



Studie
„Selbsteilungskräfte erforschen“
Evaluation Studienzyklen 14.1 - 14.2



Agenda

Hintergrundinformationen

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

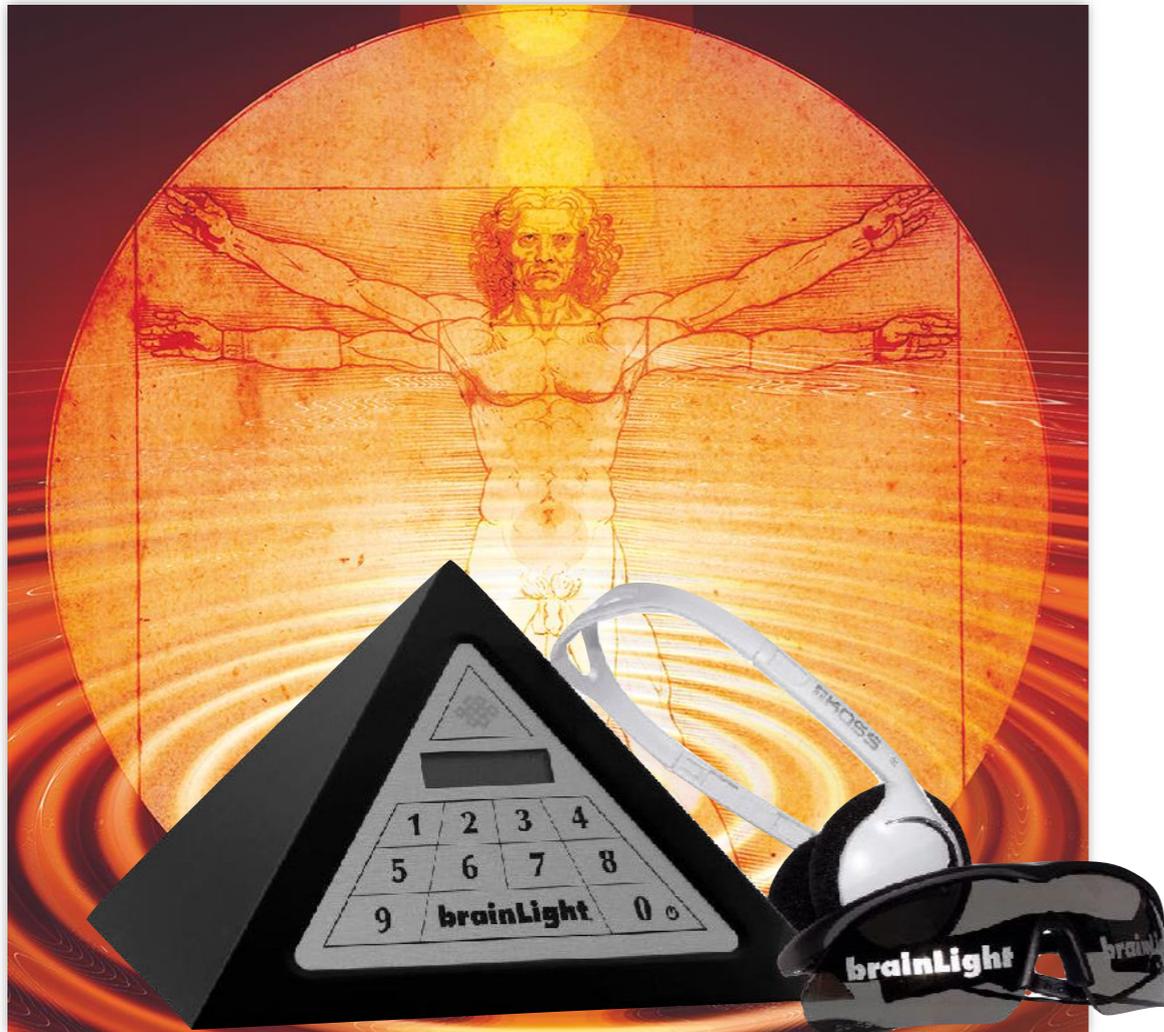
Vorstellung der Studie

- Projektpartner
- brainLight-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

Studienergebnisse

Fazit

Ergebnisse: Angaben zur Studie „Selbsteilungskräfte erforschen“

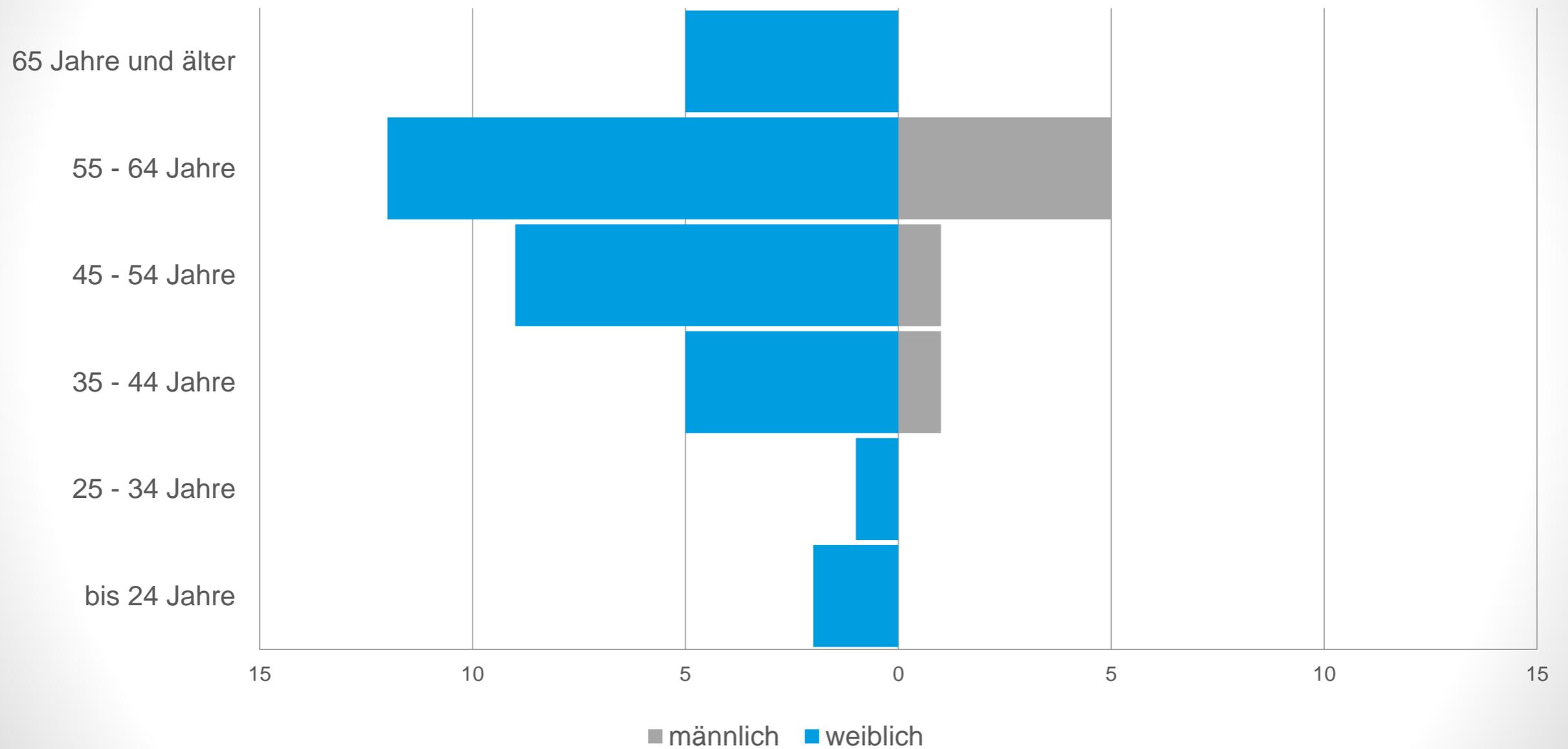


- Zyklus 14.1 – 14.2: November bis Dezember 2021
- Vergleich der 2 Zyklen
- Insgesamt haben **41 Teilnehmer*innen** beide Fragebögen vollständig ausgefüllt
- Davon waren:
83 % Frauen und
17% Männer
- **Durchschnittsalter** der Teilnehmer*innen:
51,61 Jahre (Min: 21 Jahre; Max: 70 Jahre)



Ergebnisse: Angaben zur Person

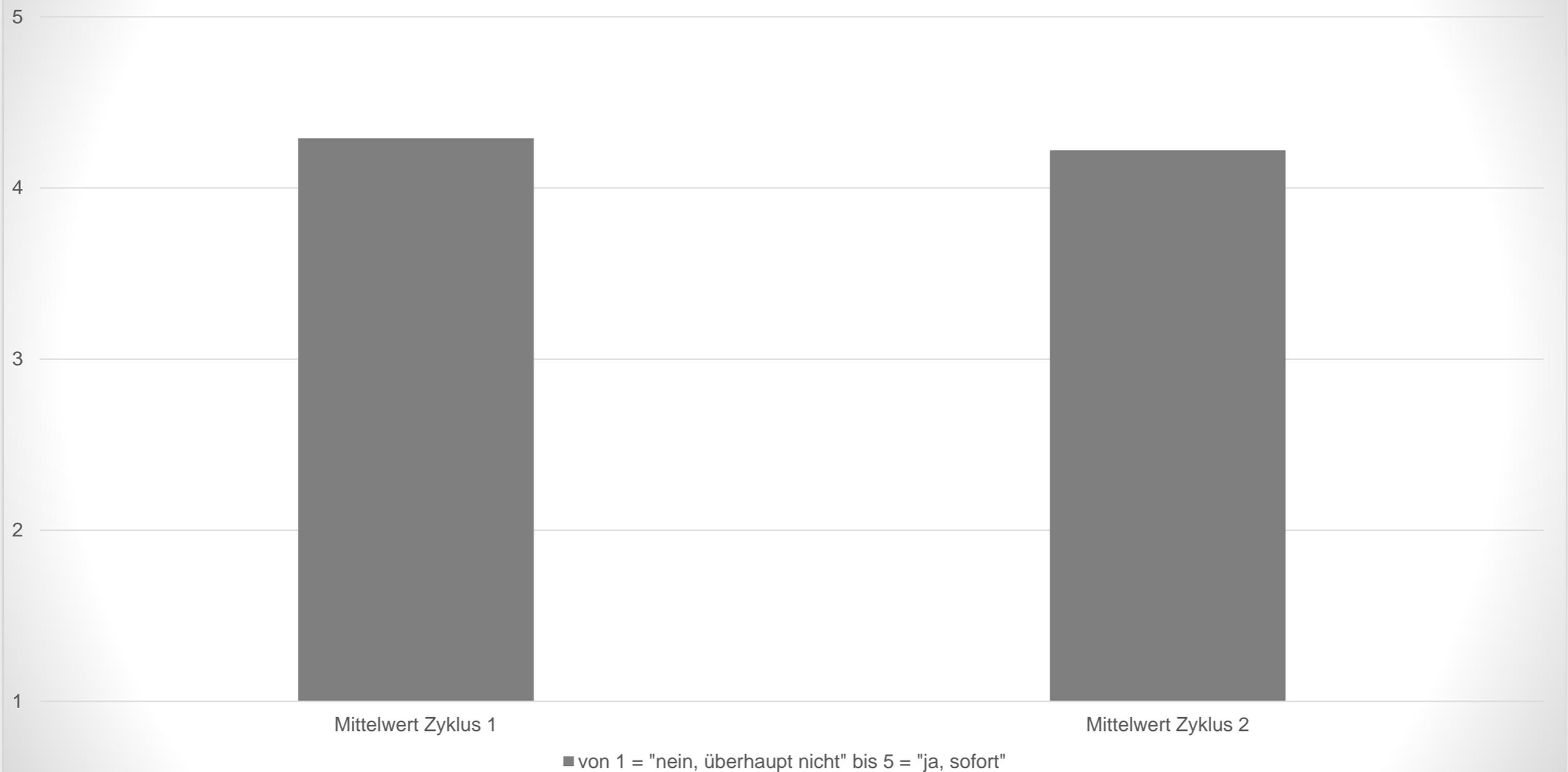
Alterspyramide





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

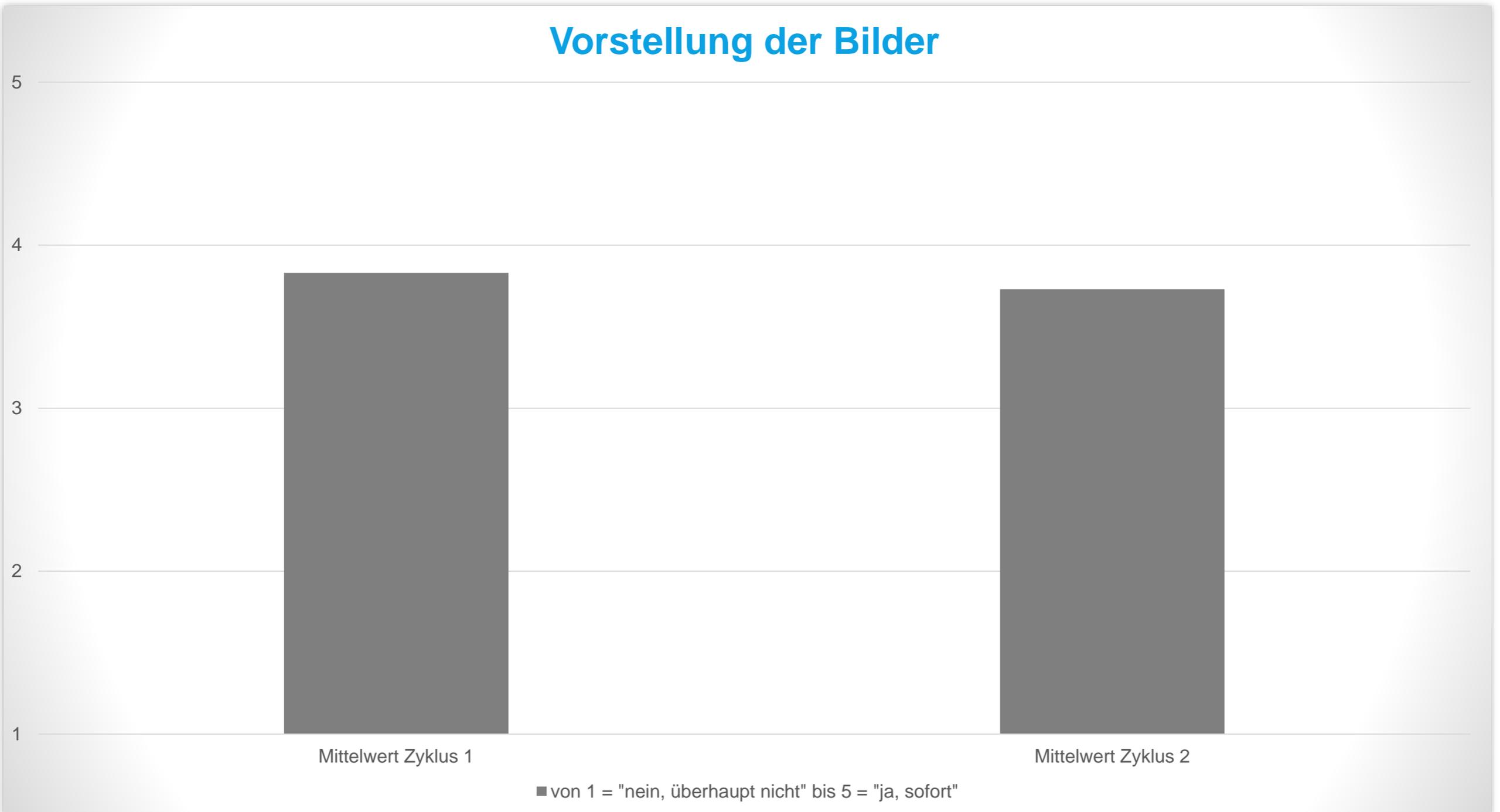
Einlassen auf die Meditation





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

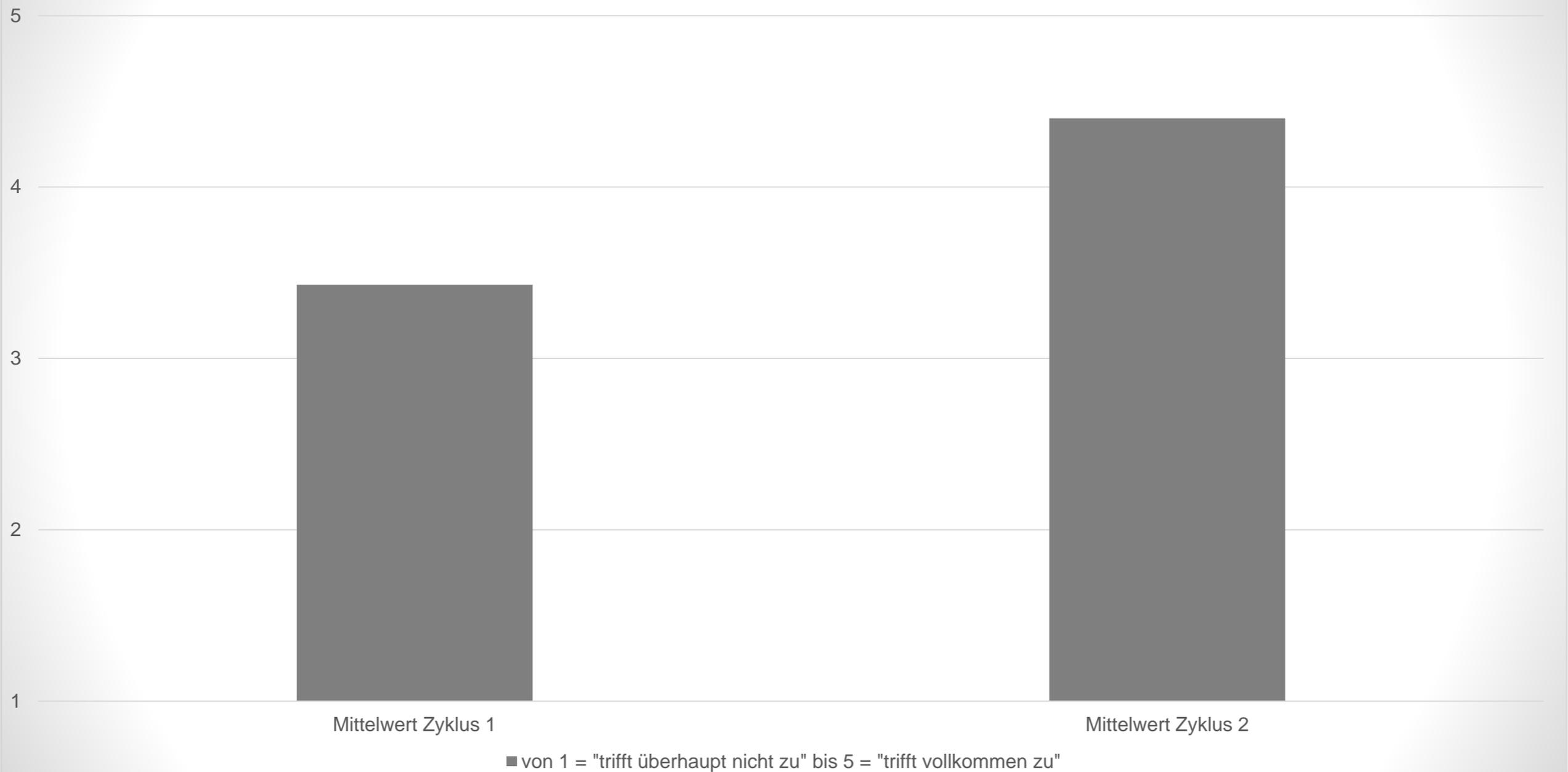
Vorstellung der Bilder





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

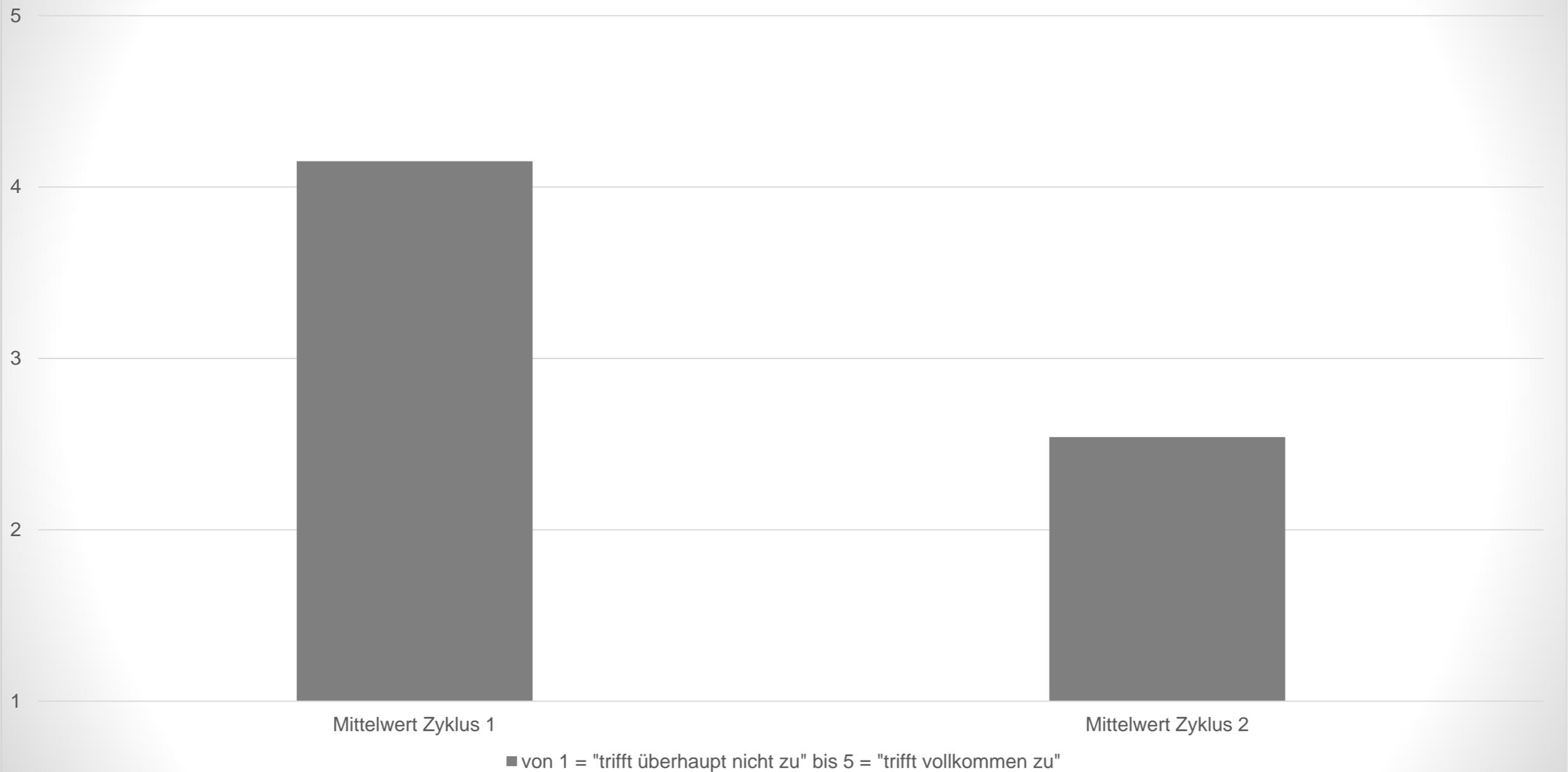
Erhöhung des Körperbewusstseins





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

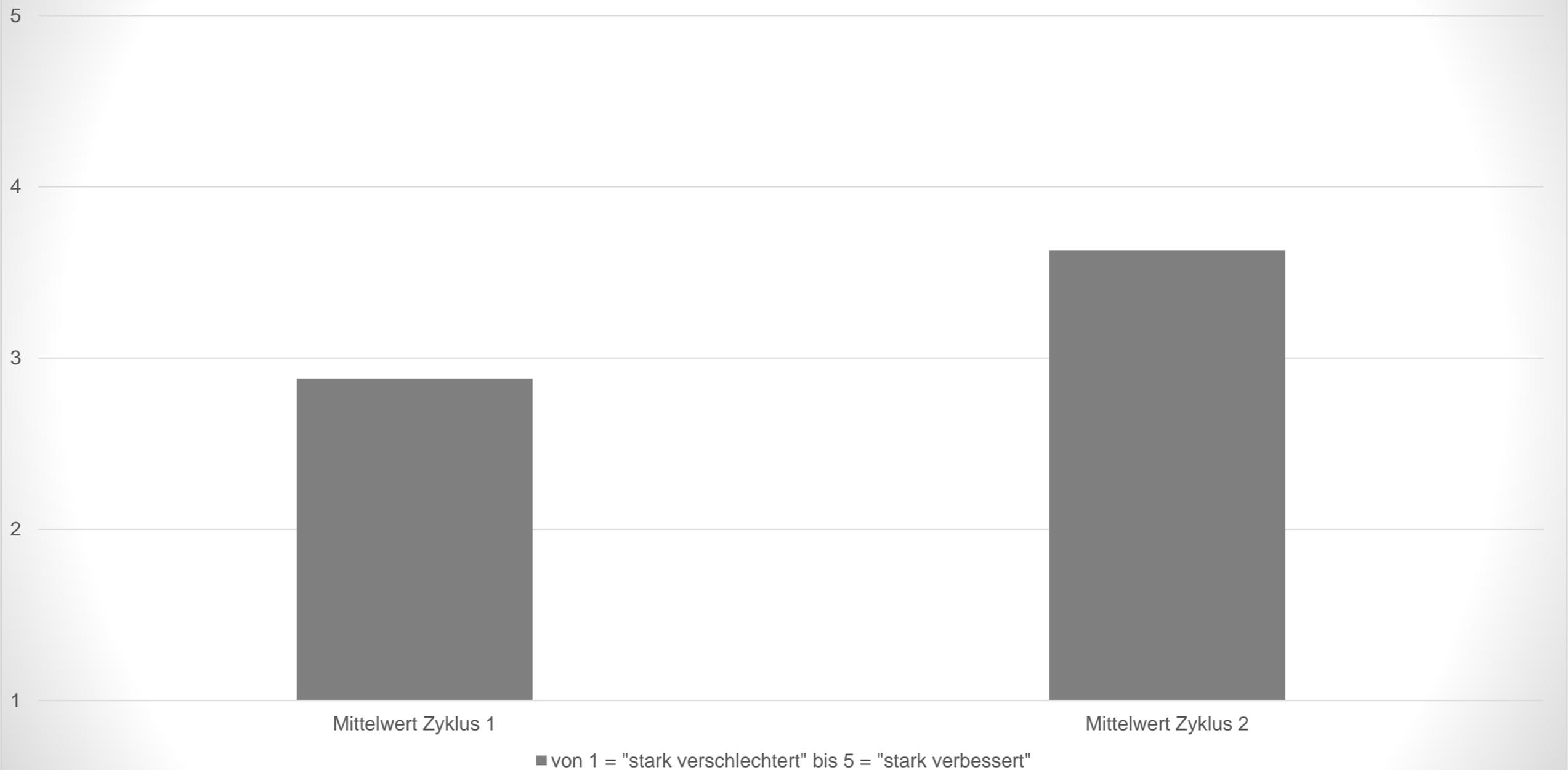
Entspannung durch die Meditation





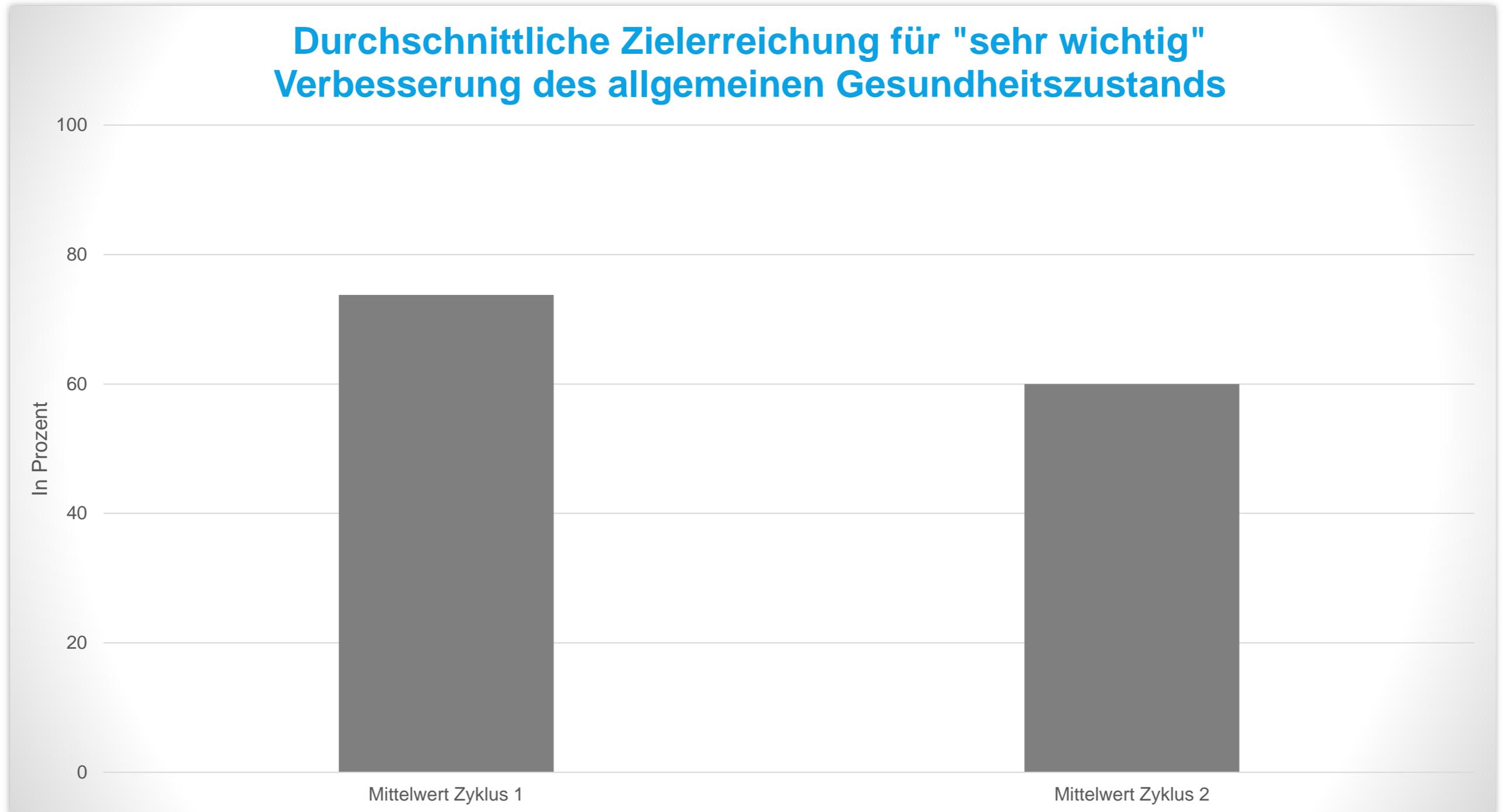
Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

Wahrgenommene Schlafqualität





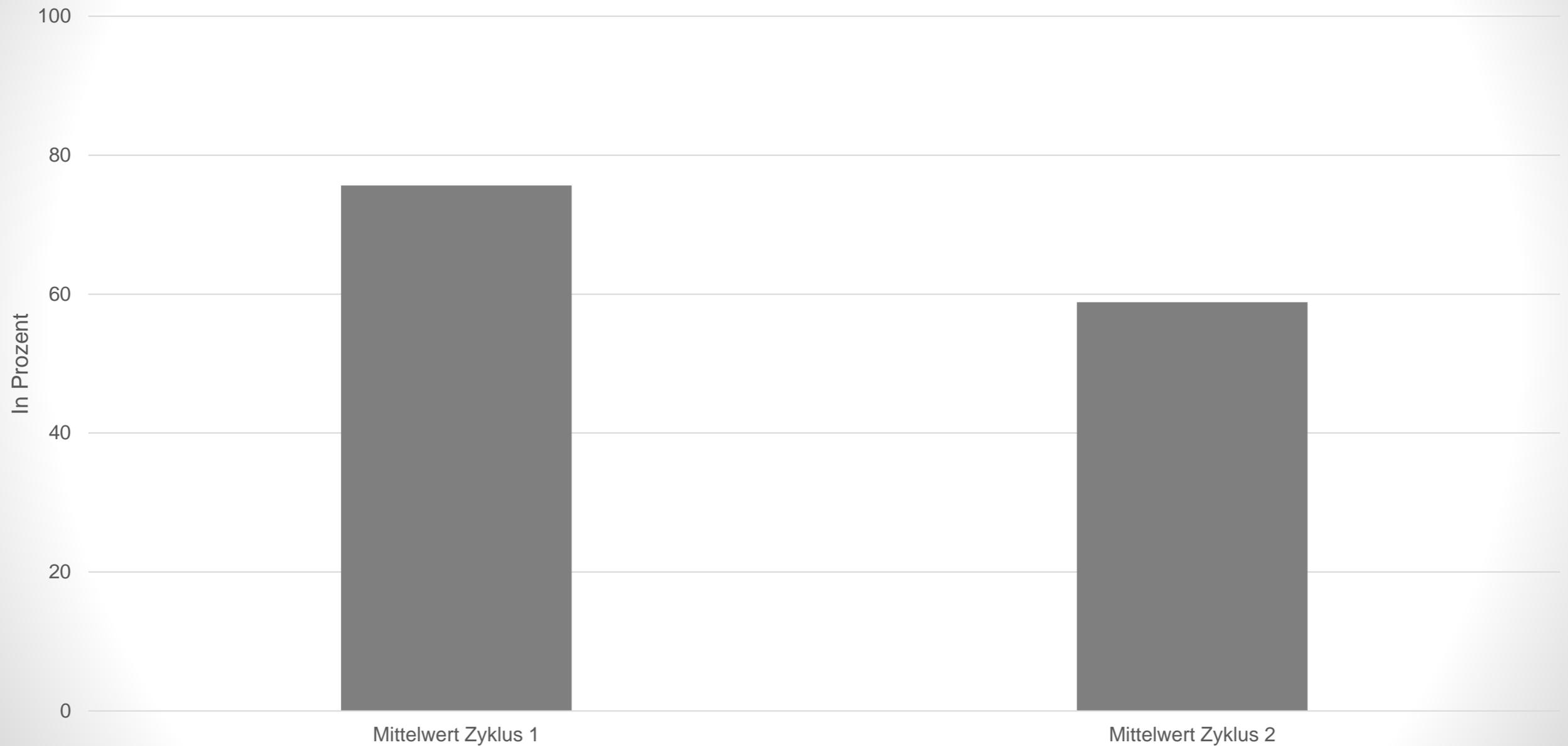
Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis





Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

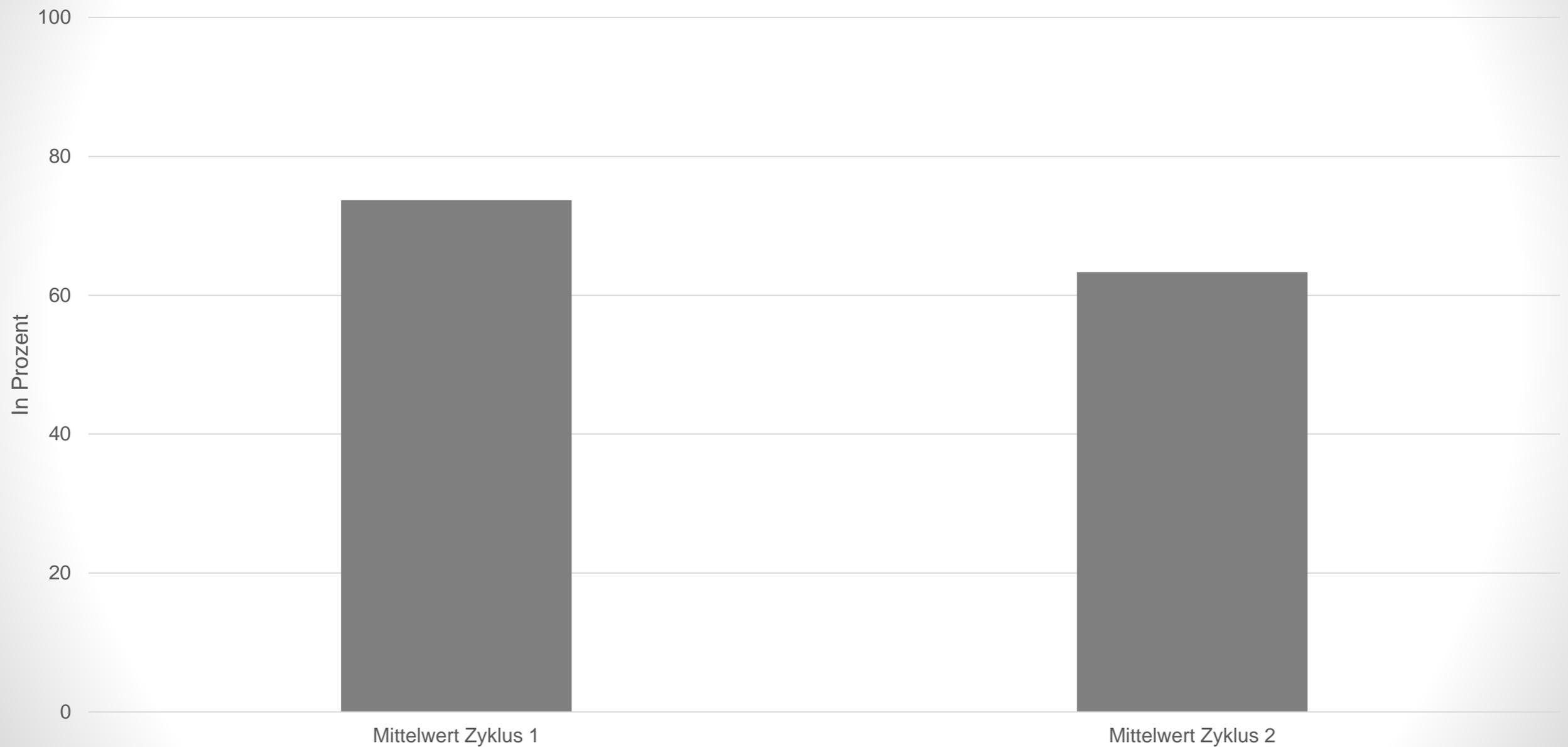
Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung der Vitalität





Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

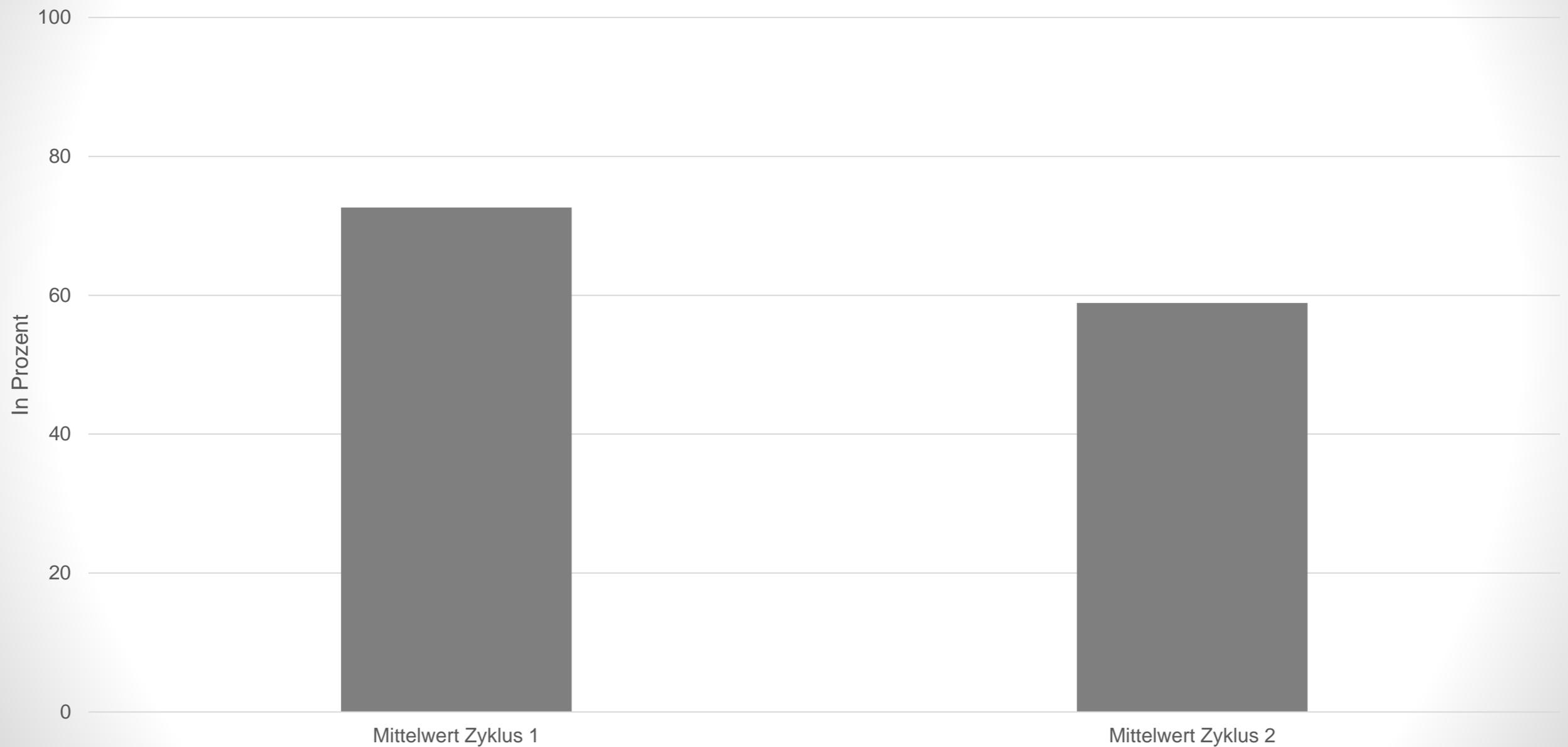
Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Prävention





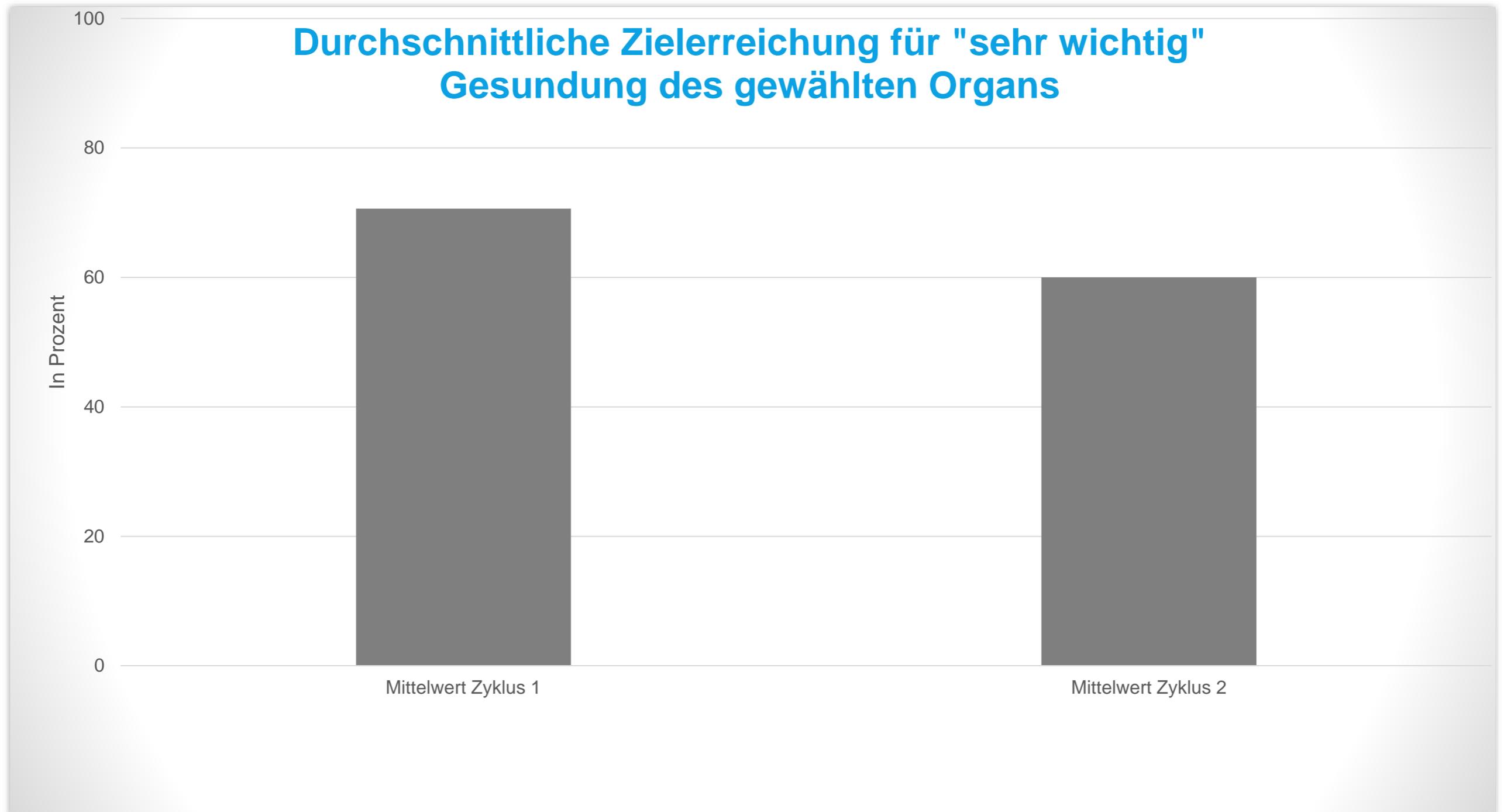
Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

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

- 83% der insgesamt 41 Teilnehmer*innen sind Frauen; am stärksten vertreten sind Teilnehmer*innen im Alter von 55- 64 Jahren.
- Die Teilnehmer*innen konnten sich in beiden Zyklen sehr gut auf die Meditation einlassen.
- Die Fähigkeit der Vorstellung der vorgegebenen Bilder war über beide Zyklen auf einem guten Niveau.
- Die Zunahme des Körperbewusstsein ist im zweiten Zyklus stark angestiegen und hat sich verbessert.
- Die wahrgenommene Schlafqualität hat sich im zweiten Zyklus ebenfalls verbessert.



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

Hippokrates – griechischer Arzt