



Studie
„Selbsteilungskräfte erforschen“
Evaluation Studienzyklen 21.1- 21.2



Agenda

Hintergrundinformationen

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

Vorstellung der Studie

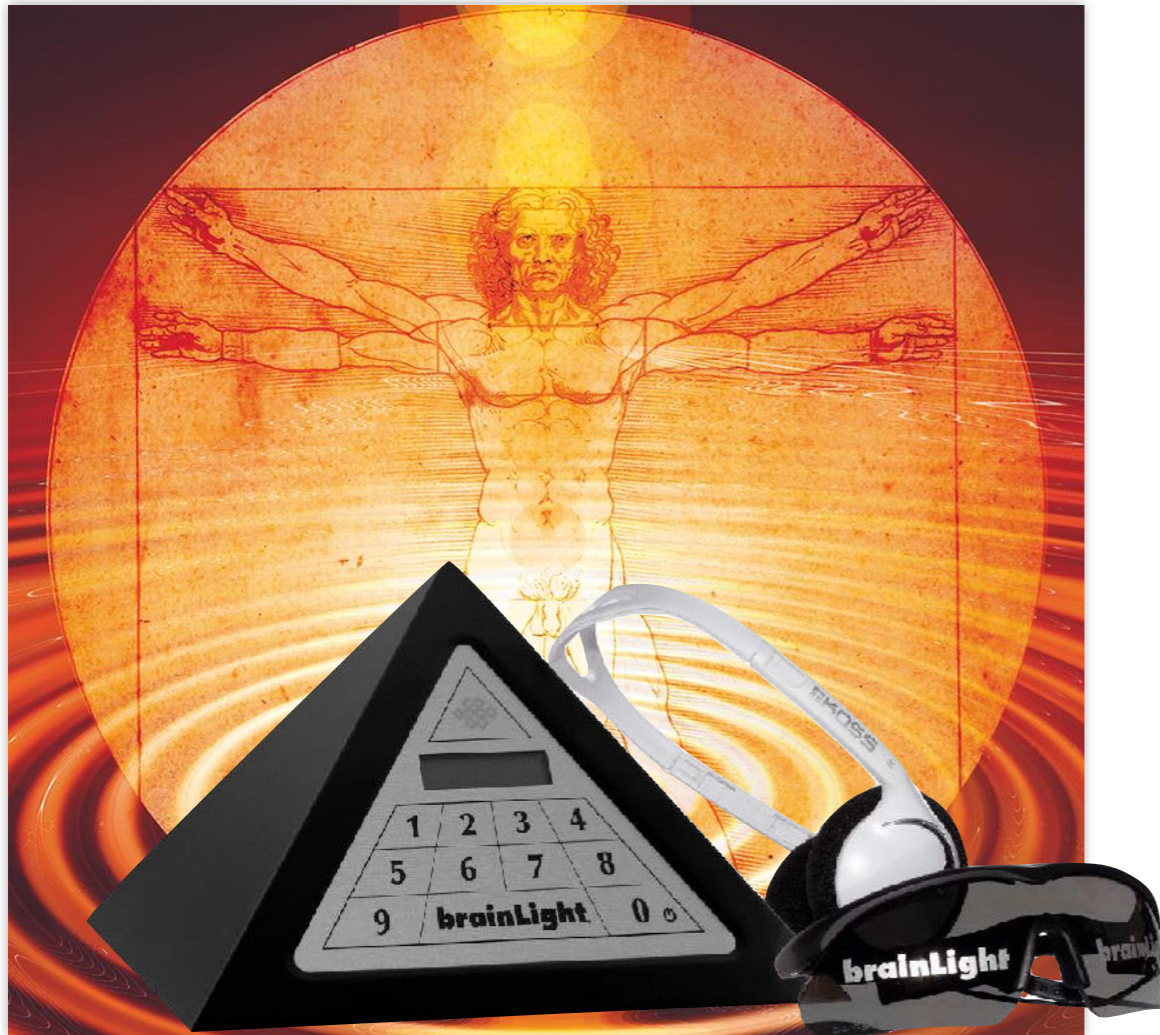
- Projektpartner
- brainLight-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

Studienergebnisse

Fazit



Ergebnisse: Angaben zur Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“

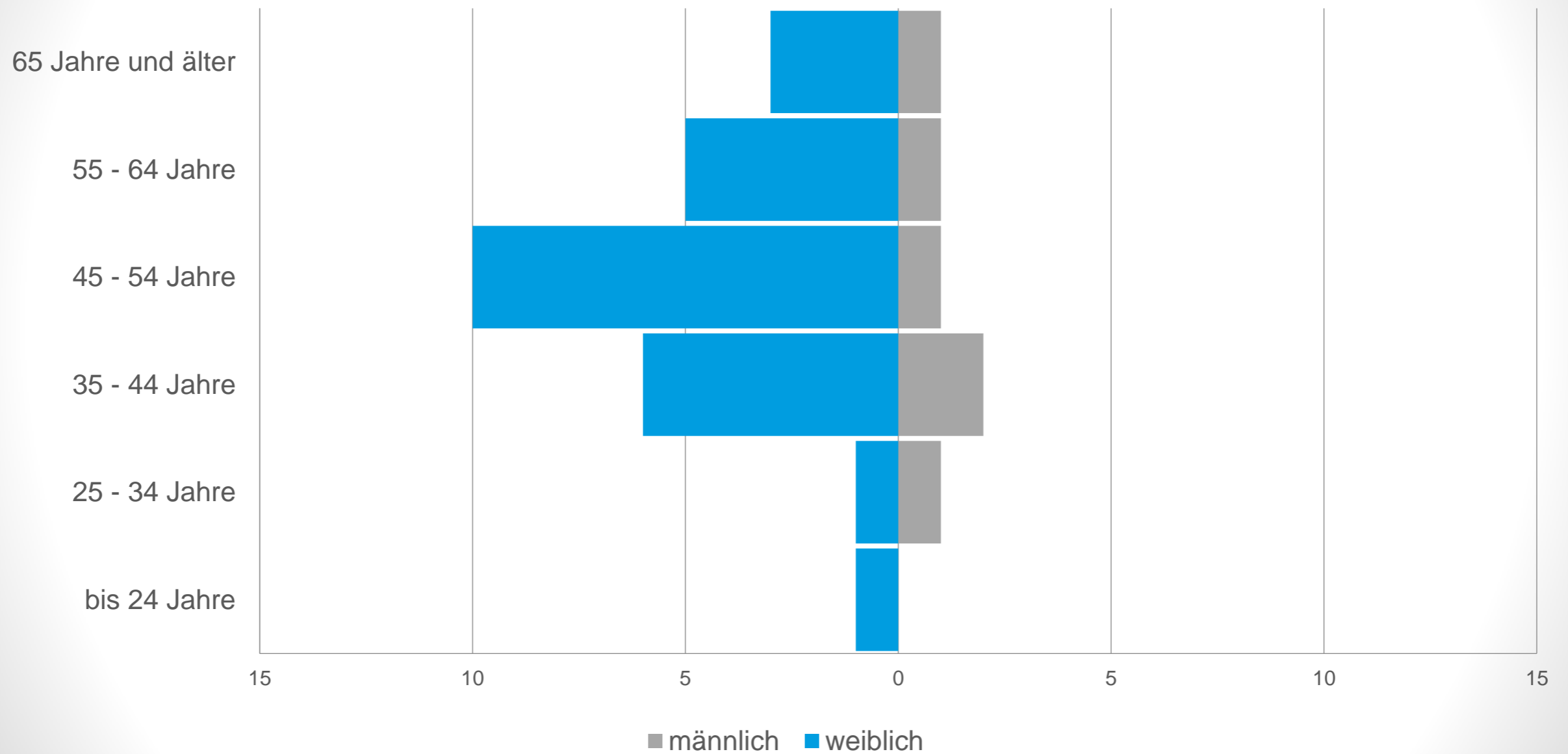


- Zyklus 21.1-21.2: August bis September 2023
- Vergleich der 2 Zyklen
- Insgesamt haben **32 Teilnehmer*innen** beide Fragebögen vollständig ausgefüllt
- Davon waren:
81% Frauen und **19% Männer**
- **Durchschnittsalter** der Teilnehmer*innen:
48,88 Jahre (Min: 23 Jahre; Max: 76 Jahre)



Ergebnisse: Angaben zur Person

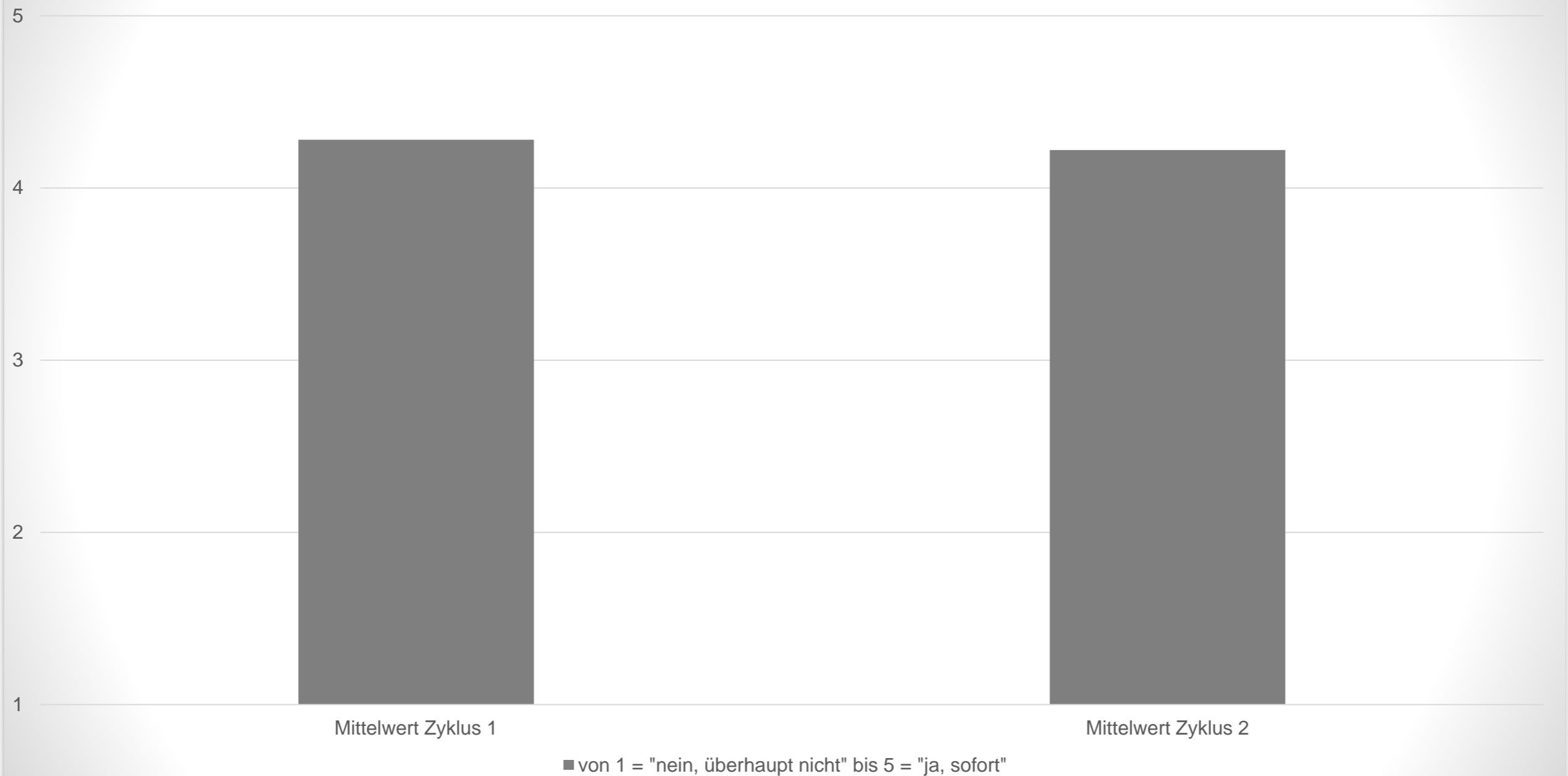
Alterspyramide





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

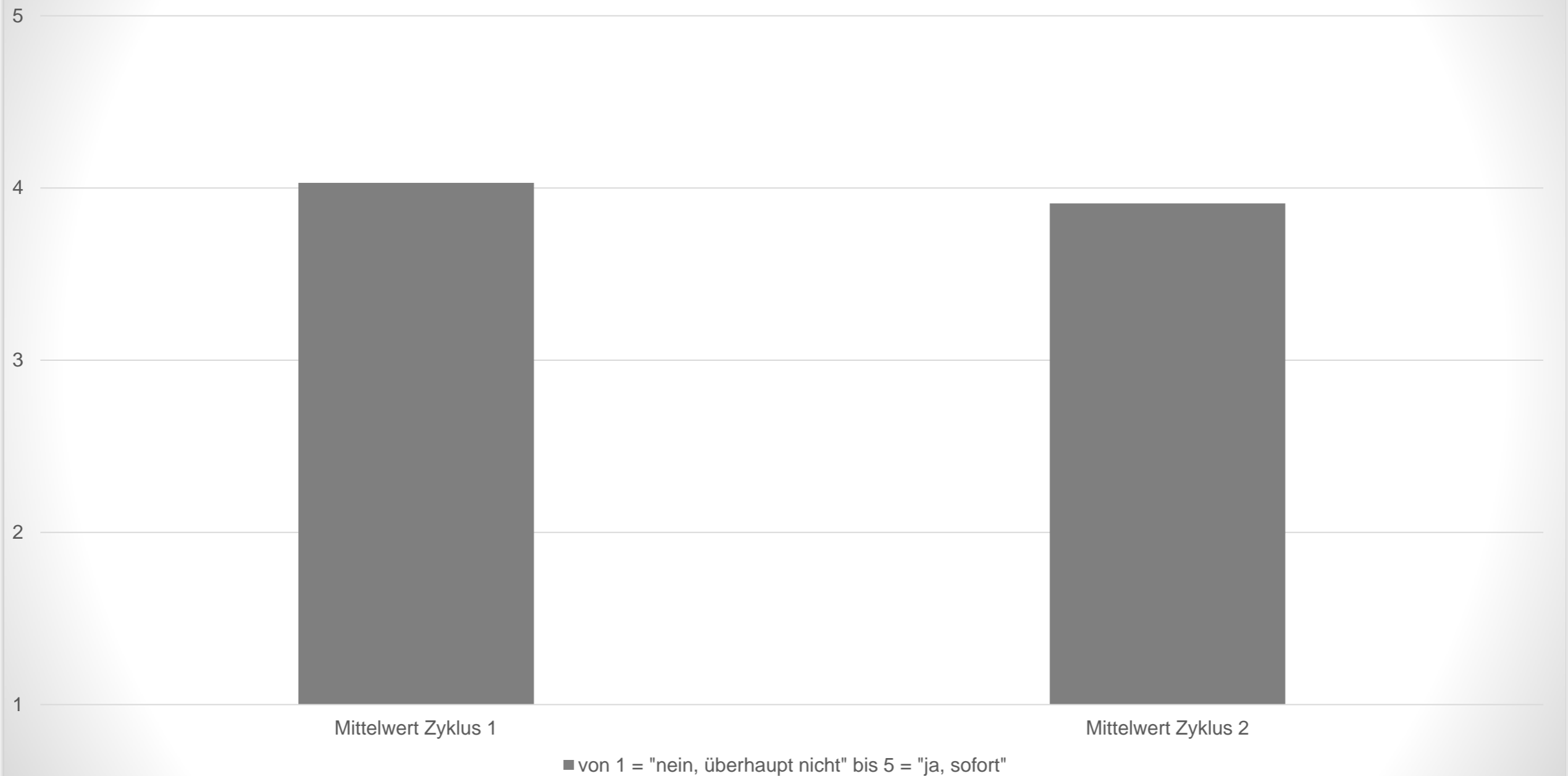
Einlassen auf die Meditation





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

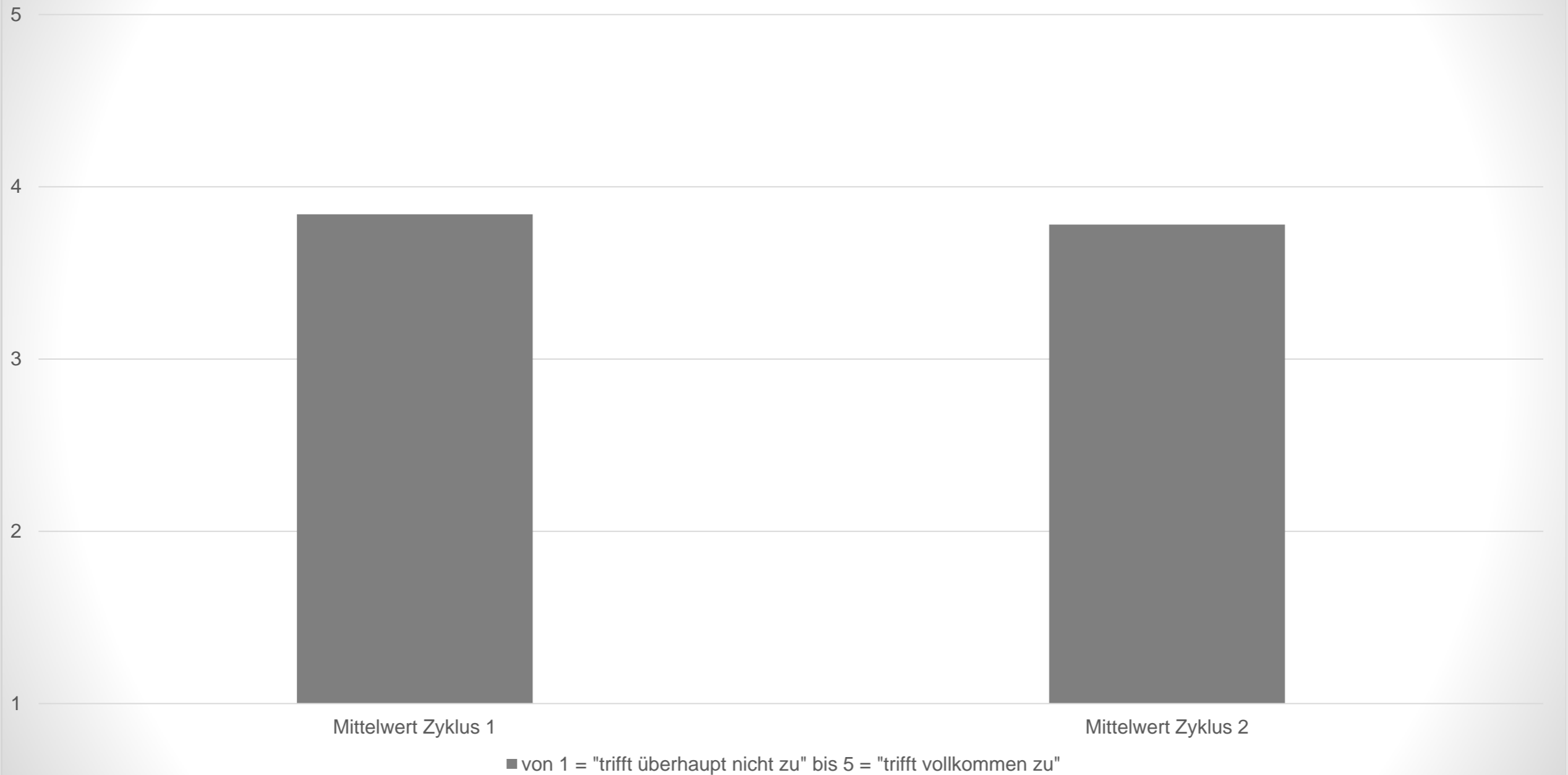
Vorstellung der Bilder





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

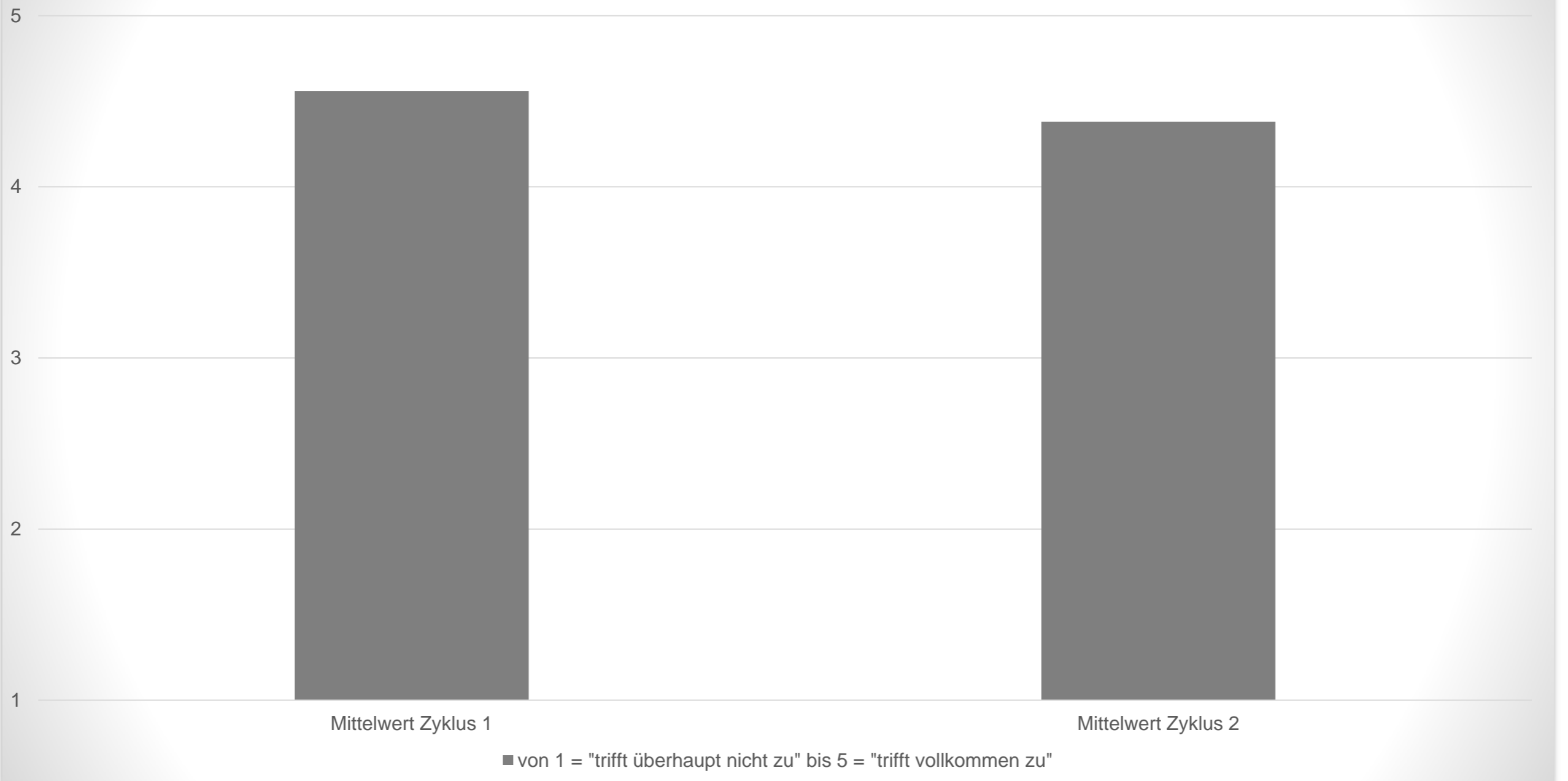
Erhöhung des Körperbewusstseins





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

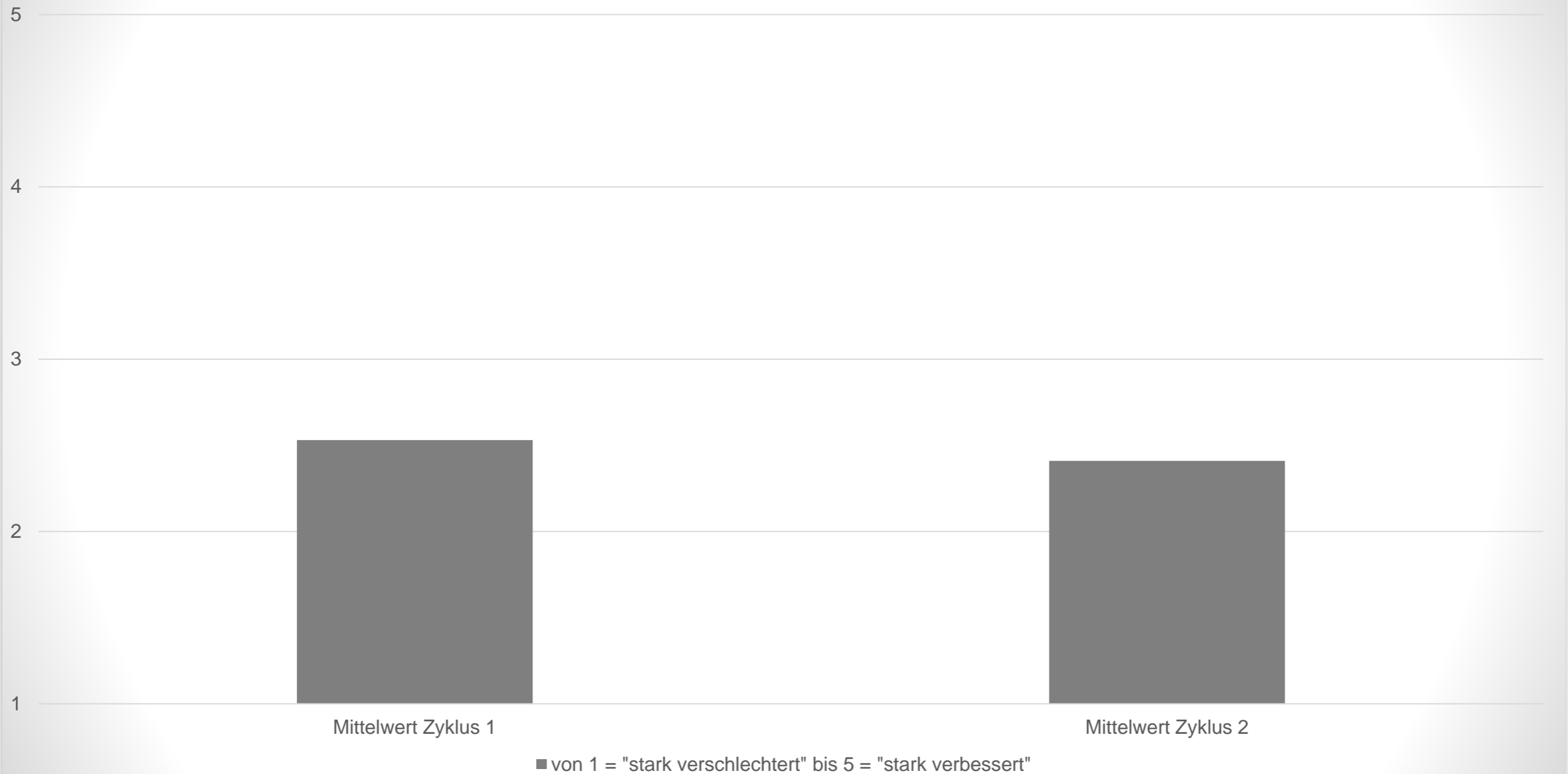
Entspannung durch die Meditation





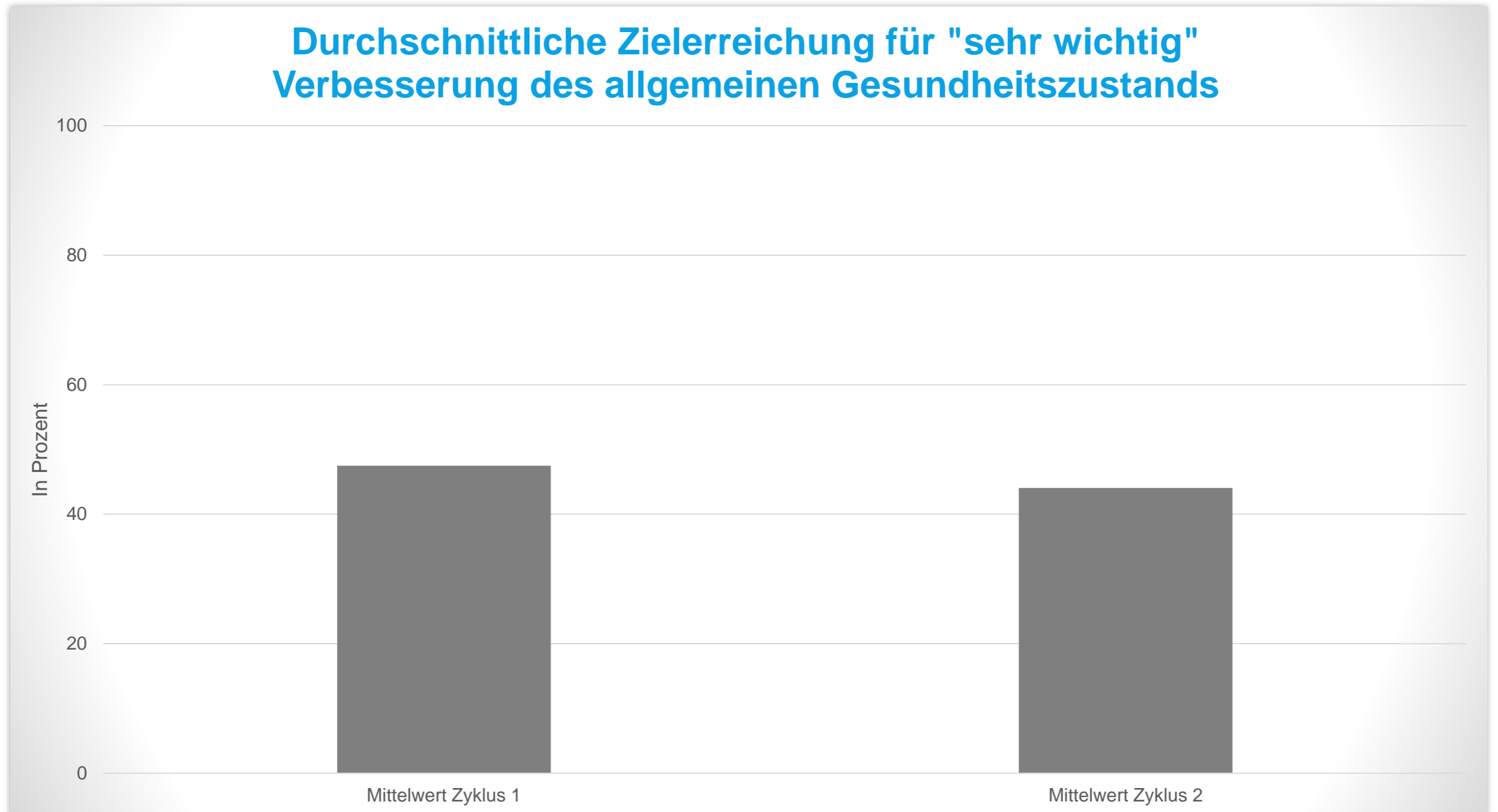
Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

Wahrgenommene Schlafqualität





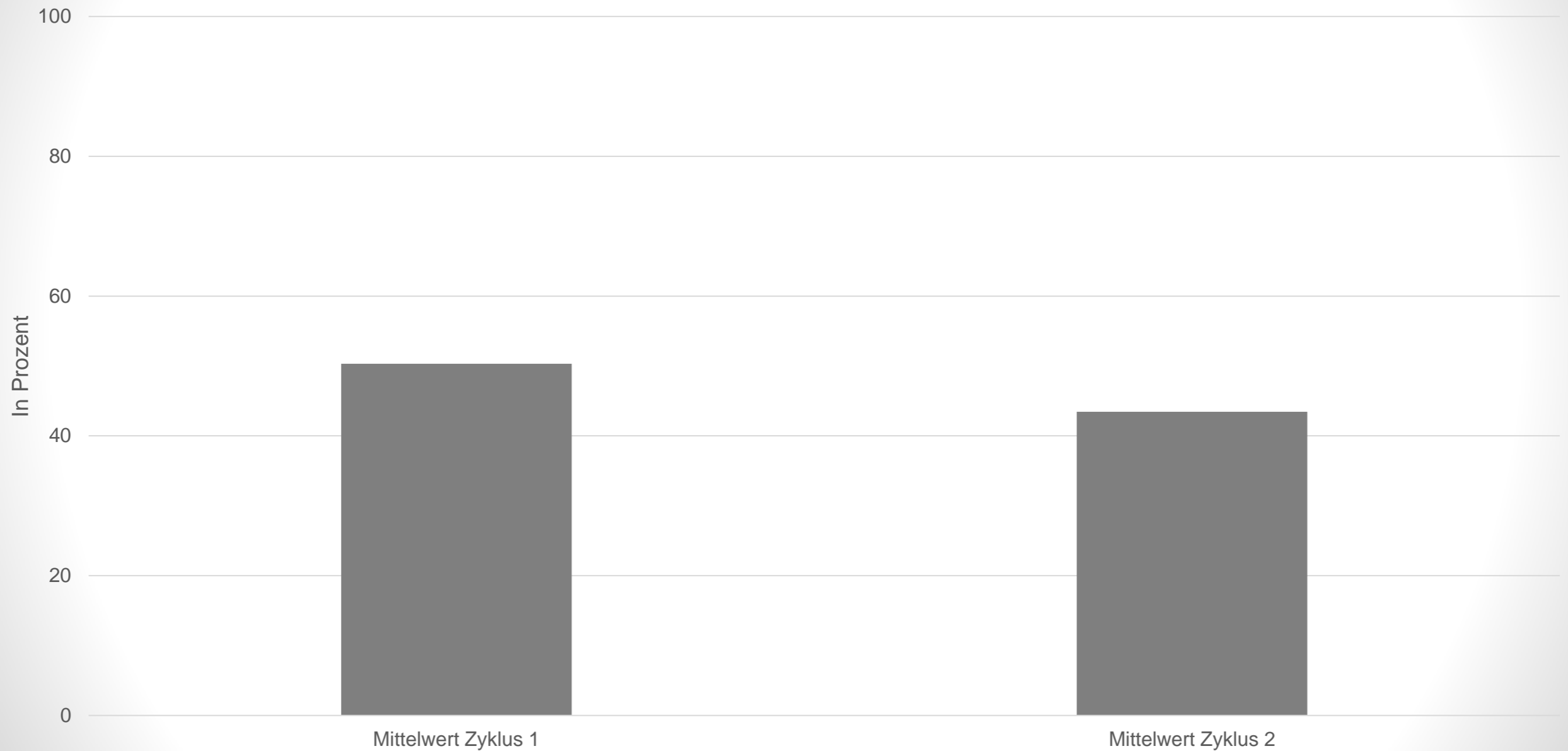
Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis





Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

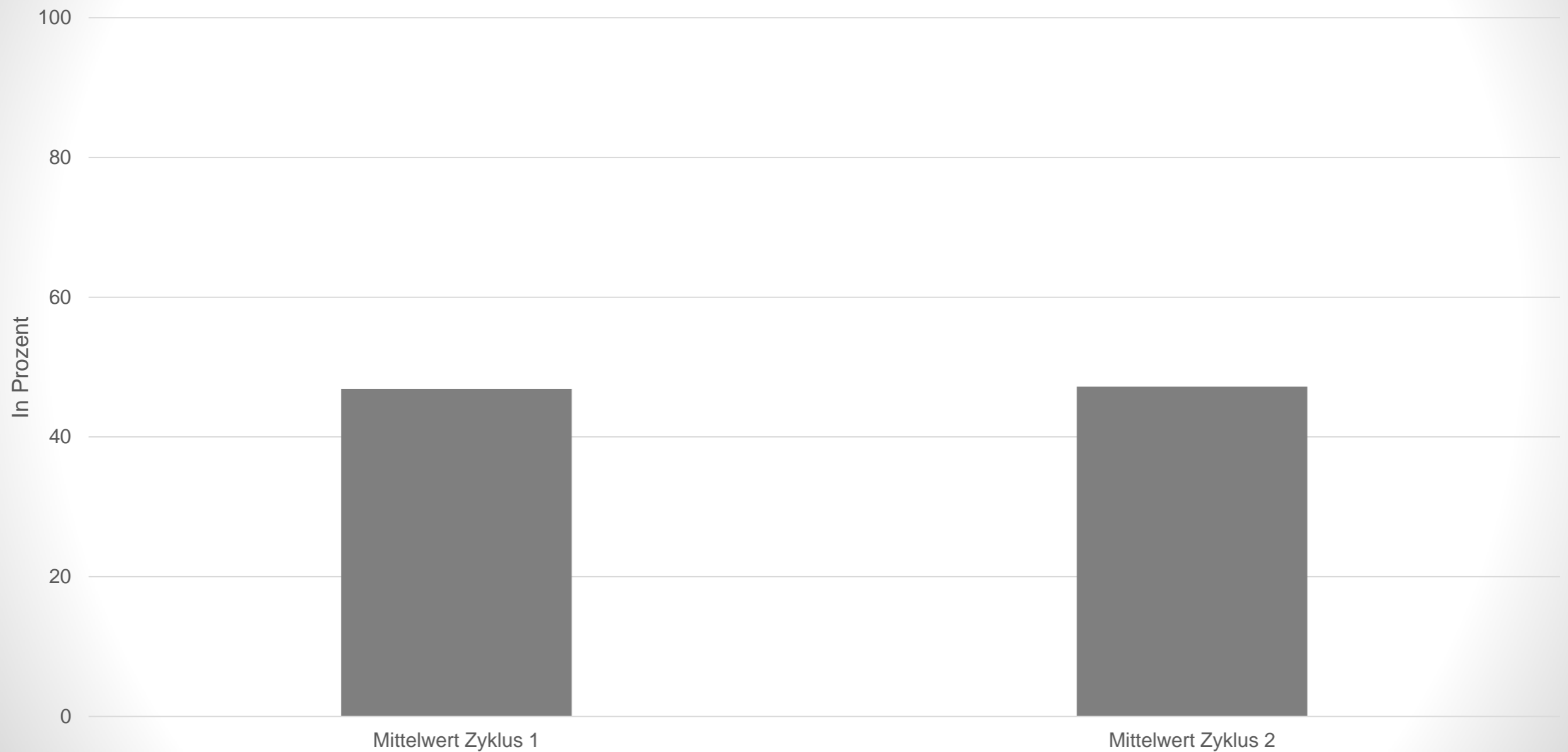
Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung der Vitalität





Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

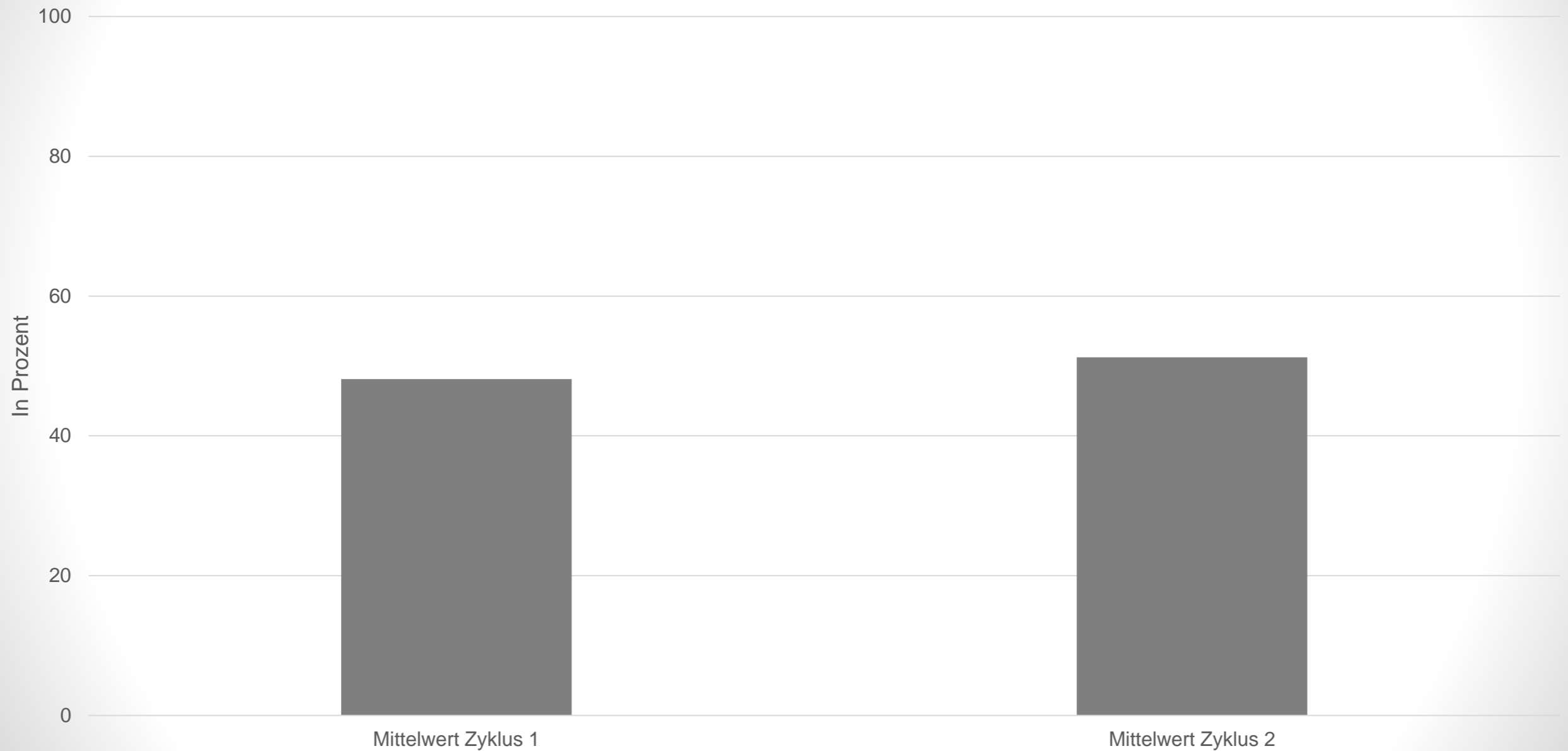
Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Prävention





Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

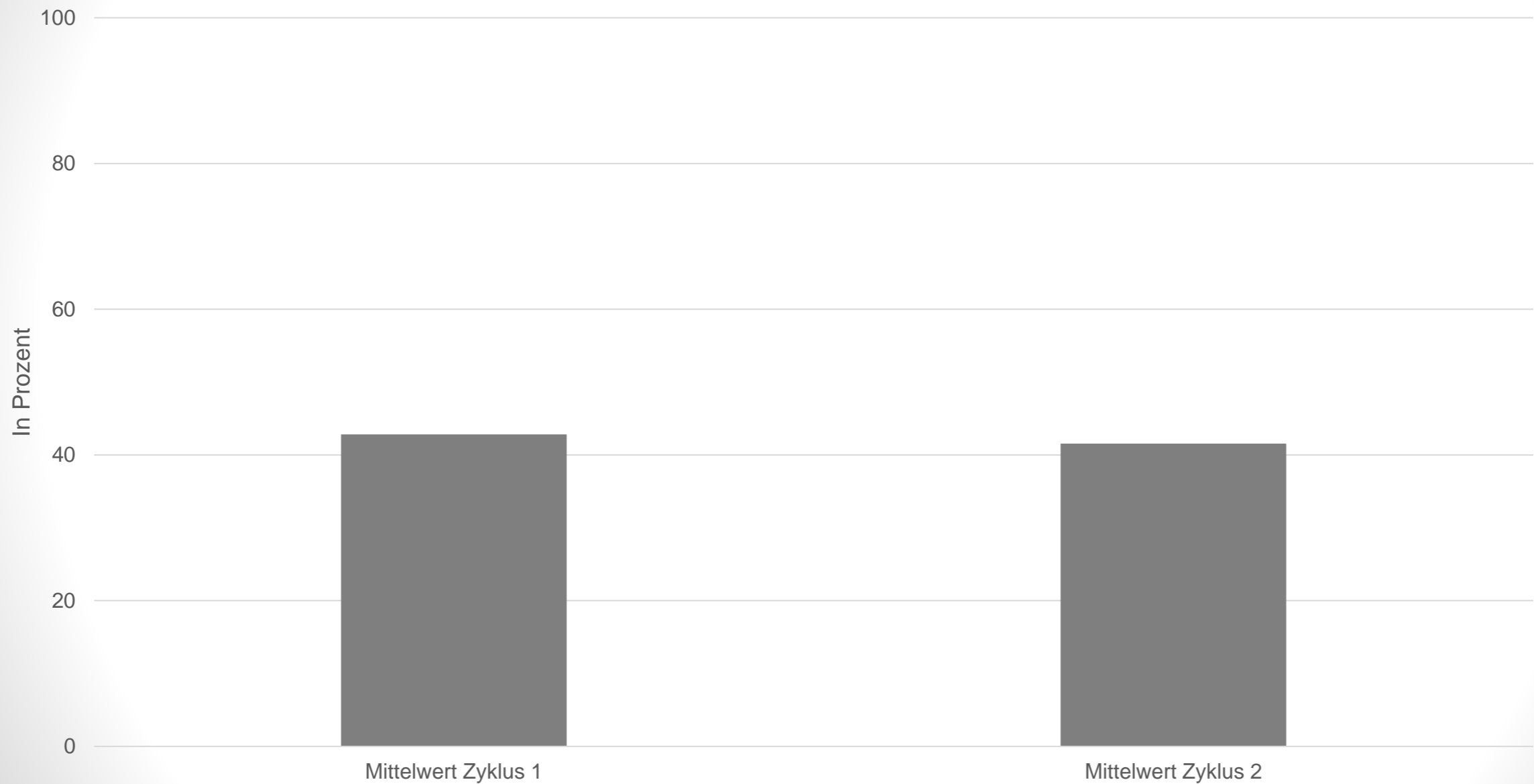
Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Kennenlernen der eigenen Selbstheilungskräfte





Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Gesundung 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

- 81% der insgesamt 32 Teilnehmer*innen sind Frauen; am stärksten vertreten sind Teilnehmer*innen im Alter von 45- 55 Jahren.
- Die Teilnehmer*innen konnten sich in beiden Zyklen sehr gut auf die Meditation einlassen.
- Die Entspannung durch die Meditation hat bei den Teilnehmer*innen in beiden Zyklen sehr gut geklappt.
- Die durchschnittliche Zielerreichung für die Teilnehmer*innen, die das Ziel „Kennenlernen der eigenen Selbstheilungskräfte“ als sehr wichtig eingestuft haben, war im zweiten Zyklus höher als im ersten Zyklus.



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

Hippokrates – griechischer Arzt