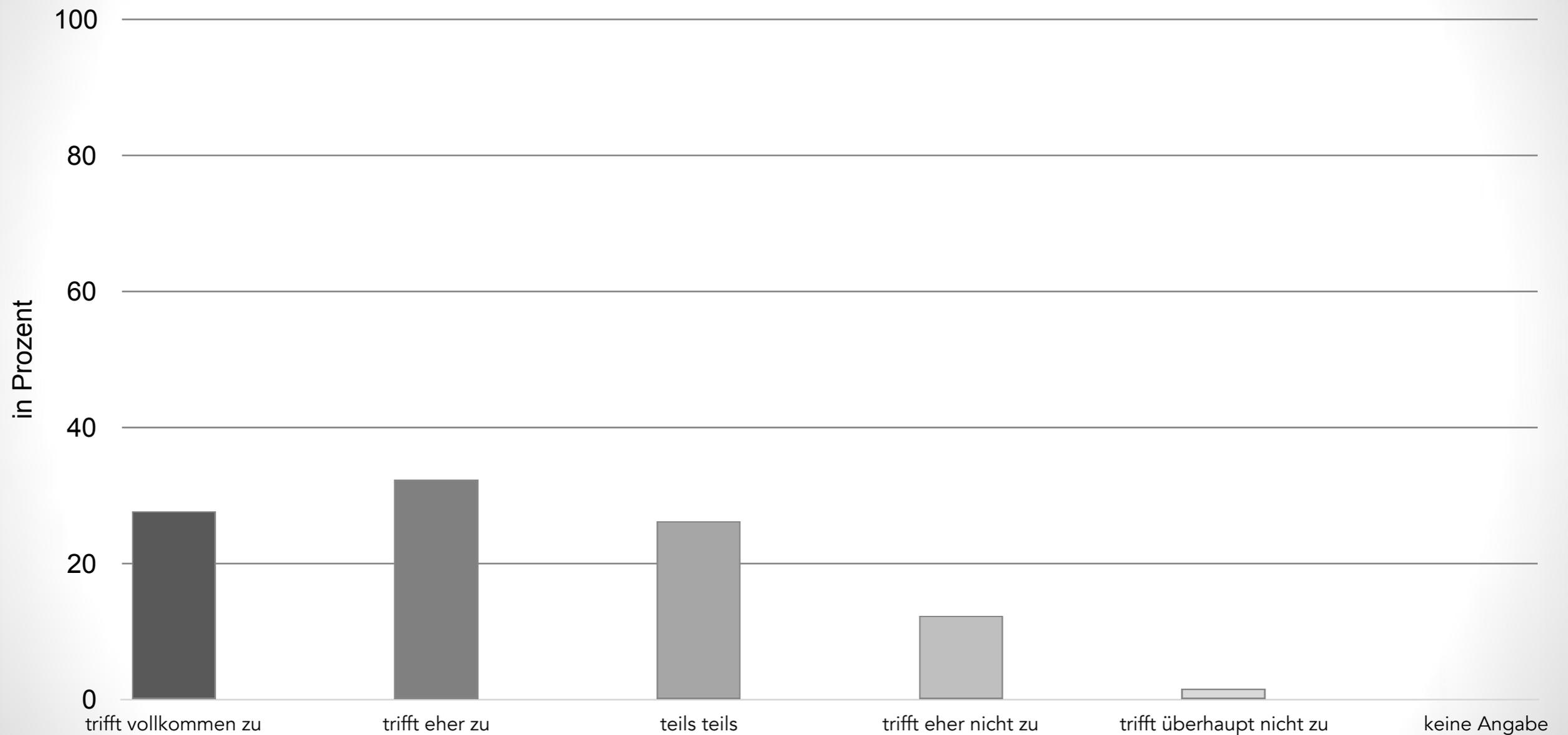
### Vorstellung der Bilder





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

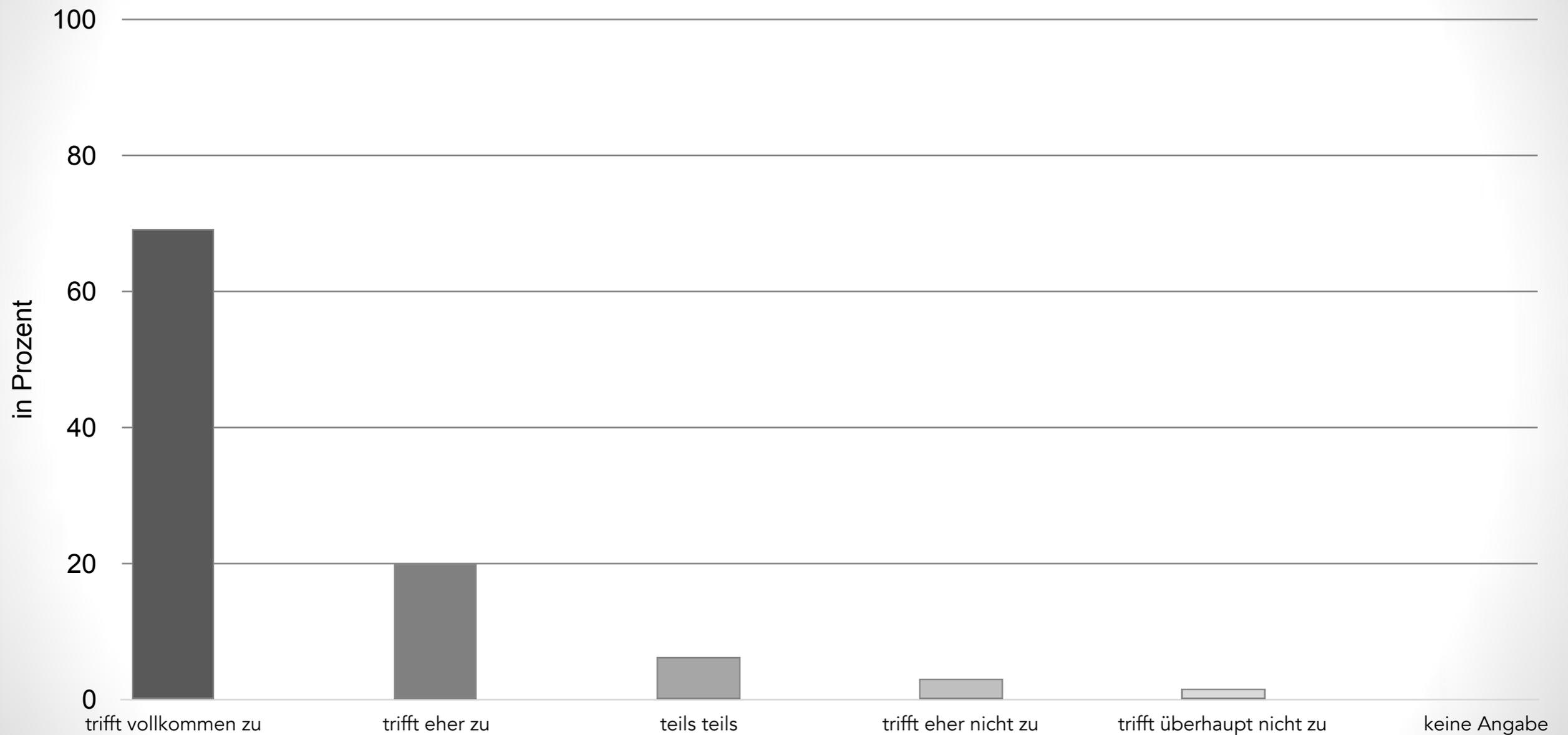
### Erhöhung des Körperbewusstseins





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

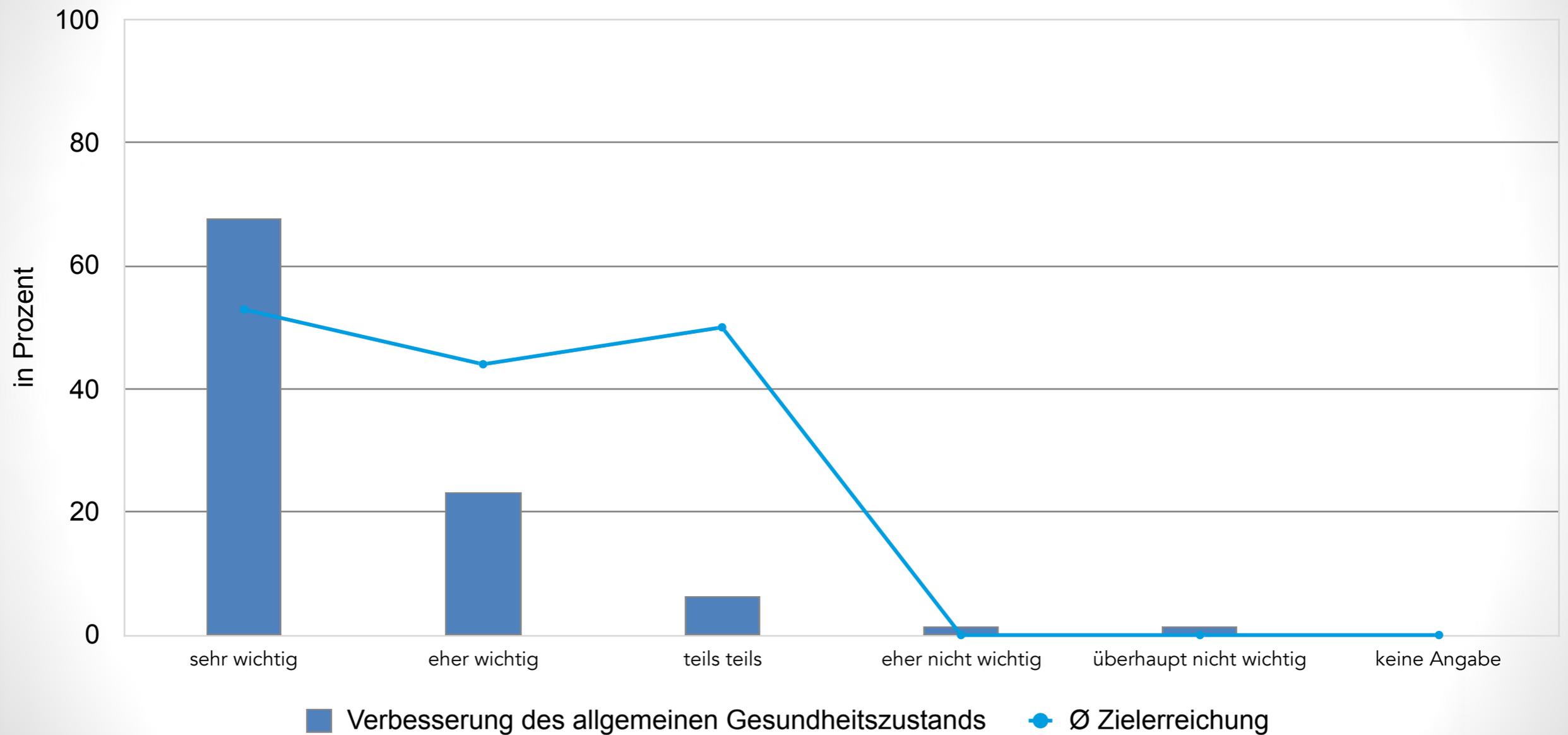
### Entspannung durch Meditation





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

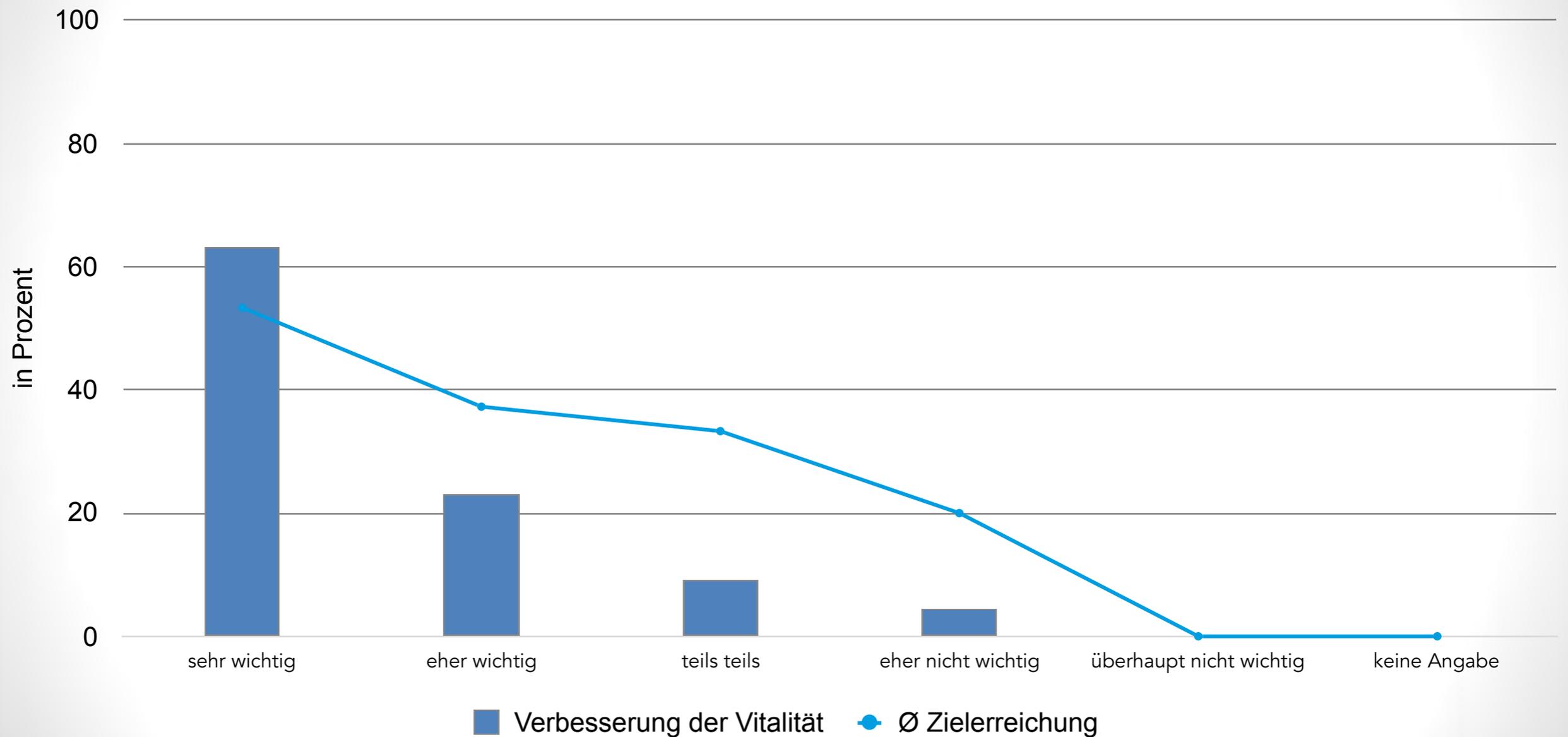
### Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

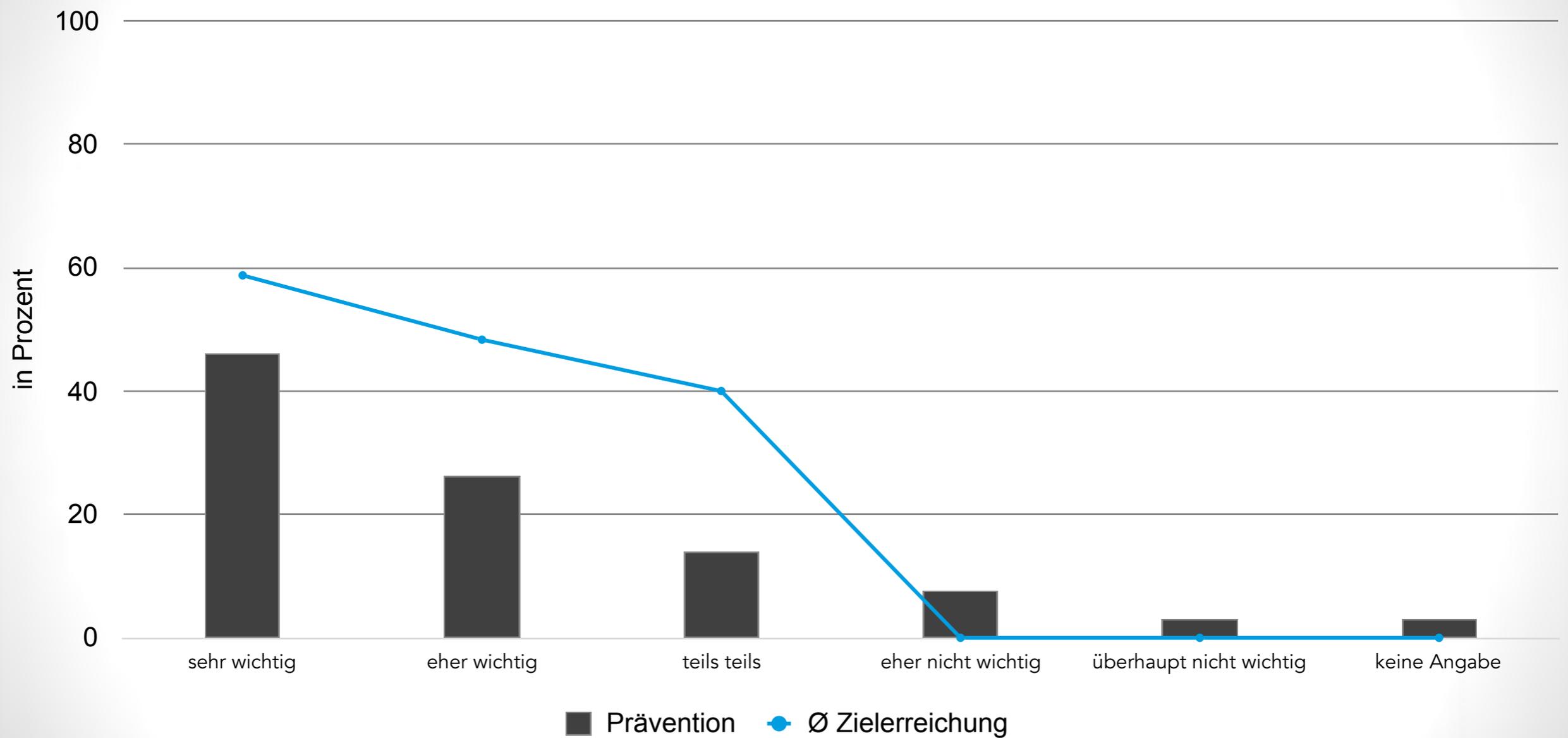
### Verbesserung der Vitalität





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

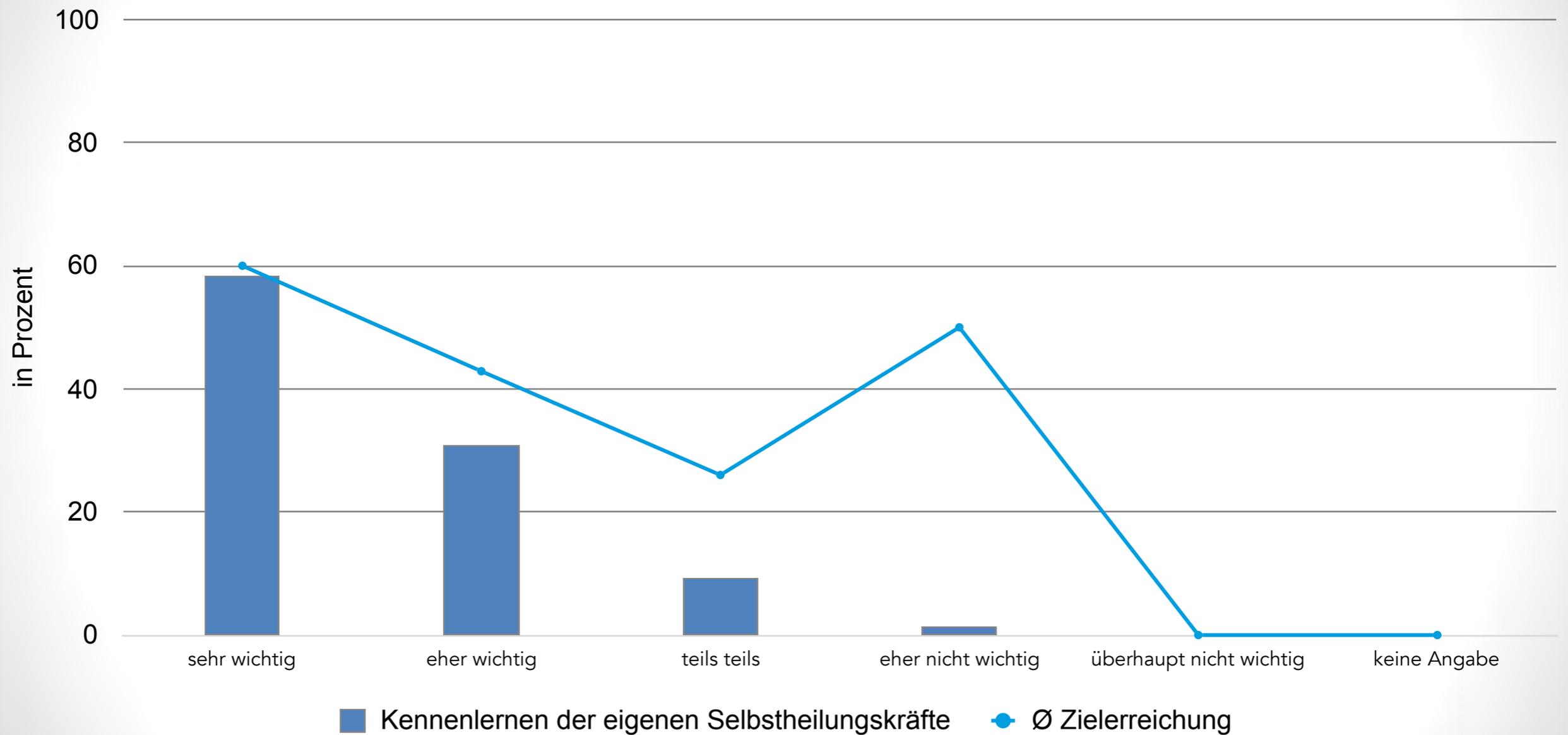
### Prävention





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

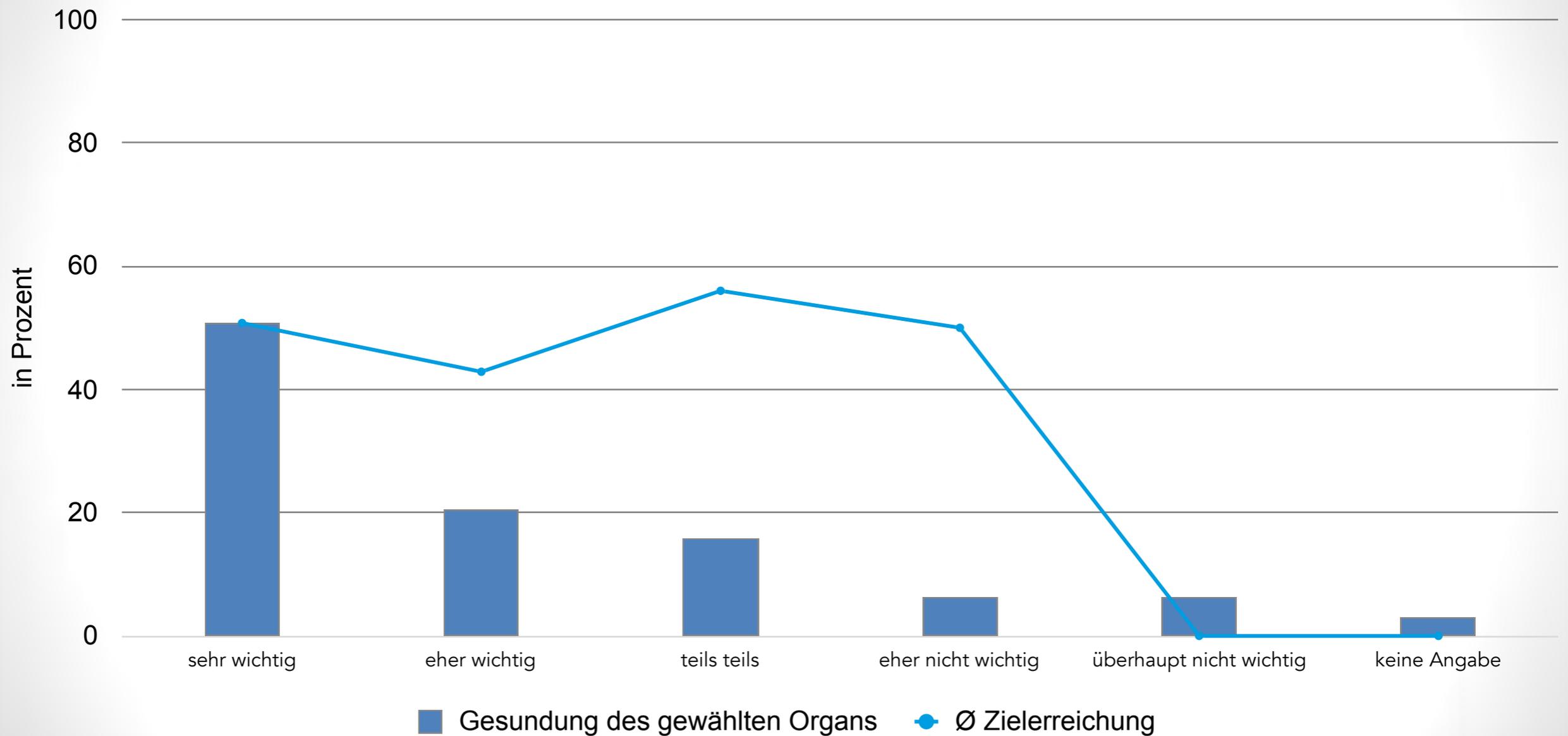
### Kennenlernen der eigenen Selbstheilungskräfte





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

### Gesundung des gewählten Organs





## Agenda

### Hintergrundinformationen

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

### Vorstellung der Studie

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

### Studienergebnisse

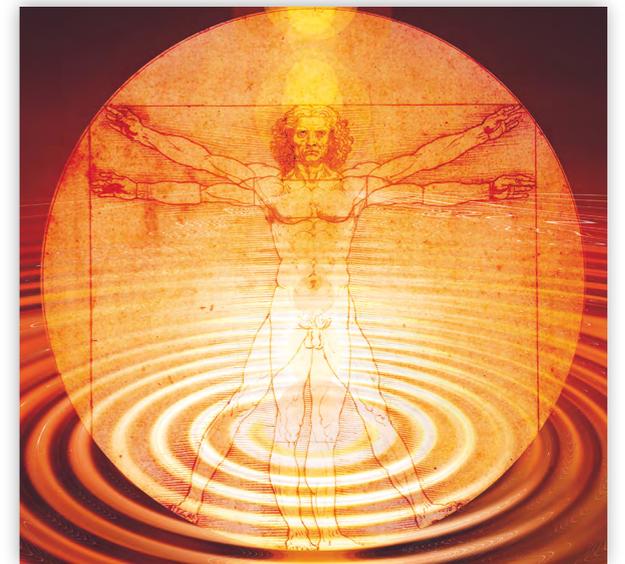
### Fazit



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

- **70,8 %** der insgesamt 65 Teilnehmer\*innen **sind Frauen**.
- Am **stärksten vertreten** sind Teilnehmer\*innen **im Alter von 45 - 54 Jahren**.
- Zwischen **75 und 85 %** (Phase 1 - 3) haben die gewählte Anwendung **18 Mal oder öfter** genutzt.
- Im Durchschnitt **33 %** der Teilnehmer\*innen haben die Heilmeditation „Heilung für Ihren Körper“ gewählt.

**Heilung für Ihren Körper**  
**Gesundheit lichtvoll erschaffen**



*Am Anfang war das Licht.  
Wir sind aus Licht und kehren zu ihm zurück.  
Dort sind wir ewig.*

*Dietrich von Oppeln*



## Informationen zum Einfluss der Heilmeditationen:

- Zwischen **91 - 97 %** der Teilnehmer\*innen (Phase 1 - 3) konnten sich **auf die Meditation einlassen**.
- Zwischen **90 und 100 %** (Phase 1 - 3) konnten sich die in der Meditation **vorgegebenen Bilder vorstellen**.
- Ca. **85 - 91 %** (Phase 1 - 3) verspürten durch die Anwendungen ein **erhöhtes Körperbewusstsein**.
- **95 - 98 %** (Phase 1 - 3) konnten sich durch die Meditation **entspannen**.
- **68 %** der Teilnehmer\*innen haben die **Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands als sehr wichtig eingestuft**; dieses Ziel wurde
  - in der ersten Phase im Durchschnitt zu **53 %**,
  - in der zweiten Phase im Durchschnitt zu **49 %**,
  - in der dritten Phase im Durchschnitt zu **63 %** erreicht.





## Ausgewählte (anonymisierte) Statements unserer Teilnehmer\*innen

... Ich nehme meinen Körper viel mehr wahr und bin viel mehr bei mir. Merke sehr stark, dass ich mich von äußeren Einflüssen viel besser abgrenzen kann und negative Einflüsse nicht zulasse und mehr Selbstbewusstsein habe. Die Meditation fehlt mir aktuell im Alltag. Sie ist ein Teil von mir geworden, da ich auch schon vorher Meditationserfahrung gesammelt habe ...

... Die Schlafqualität hat sich deutlich verbessert. Vor den Heilmeditationen wurde ich jede Nacht wach und konnte immer nur sehr schlecht wieder einschlafen. Während der Heilmeditationsphase habe ich jede Nacht durchgeschlafen. Seitdem ich die Meditationspause mache, werde ich wieder jede Nacht wach. Die tägliche Anwendung der Heilmeditationen hat mich insgesamt wesentlich gelassener im Alltag gemacht. Mein Körper ist von Anwendung zu Anwendung immer schneller in die Entspannung gegangen. Bild- und Farbsuggestionen habe ich von Tag zu Tag unterschiedlich wahrgenommen. Das hat mich etwas irritiert, weil ich nicht zuordnen konnte, ob es an der Brille liegt oder an meinem Kopf :). Bei den ersten Heilmeditationen hatte ich teilweise Schweißausbrüche, die von Mal zu Mal jedoch weniger wurden. Die wechselnden Lichtimpulse habe ich anfangs als sehr spannend empfunden. Es fühlte sich wie ein 'Blitz' an, der in Windeseile durch den ganzen Körper jagt. Dieses ‚Blitz‘-Empfinden ist lediglich bei der ersten Anwendung aufgetreten. Mein Körper hat sich sehr schnell darauf eingelassen, daran gewöhnt und als sehr angenehm empfunden. Das Schmerzempfinden in bestimmten Körperbereichen (Arthrose im Großzehengrundgelenk, Rückenschmerzen LWS HWS) war teilweise vollkommen ausgeschaltet während der Anwendung ...



## Ausgewählte (anonymisierte) Statements unserer Teilnehmer\*innen

... Durch die Meditationen habe ich mehrmals täglich die Blaupausen für einen gesunden Körper und eine gesunde Schilddrüse mental heruntergeladen. Dadurch Besserung der Schilddrüsensymptome, wie Verringerung des hohen Pulses. Mehr Energie, mehr Verbindung mit der Innenwelt, mehr Ausgeglichenheit und verbesserter Schlaf als Auswirkung. Die Seele fühlte sich sehr wohl. Ich freue mich auf den nächsten Zyklus, der sicherlich noch mehr Gesundheit und Erleichterung bringen wird ...

... Das Bewusstsein zum Organ Lunge ist präsenter geworden. Die Atmung nehme ich bewusster wahr. Kurze Atemübungen integriere ich in den Alltag. Leben beginnt mit dem ersten Atemzug. Warum atme ich nicht durch? Was hat meine Atmung blockiert? Wer oder was hat mir die Luft zum Atmen genommen? Ich befreie mich von schlechter Luft. Ich genieße die neue Wahrnehmung meiner Lungen. Bewusstes Atmen bringt Befreiung und Vitalität ...

... ich bin erheblich ruhiger geworden – meine Verkrampfungen im Bauch, weil ich panisch war, haben schon nach einigen Tagen nachgelassen – ich finde wieder zu meiner Ruhe zurück, die mich Dinge geschehen lassen – ich gehe meine Arbeit wieder ganz klar an ohne Angst, dass ich es nicht schaffe – ich fühle mich wieder gut – ich kann wieder empfinden, auch sexuell – körperlich ist meine Urinausscheidung deutlich besser geworden – meine Fingernägel werden fester – meine aggressiven Ausbrüche werden weniger – ich bin nicht mehr so fahrig, dass mir alles runterfällt – ich merke erstaunt, dass ich ganz klar und gefasst auf Anschuldigungen antworten kann – ich finde Lösungen, wo ich sonst total verkrampft den Kopf in den Sand gesteckt hätte – ich fühle mich manchmal einfach froh ...



## Ausgewählte (anonymisierte) Statements unserer Teilnehmer\*innen

... am Anfang störte es mich sehr, dass ich den ganzen Text zum Organ wieder und wieder anhören musste! Ich weiß doch jetzt schon alles, dachte ich mir verärgert! Dann überlegte ich mir, ob ein Sinn dahinter steckt und begann, diese Anfangszeit zu nutzen um meiner Lunge zu danken, zu danken dafür, was sie alles in jeder Minute des Tages für mich tut. Das Dankbarkeitsgefühl wurde sehr intensiv und stellt sich jetzt auch manchmal einfach so während des Tages ein. Das hat mir sehr geholfen, mich auf die nachfolgende Meditation einzulassen. Mit meiner Lunge ist es viel besser geworden, ich kann den Sauerstoff tiefer einatmen ...

... In den 7 Tagen hat mir das regelmäßige Anhören der Organheilung schon deutlich gefehlt. Es ist ein wunderbarer Start in den Tag, der mir nach den 21 Tagen bereits abgegangen ist. Die Grundstimmung am Morgen nach dem Aufwachen ist üblicherweise eher schwer und erschöpft, jedoch nach der Organheilung leicht und beschwingt. Ich freue mich auf die nächsten 21 Tage. Es hat fast so etwas wie einen leicht positiven Suchtcharakter. Meine Schilddrüse funktioniert zwar einwandfrei, der Text für diese Organheilung und die Weite und Leichtigkeit, die sich während des Anhörens einstellen, hat mir am besten gefallen. Die Weite und Leichtigkeit lässt sich auch im Verlauf des Tages immer wieder fühlen ...

... Das Programm ist ein besonderes Tool zur Anregung des Körperbewusstseins. Es führt zu einem achtsameren Umgang mit ihm und ist in der heutigen Zeit eine sehr gute Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Meine Bewertung TOP ...



## Ausgewählte (anonymisierte) Statements unserer Teilnehmer\*innen

... Nach der Anwendung kann ich mich besser in vergangene Situationen hineinversetzen und mit einem klaren Blick bessere Lösungen finden, wie man diese besser hätte bewältigen können. Des Weiteren kann ich jetzt in stressigen Situationen die Ruhe bewahren. Am Anfang hat es erst einmal Überwindung gekostet, sich jeden Tag das gleiche Programm anzuhören, aber mittlerweile ist es ein schönes tägliches Ritual geworden. Ich habe gelernt, dass es sehr wichtig ist, auf die Bedürfnisse des Körpers zu hören bzw. einzugehen. Des Weiteren konnte ich feststellen, wie gut es einem tut, sich bewusst eine 'Auszeit' vom stressigen Alltag zu nehmen. Mir ist klar geworden, dass ich selbst für eine positive Einstellung zu mir und meinem Leben verantwortlich bin und das nicht von meinen Mitmenschen erwarten kann. Bevor ich nun voreilig über eine Situation urteile, kann ich mich besser in die beteiligten Personen einfühlen. Zusätzlich fühlt sich mein Herz nach der Anwendung befreiender an. Mir ist aufgefallen, dass es mir viel leichter fällt, auf fremde Menschen zuzugehen und sie anzusprechen ...

... Zu Beginn der Studie war ich sehr gestresst und angespannt. Nach jeder Anwendung fühlte ich mich ein wenig entspannter und ausgeglichener. Meine Anwendungen führe ich abends vor dem zu Bett gehen durch. Nach einem sehr anstrengenden Tag kann ich mich sehr gut auf die Meditation einlassen und komme so direkt zur Ruhe. Die sehr ruhige Stimme hat eine positive Wirkung auf meinen Körper. Seit Beginn der Anwendungen ist auch mein Schlafverhalten viel besser geworden. Ich kann viel schneller ein- und durchschlafen und mein Gedanken drehen sich nicht mehr so im Kreis. Auch habe ich ein intensiveres Körperbewusstsein entwickelt und mache manche Dinge nun viel bewusster. Manche Dinge lasse ich nicht mehr so nah an mich ran. Ich achte mehr auf mich und meine Bedürfnisse und freue mich immer wieder auf die nächste Anwendung ...



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

*Hippokrates – griechischer Arzt*