



**Studie**  
**„Selbsteilungskräfte erforschen“**  
**Evaluation Studienzyklen 13.1 - 13.2**



## Agenda

### Hintergrundinformationen

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

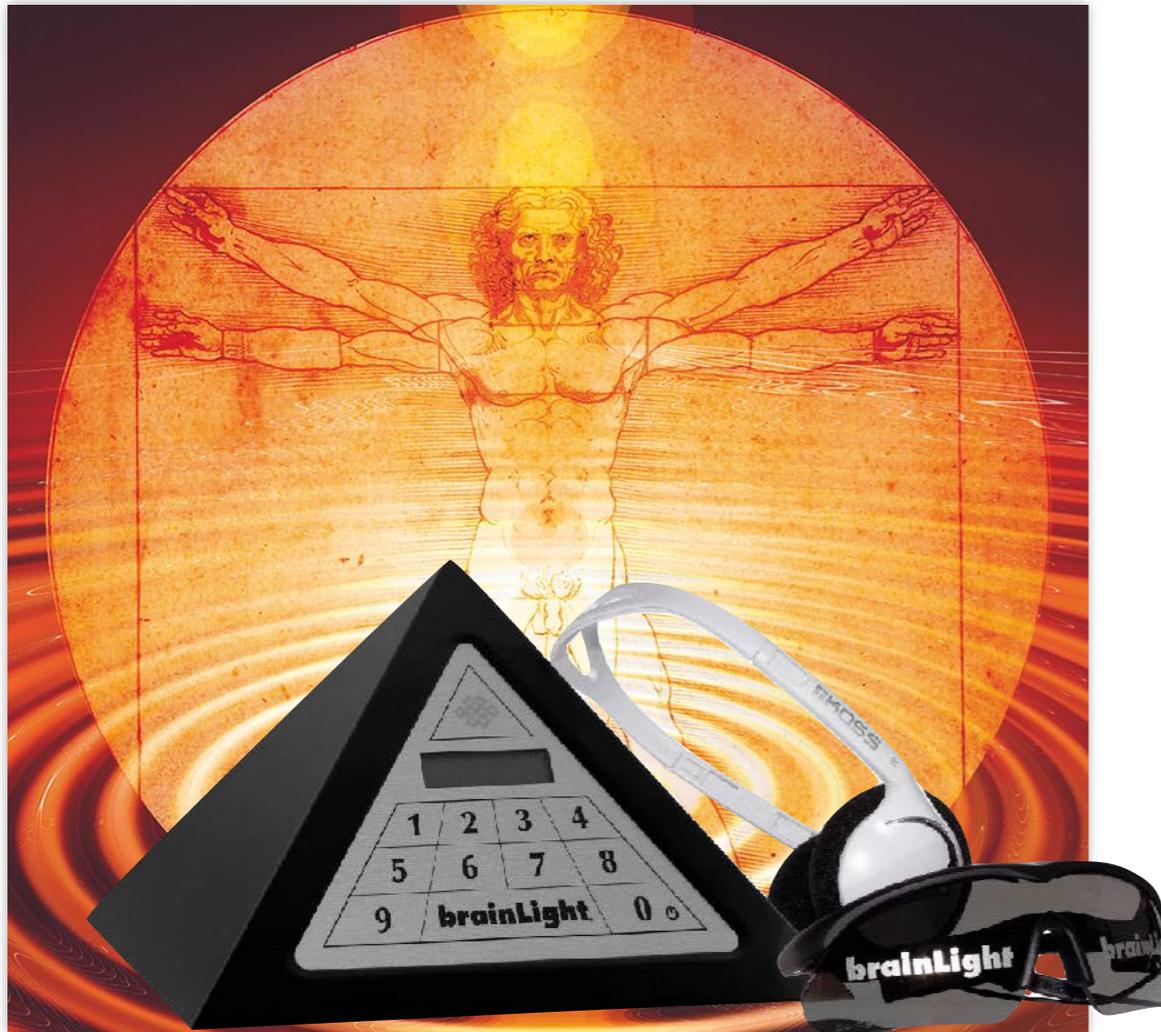
### Vorstellung der Studie

- Projektpartner
- brainLight-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

### Studienergebnisse

Fazit

## Ergebnisse: Angaben zur Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“

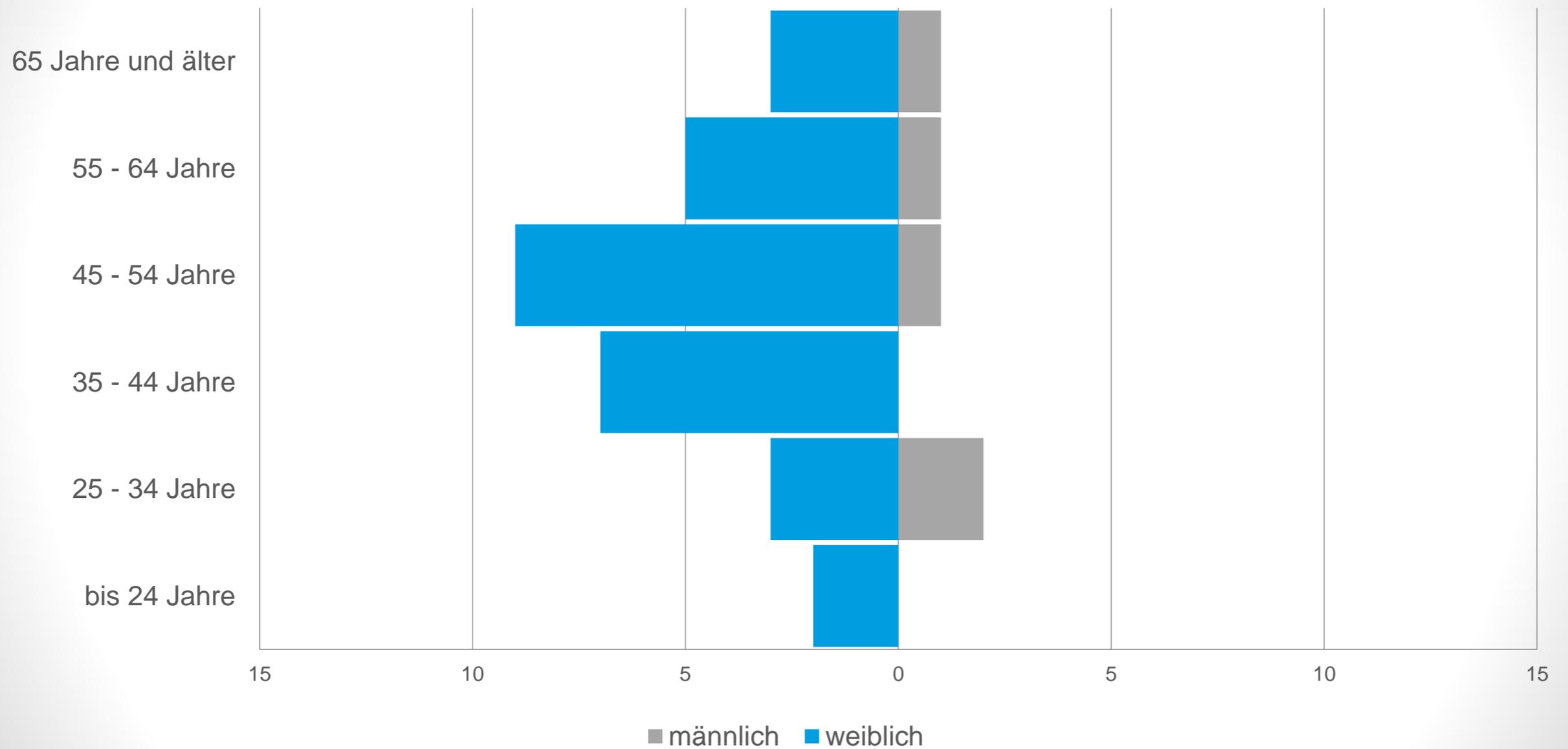


- Zyklus 13.1 – 13.2: August bis September 2021
- Vergleich der 2 Zyklen
- Insgesamt haben **34 Teilnehmer\*innen** beide Fragebögen vollständig ausgefüllt
- Davon waren:  
**85,3% Frauen** und  
**14,7% Männer**
- **Durchschnittsalter** der Teilnehmer\*innen:  
**47,82 Jahre** (Min: 18 Jahre; Max: 79 Jahre)



## Ergebnisse: Angaben zur Person

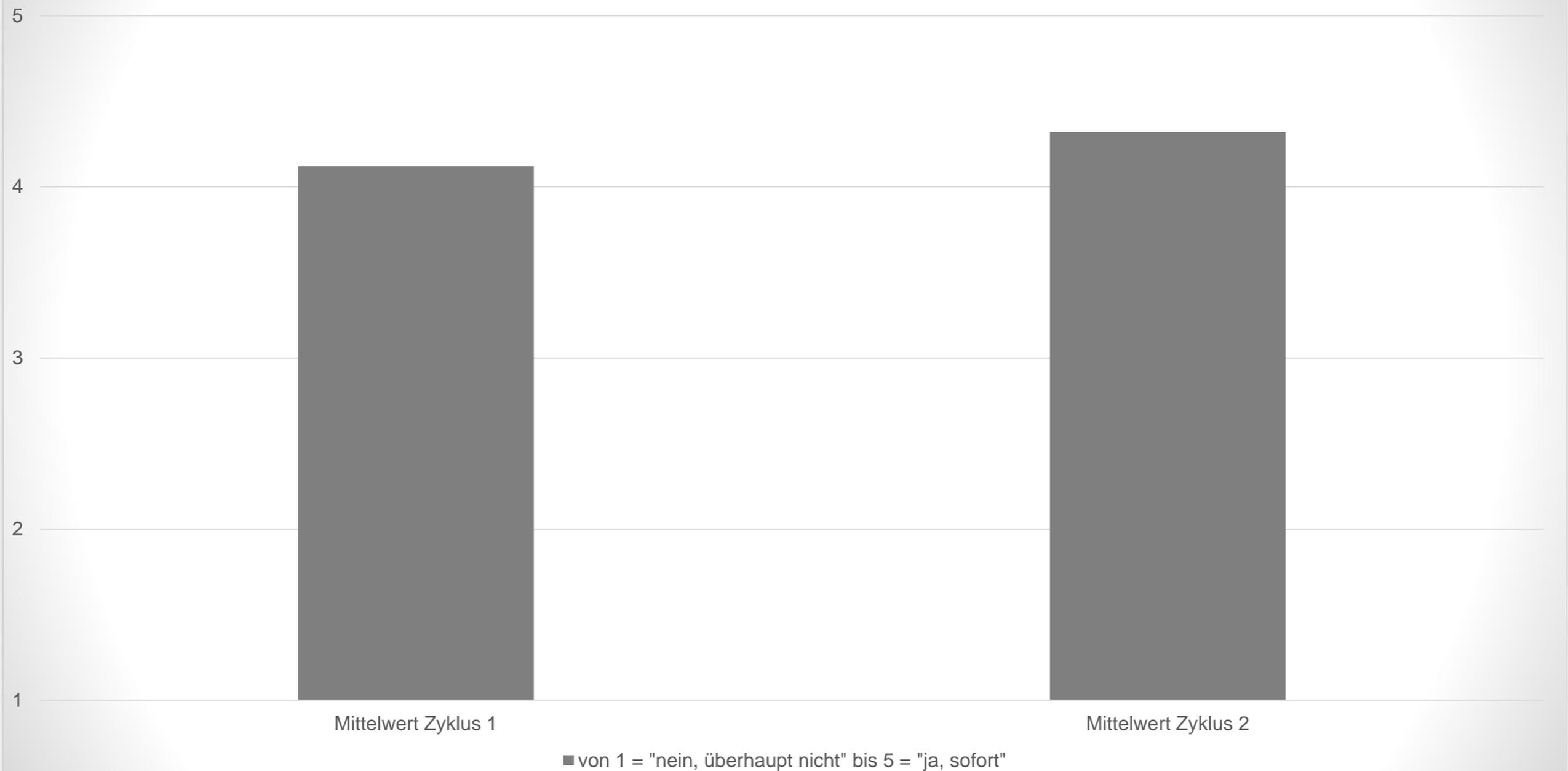
### Alterspyramide





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

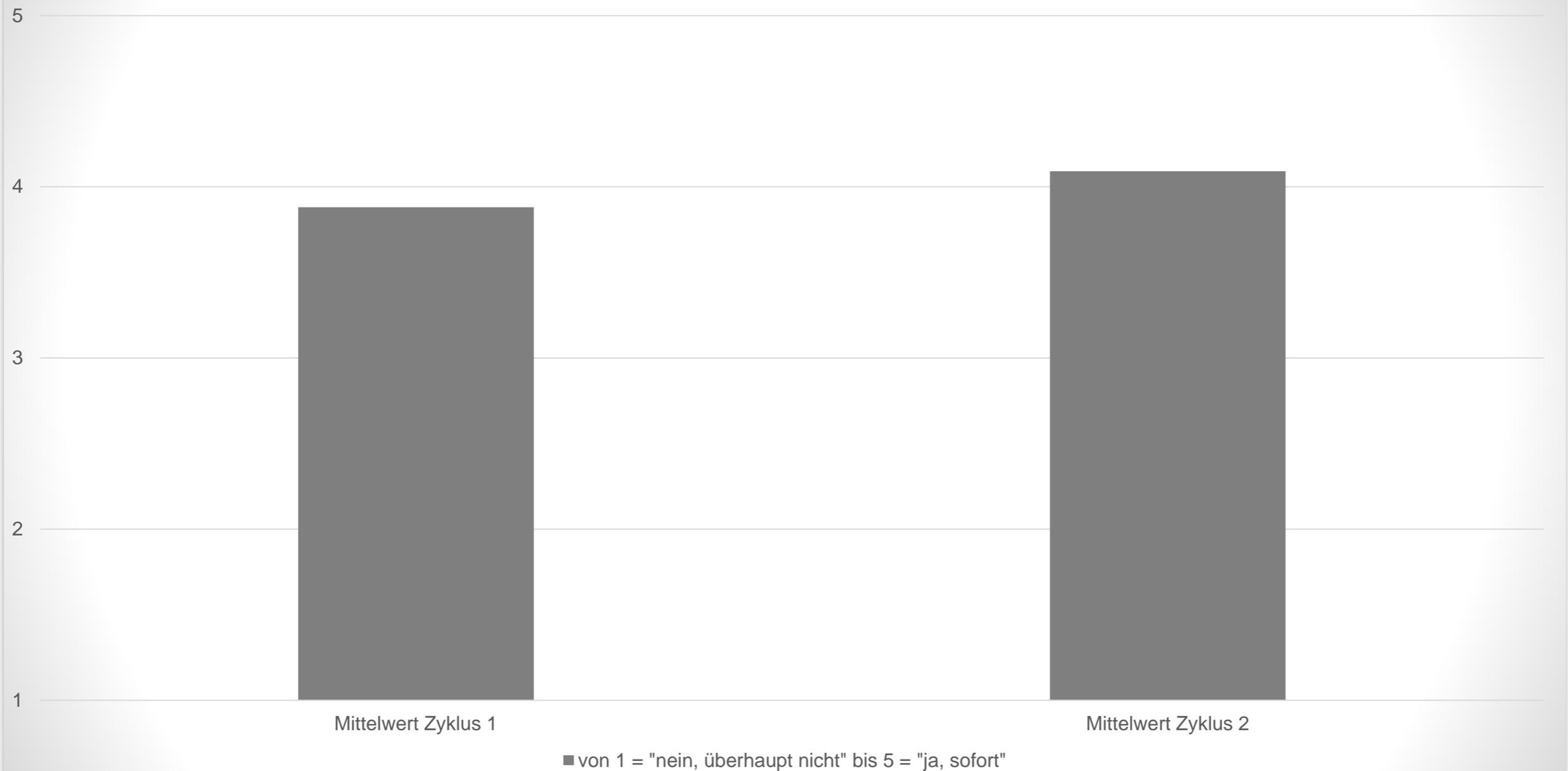
### Einlassen auf die Meditation





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

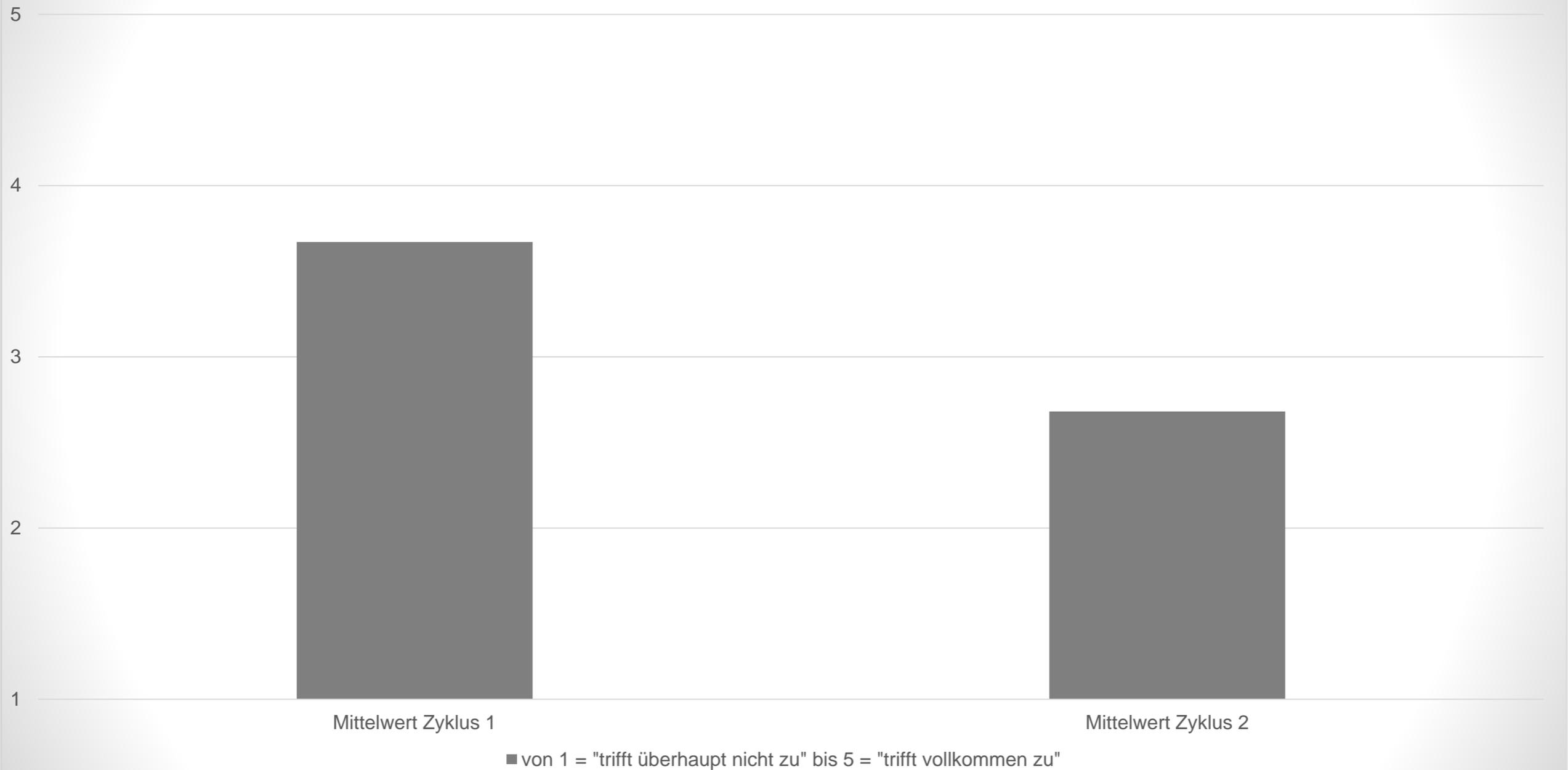
### Vorstellung der Bilder





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

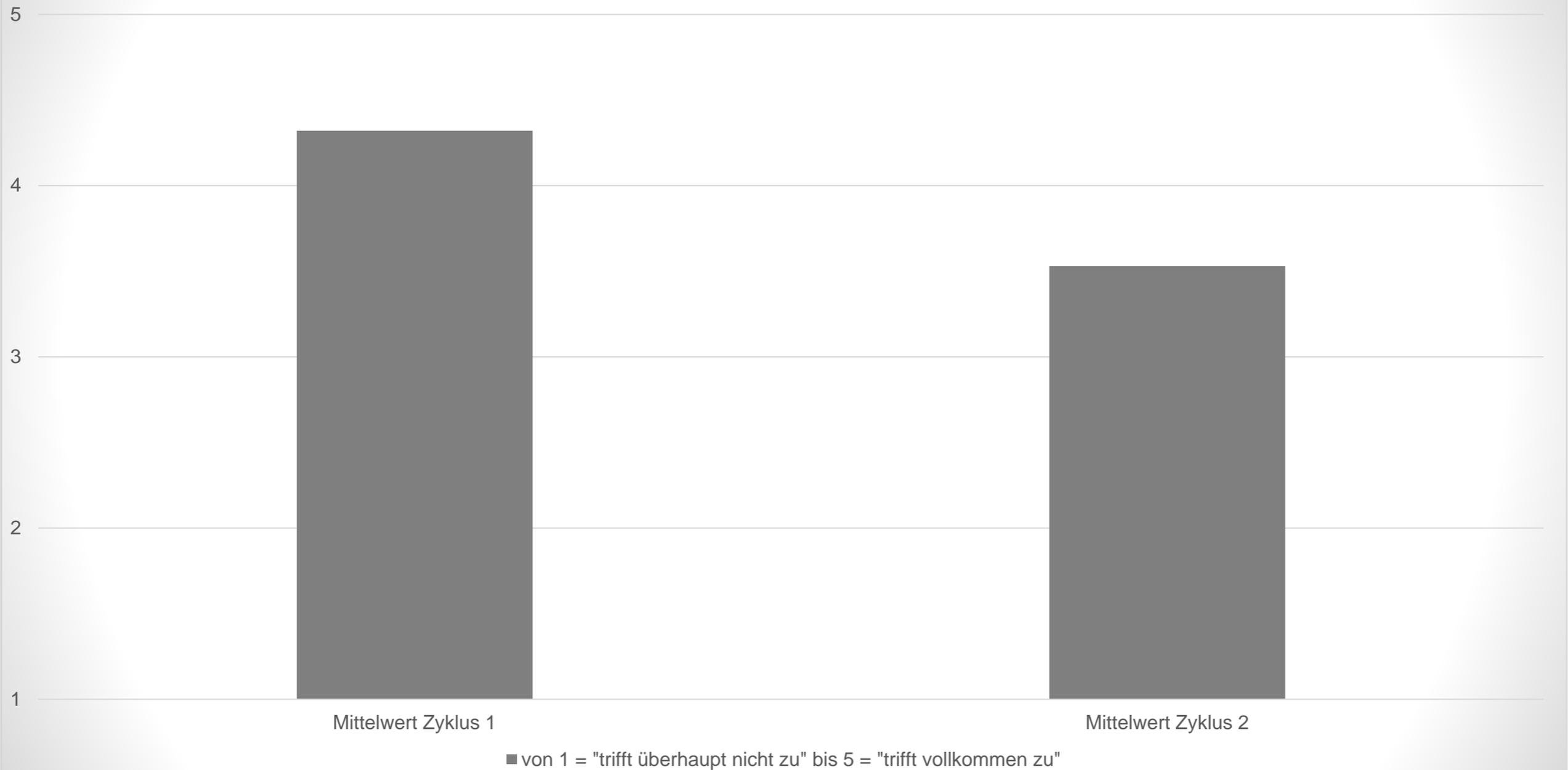
### Erhöhung des Körperbewusstseins





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

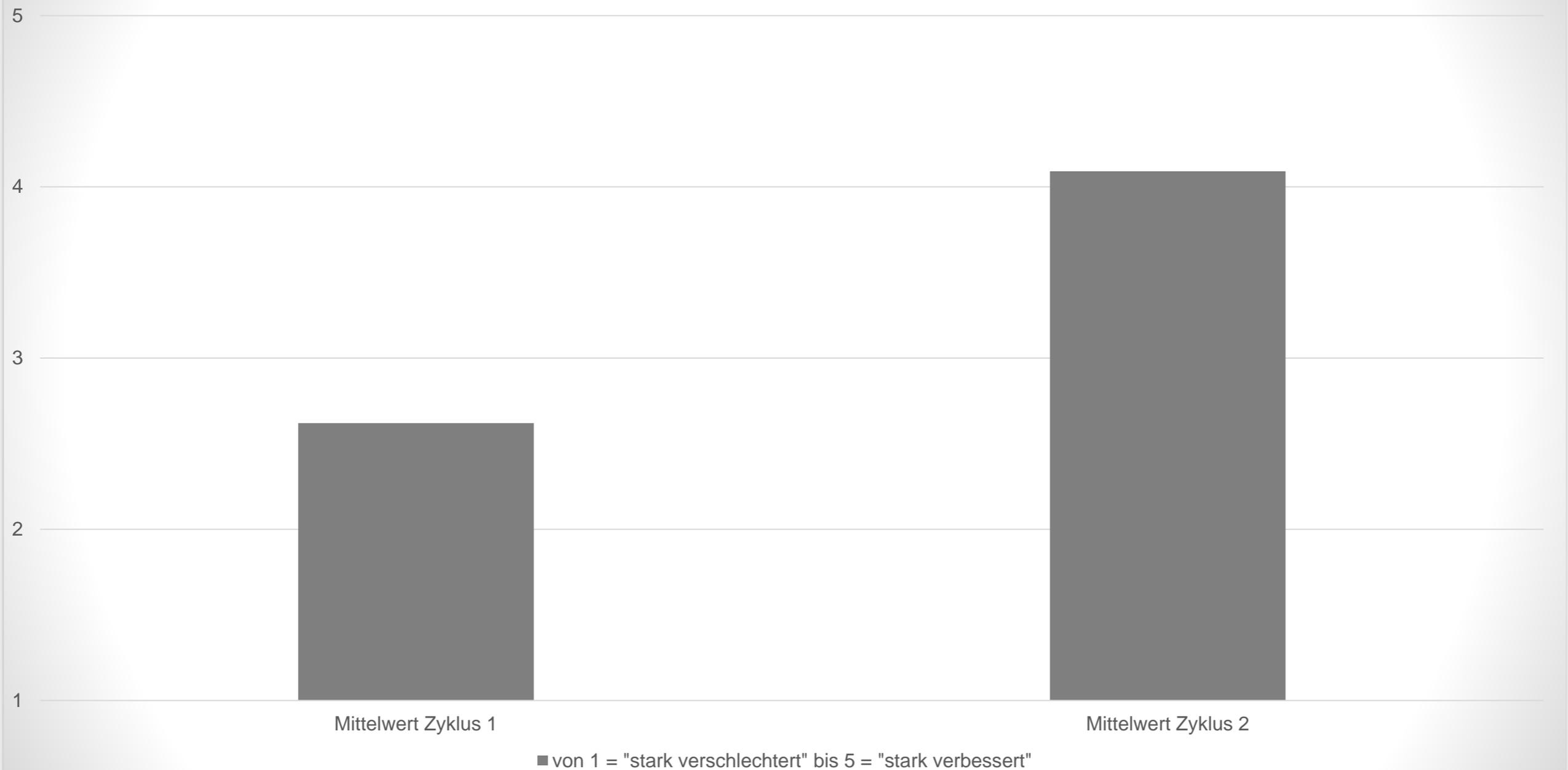
### Entspannung durch die Meditation





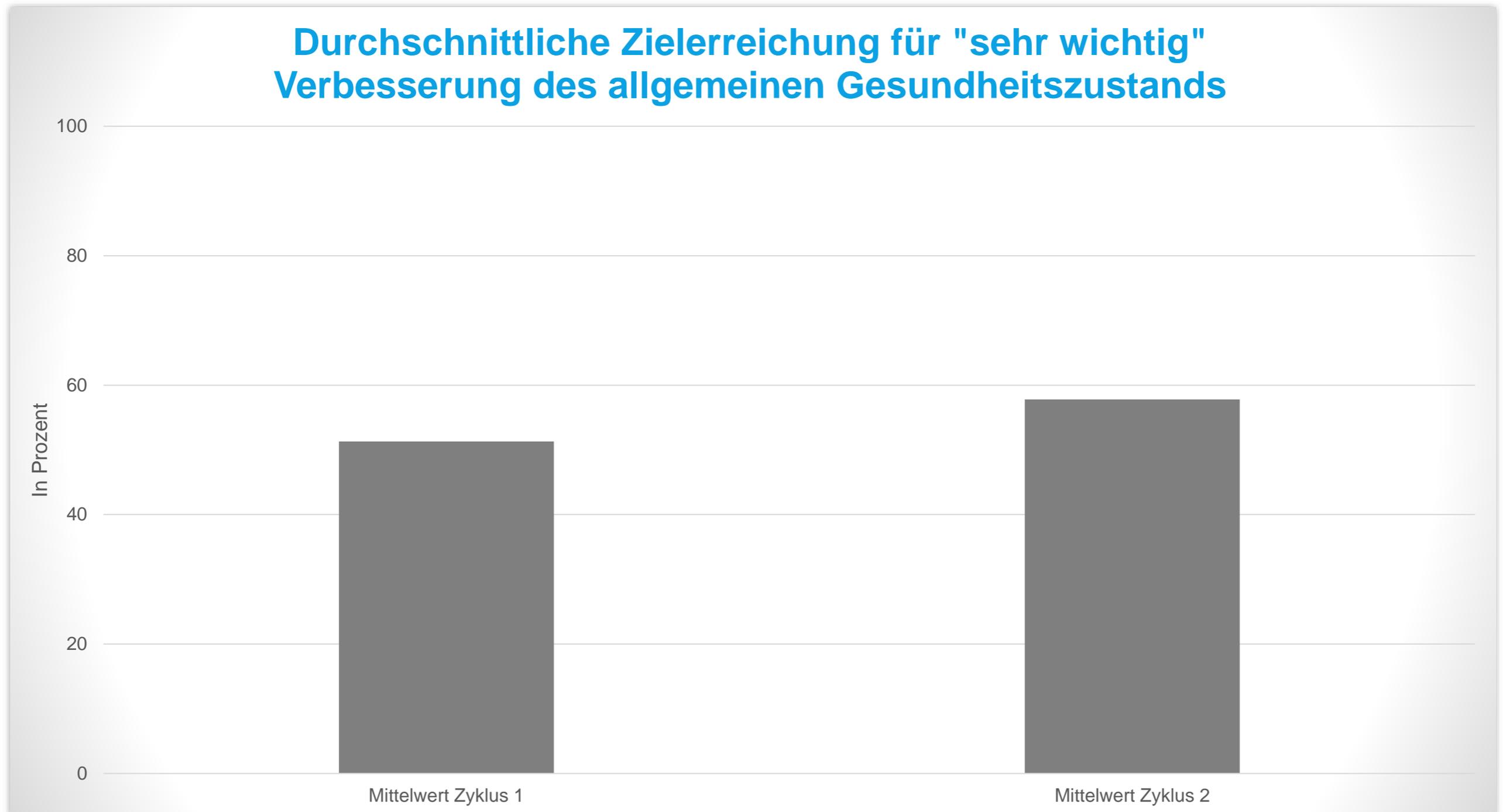
## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

### Wahrgenommene Schlafqualität





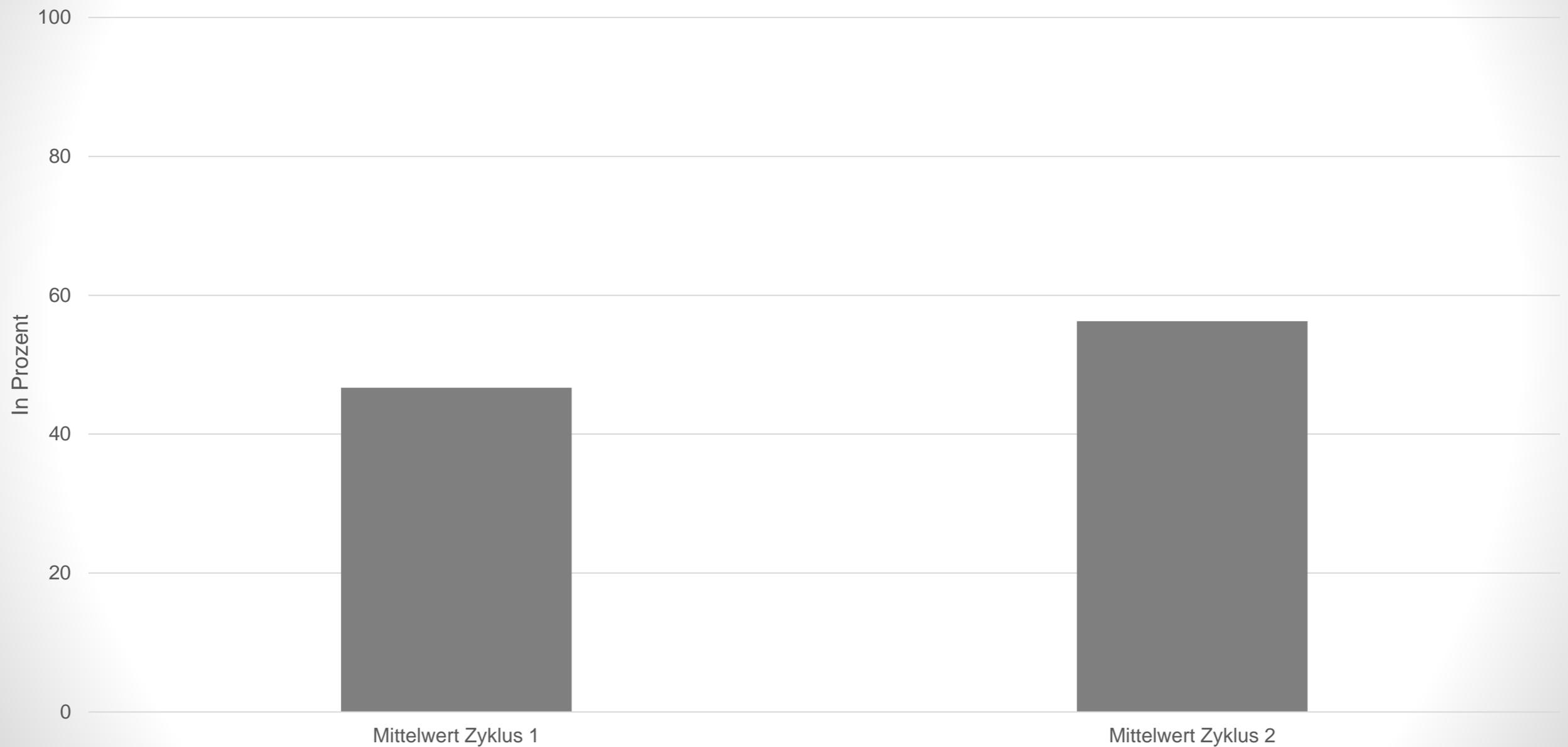
## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

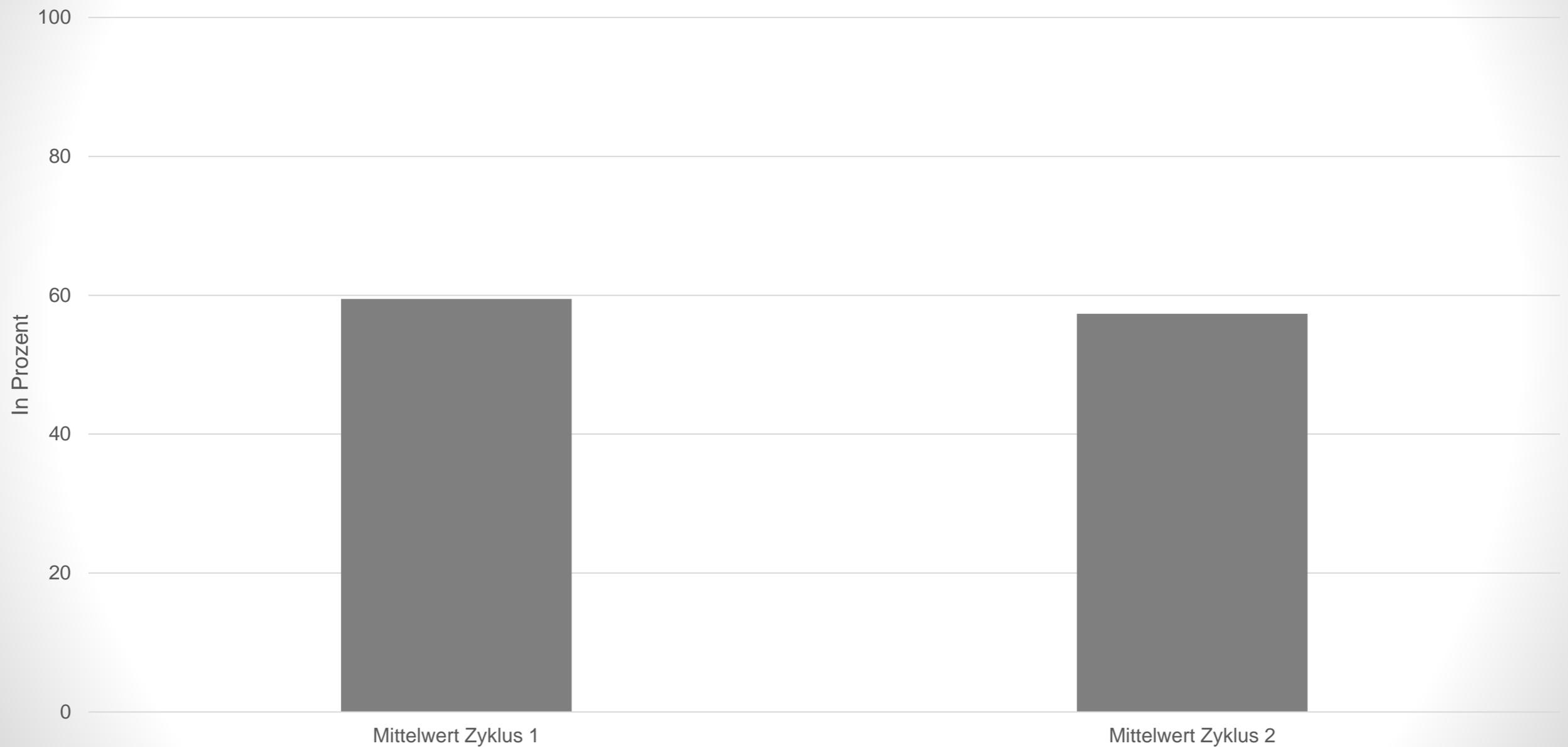
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung der Vitalität





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

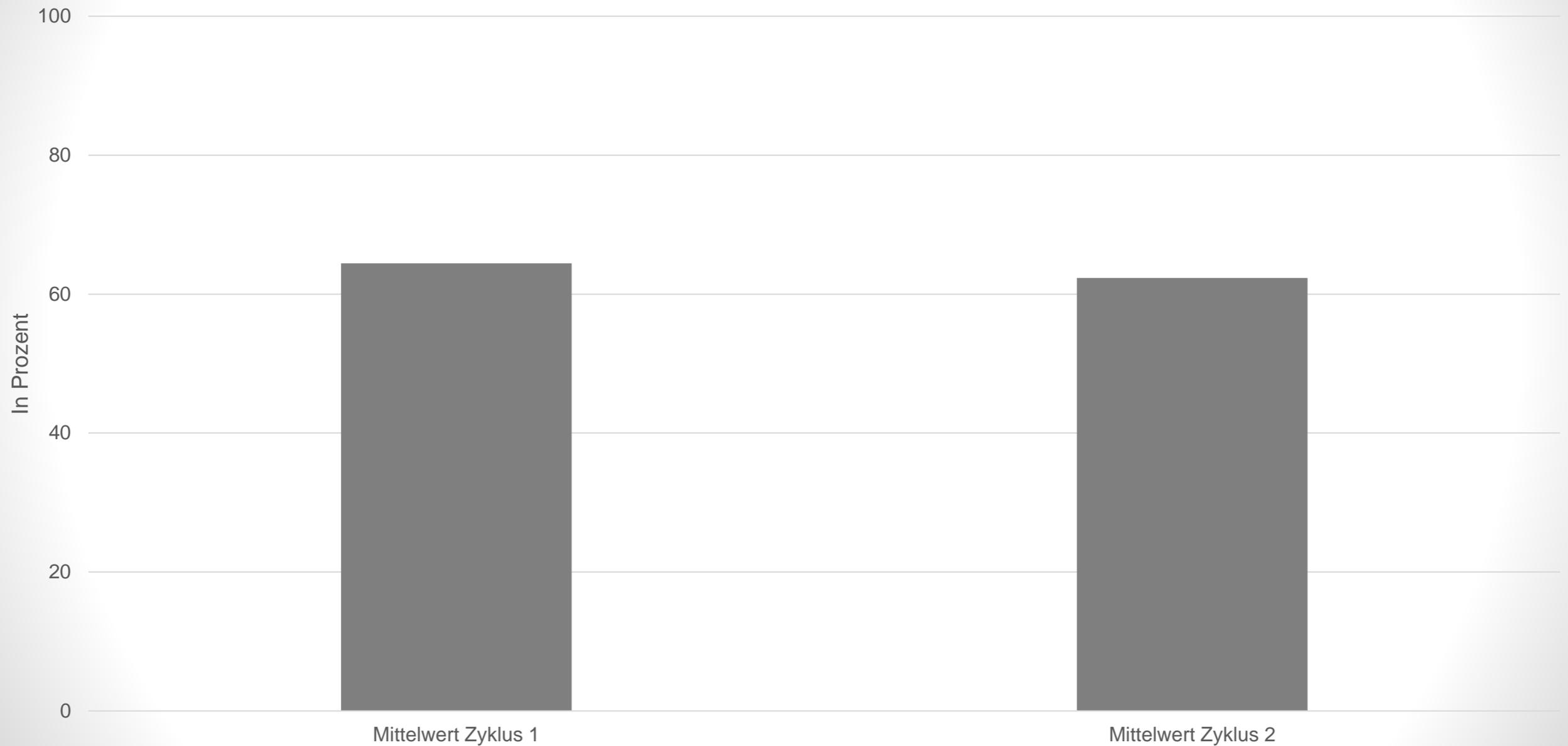
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Prävention





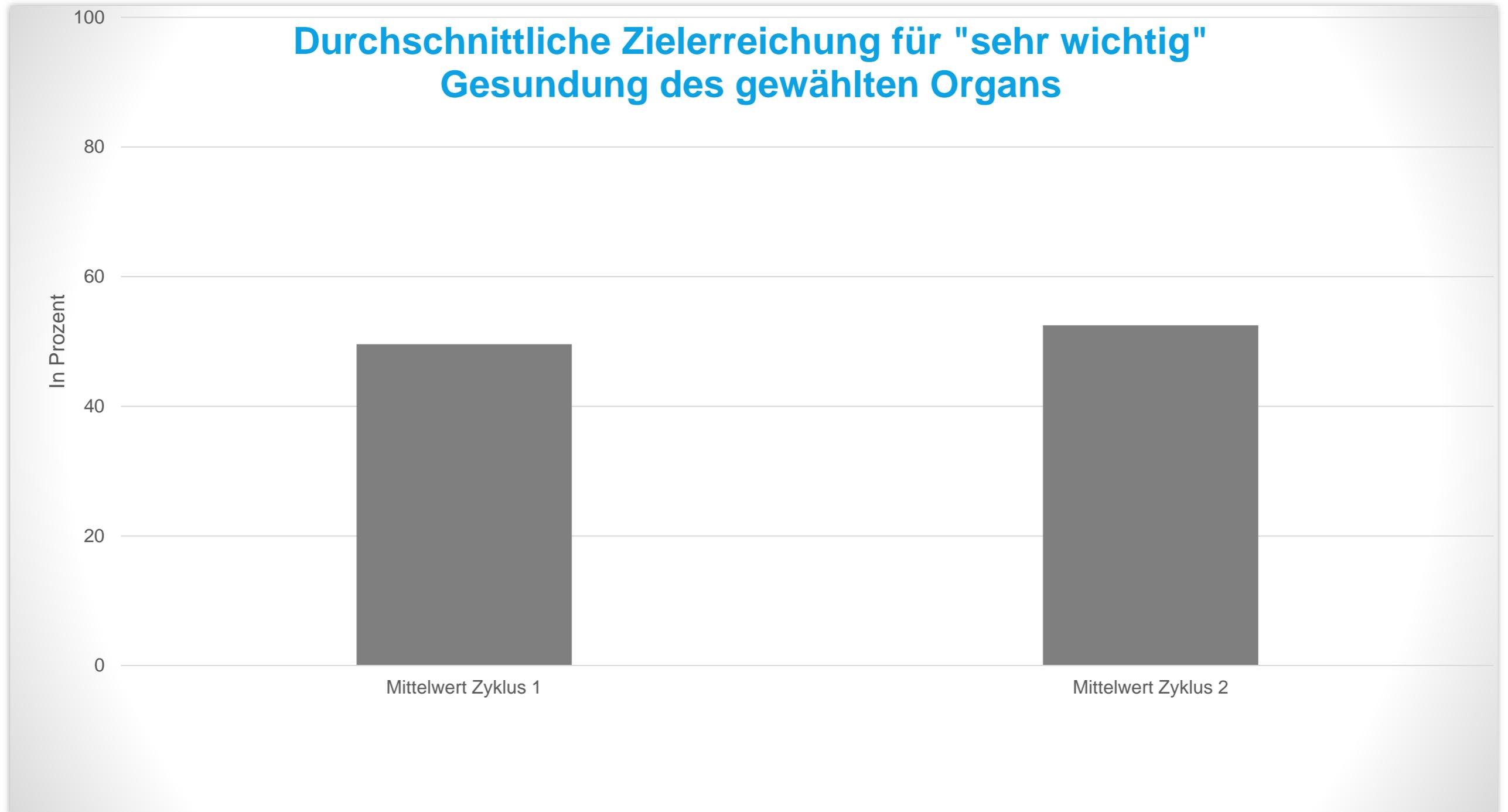
## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

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





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis





## 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

- 85% der insgesamt 34 Teilnehmer\*innen sind Frauen; am stärksten vertreten sind Teilnehmer\*innen im Alter von 45- 54 Jahren.
- Die Teilnehmer\*innen konnten sich in beiden Zyklen sehr gut auf die Meditation einlassen.
- Die Fähigkeit der Vorstellung der vorgegebenen Bilder hat im zweiten Zyklus zugenommen.
- Die Zunahme des Körperbewusstsein ist im zweiten Zyklus leicht zurückgegangen, liegt jedoch auf einem guten Niveau.
- Die wahrgenommene Schlafqualität hat sich im zweiten Zyklus sehr stark verbessert.
- Die durchschnittliche Zielerreichung für die Personen, die die vorgeschlagenen Ziele als sehr wichtig eingestuft haben, war am Ende des zweiten Zyklus um bis zu 20% höher als nach dem ersten Zyklus.



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

Hippokrates – griechischer Arzt