



Studie
„Selbsteilungskräfte erforschen“
Evaluation Studienzyklen 23.1 – 23.2



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“

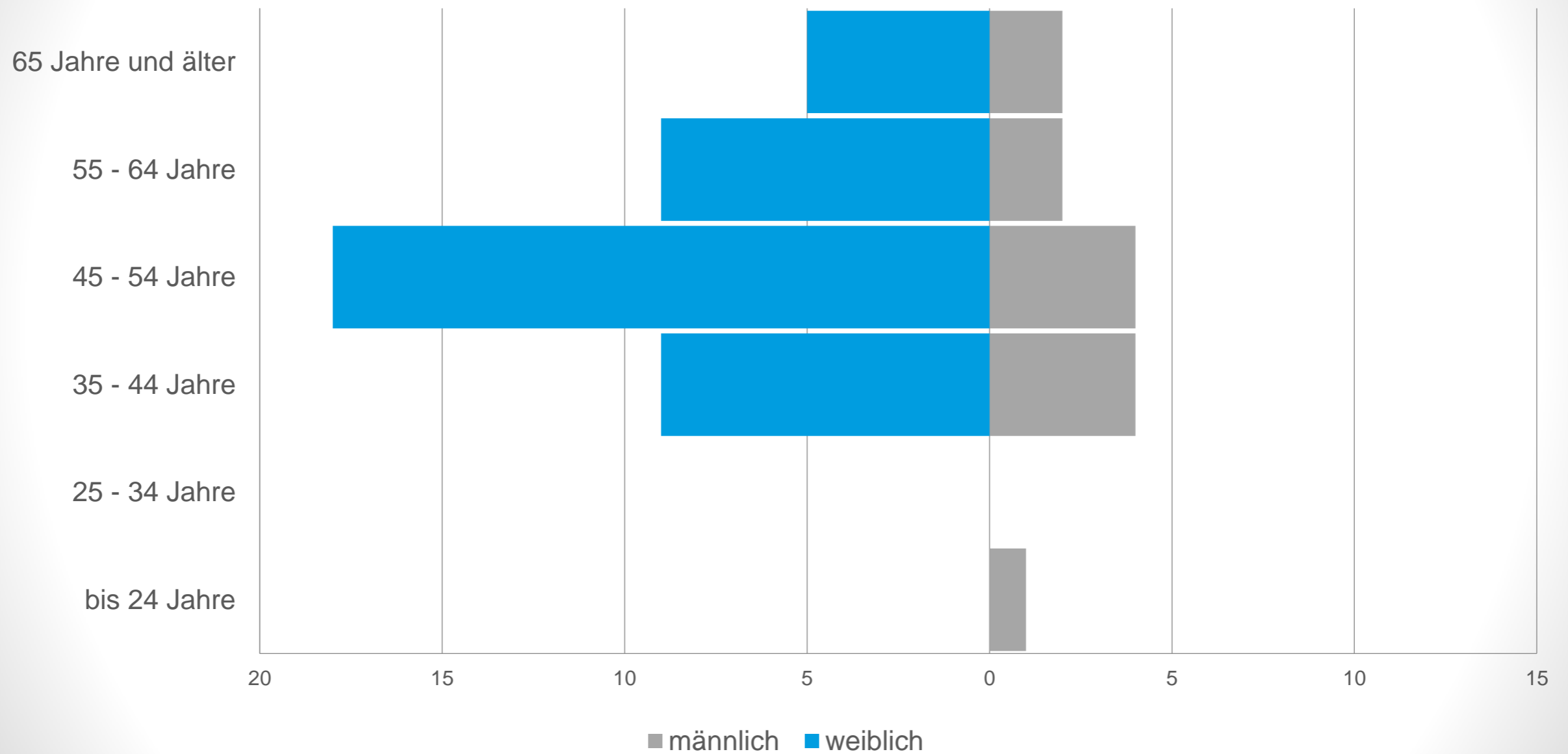


- Zyklus 23: Februar bis März 2024
- Vergleich der 2 Phasen
- Insgesamt haben **54 Teilnehmer*innen** beide Fragebögen vollständig ausgefüllt
- Davon waren:
76% Frauen und **24% Männer**
- **Durchschnittsalter** der Teilnehmer*innen:
51,48 Jahre (Min: 21 Jahre; Max: 80 Jahre)



Ergebnisse: Angaben zur Person

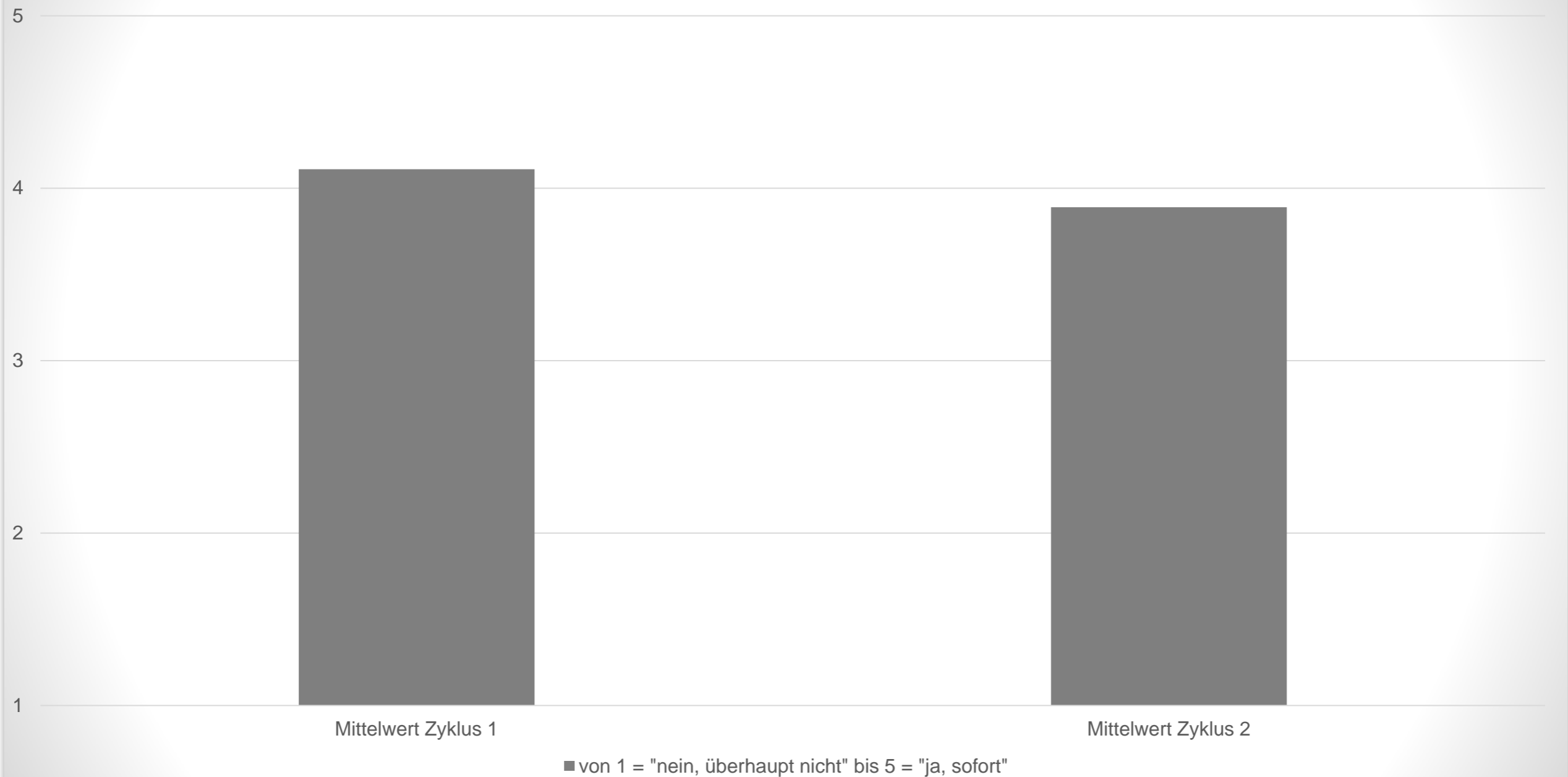
Alterspyramide





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

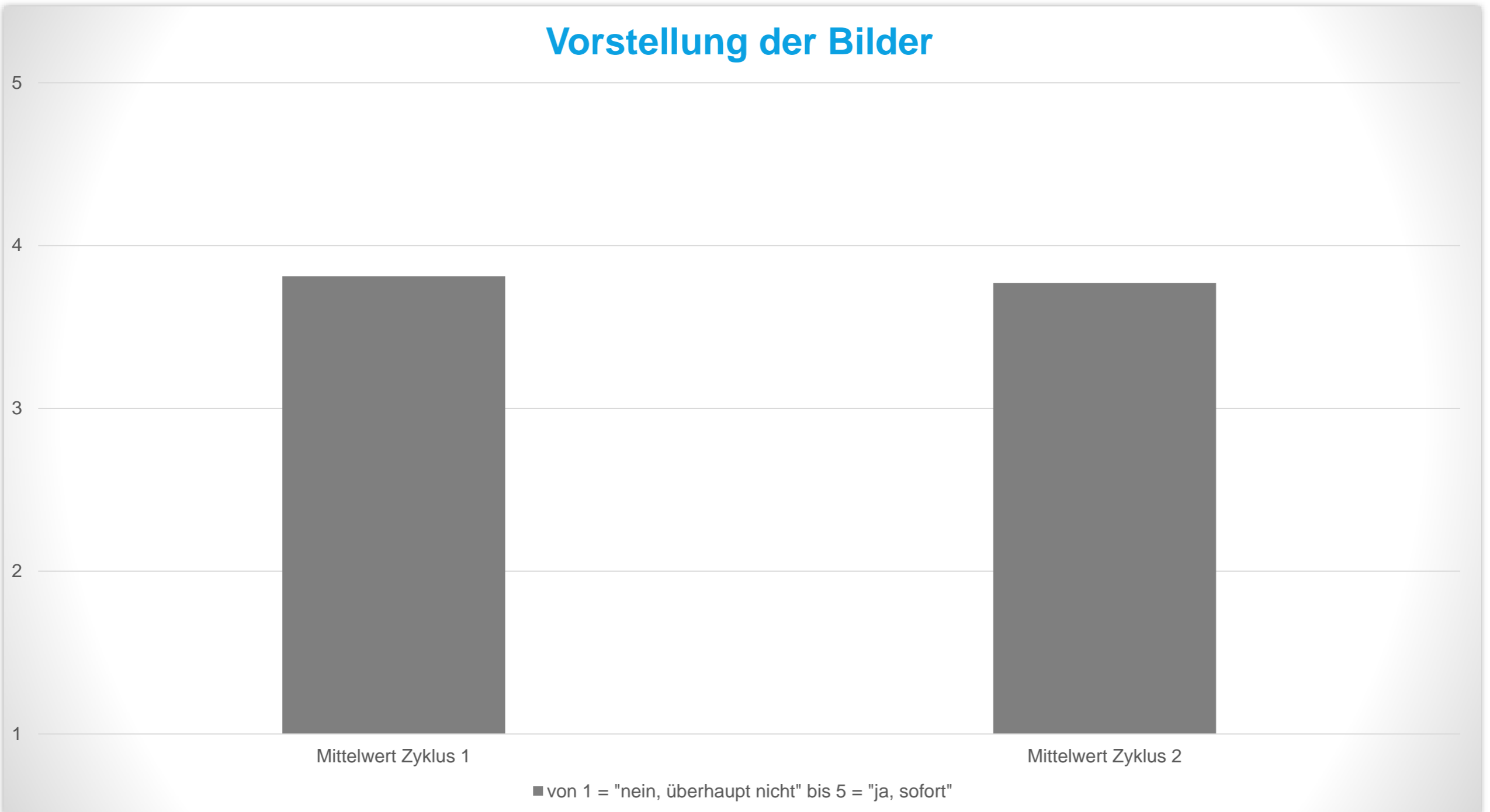
Einlassen auf die Meditation





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

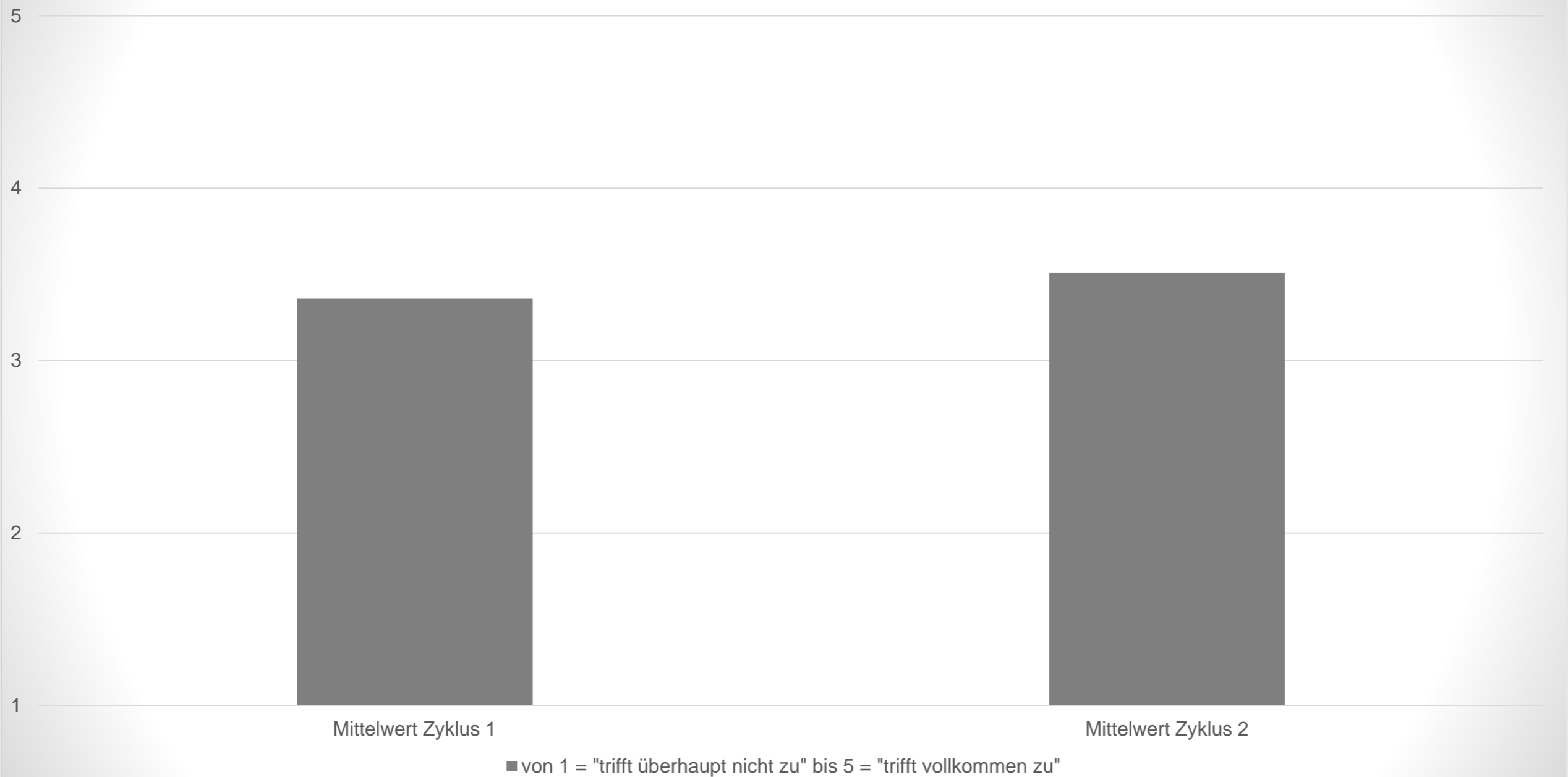
Vorstellung der Bilder





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

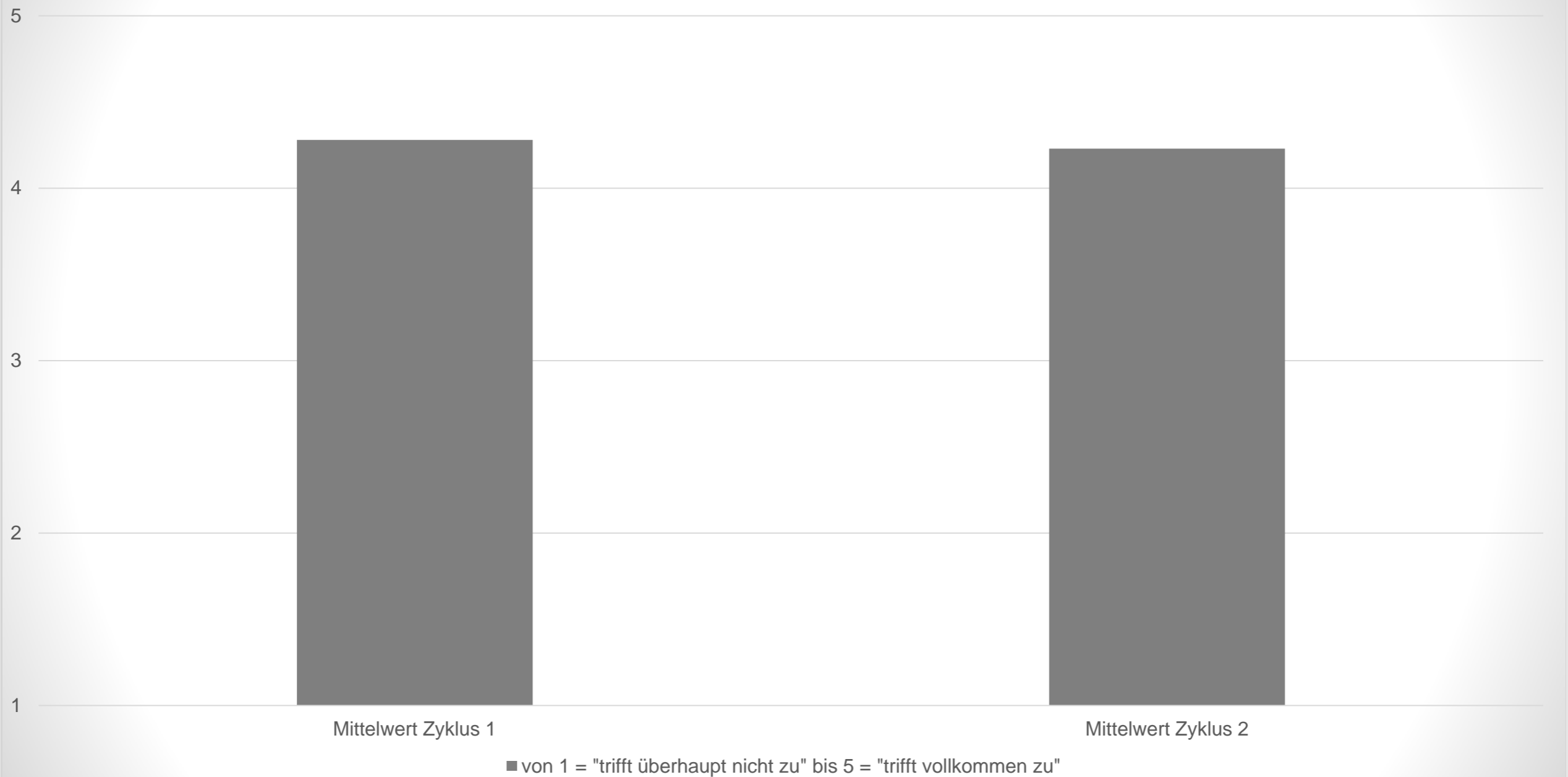
Erhöhung des Körperbewusstseins





Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

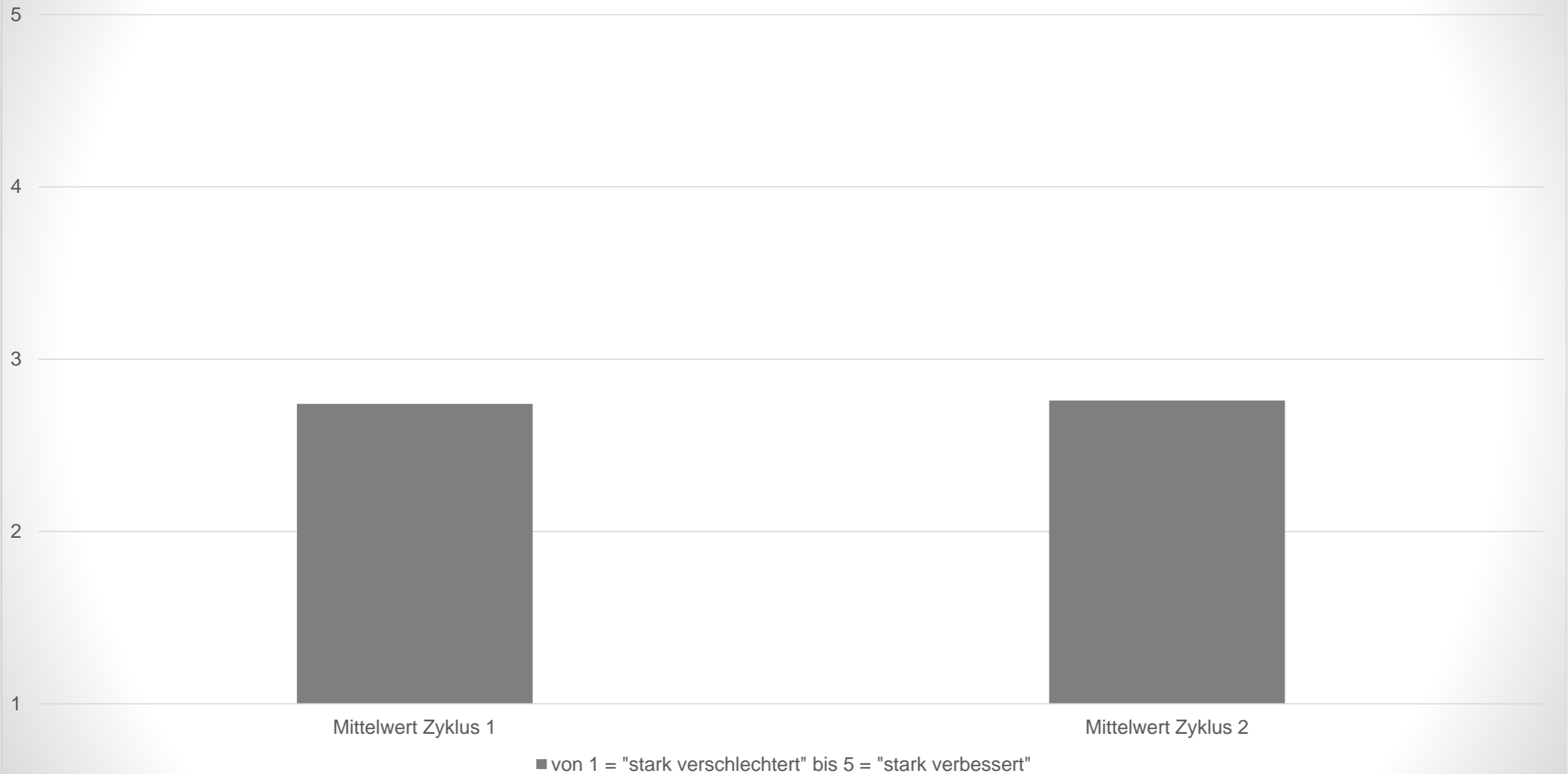
Entspannung durch die Meditation





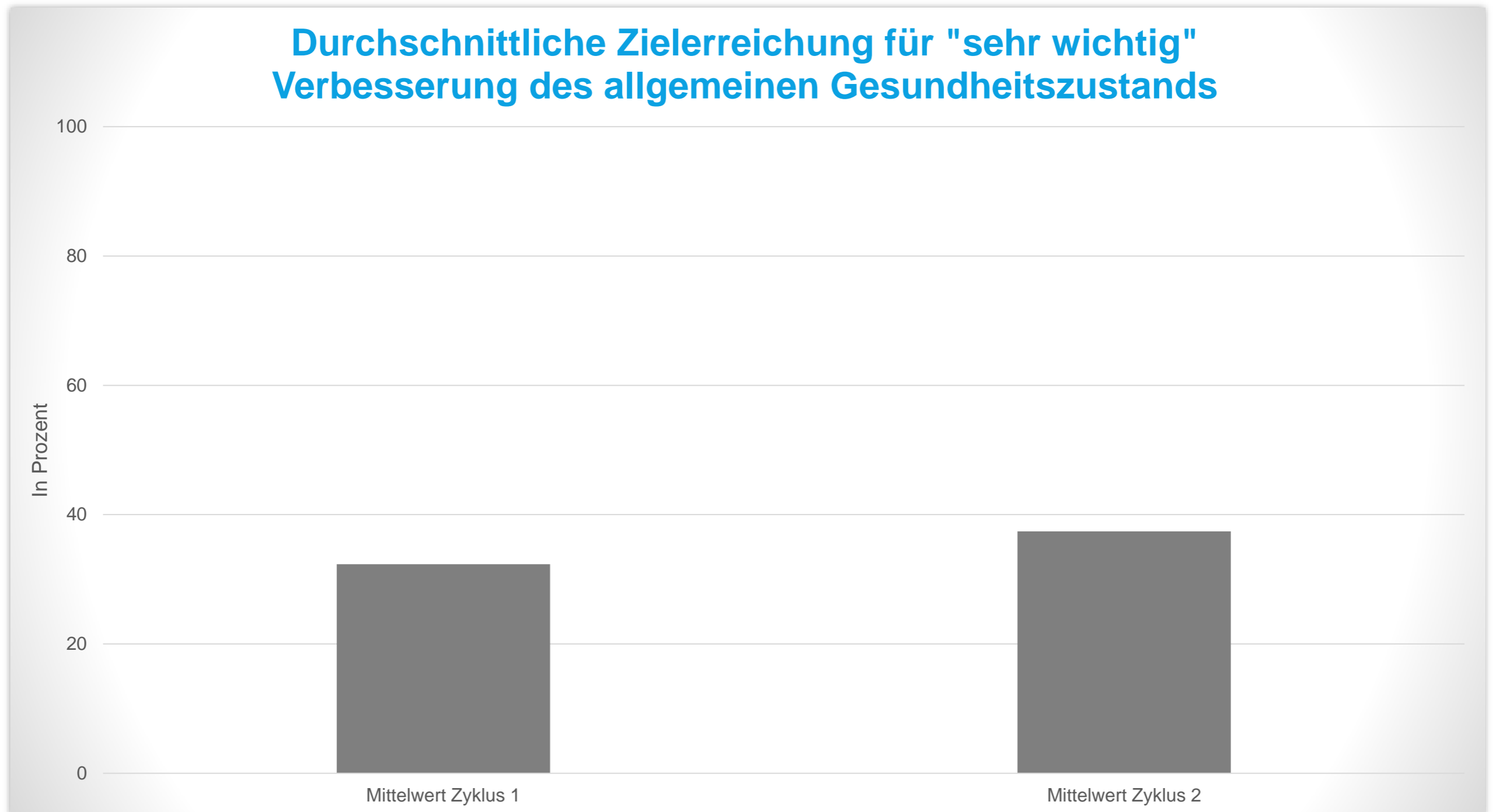
Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

Wahrgenommene Schlafqualität





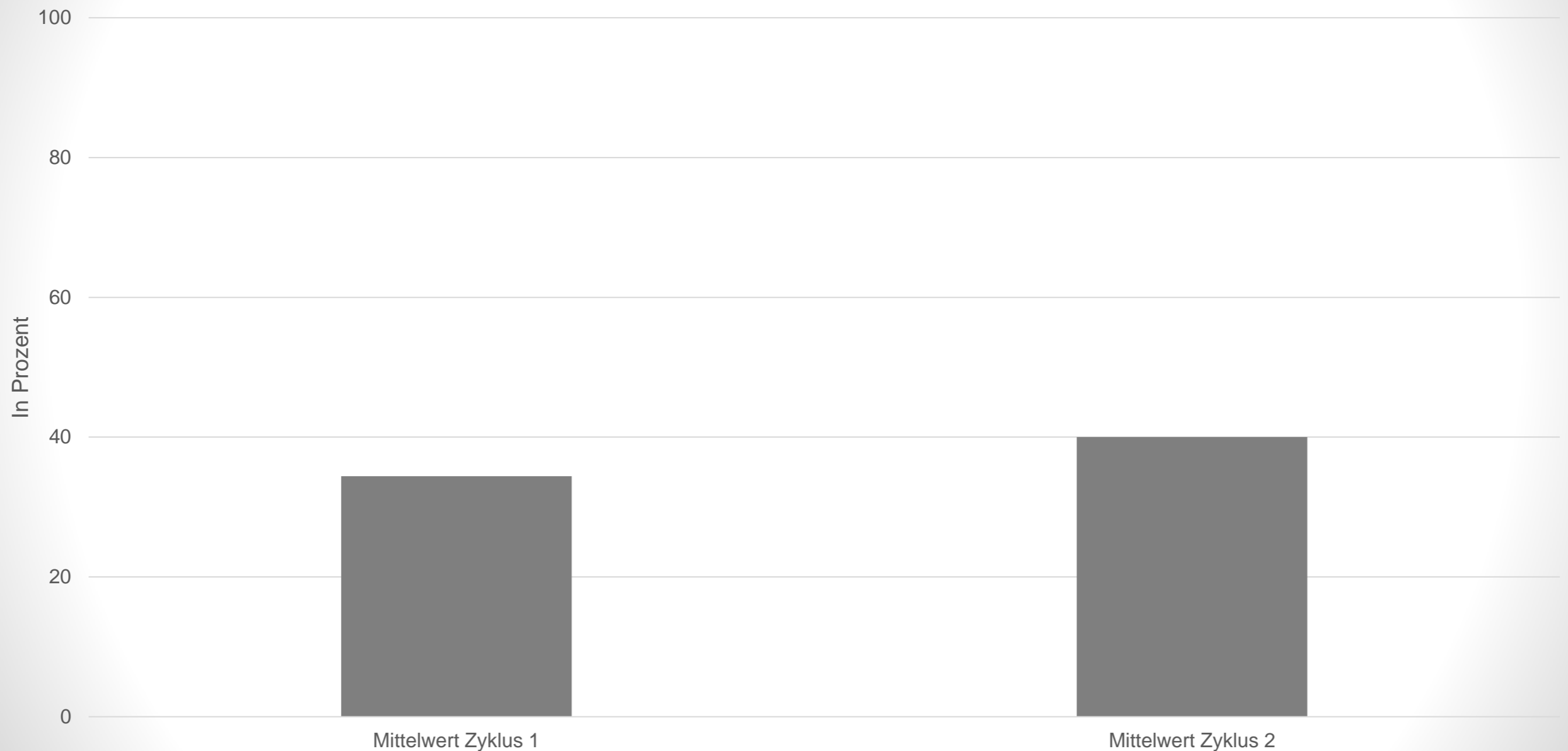
Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis





Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

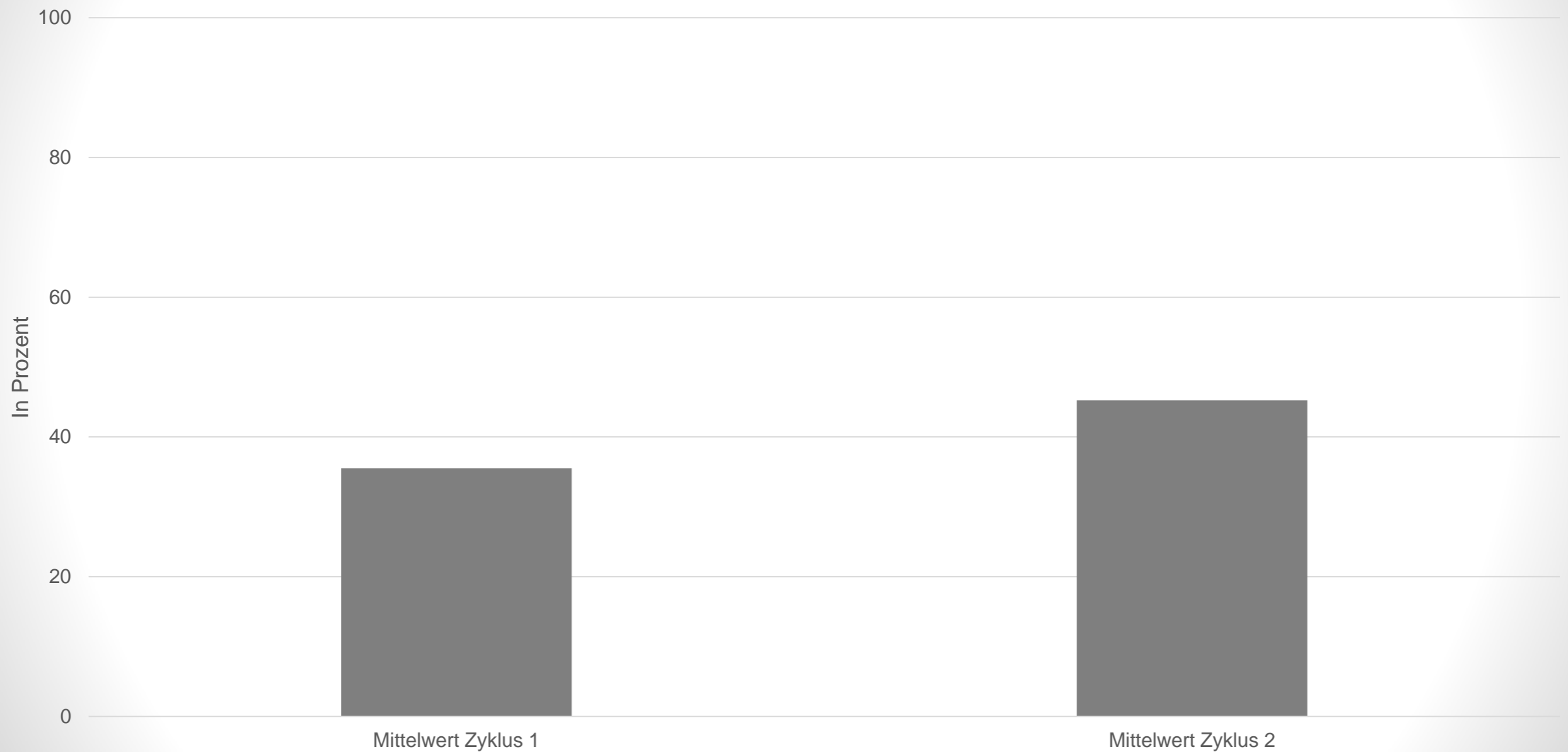
Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung der Vitalität





Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

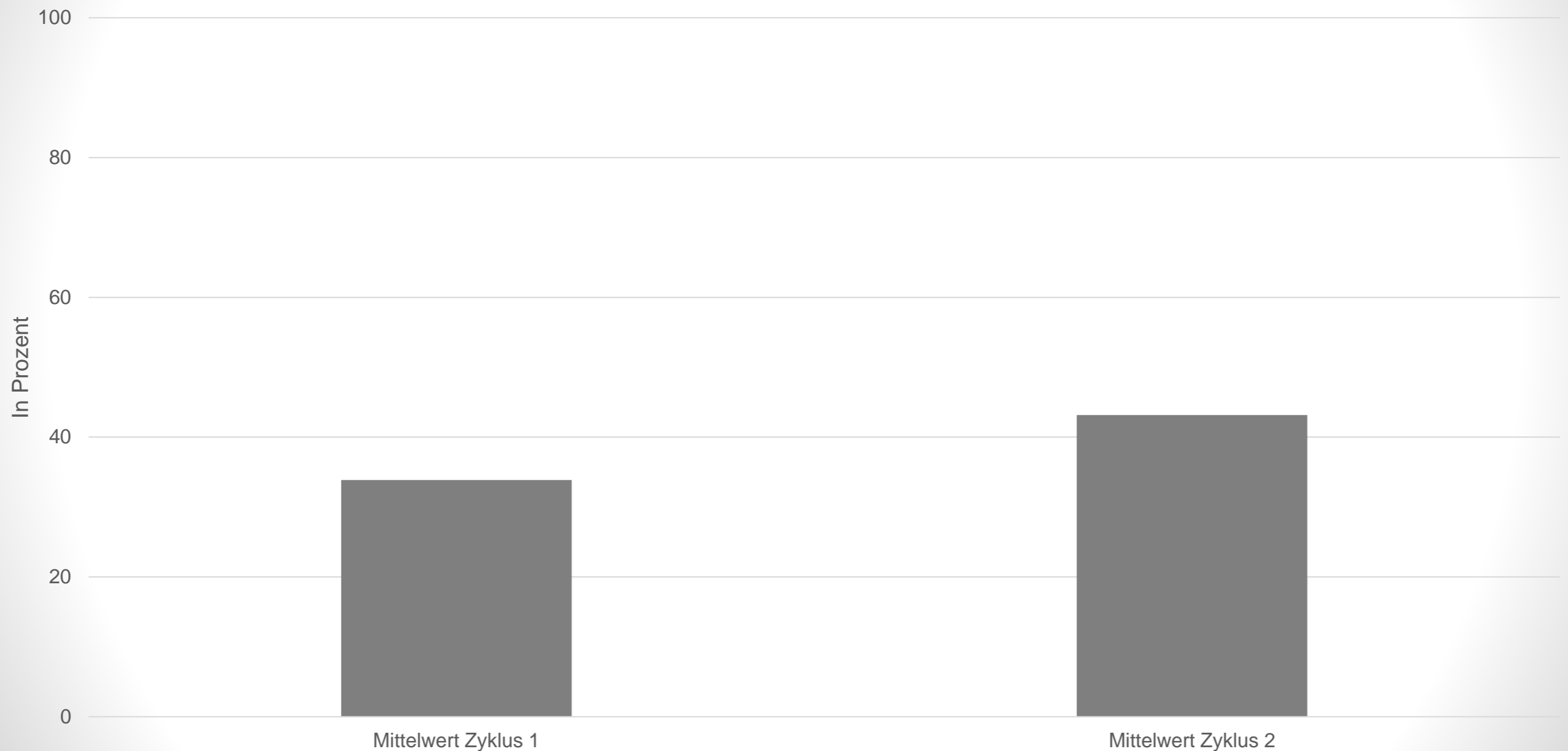
Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Prävention





Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

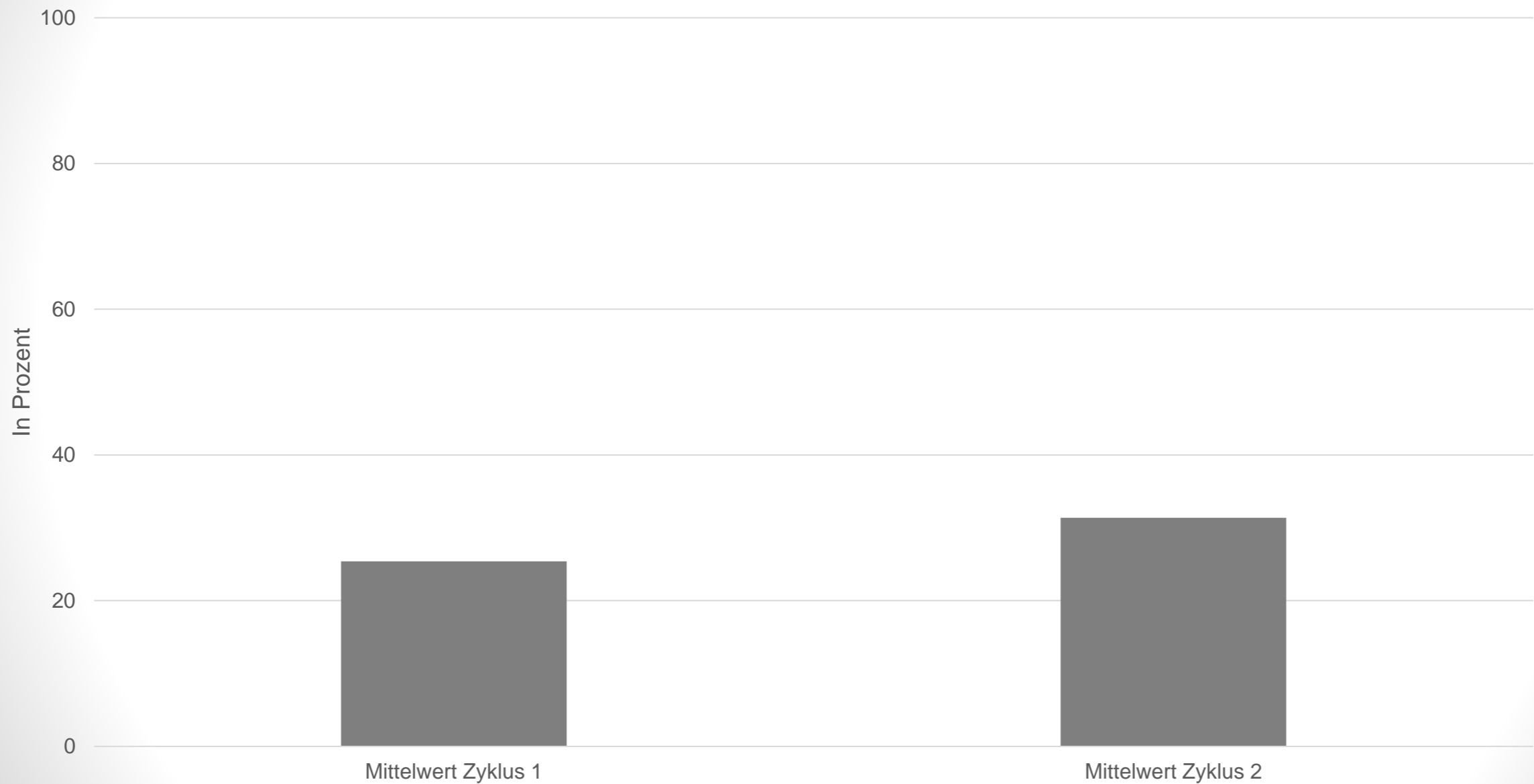
Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Kennenlernen der eigenen Selbstheilungskräfte





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

- 76% der insgesamt 54 Teilnehmer*innen sind Frauen
- Am stärksten vertreten sind Teilnehmer*innen im Alter von 45- 54 Jahren.
- Die Teilnehmer*innen konnten sich in beiden Phasen gut auf die Meditation einlassen.
- Die Entspannung durch die Meditation hat bei den Teilnehmer*innen in beiden Phasen sehr gut geklappt.
- Die durchschnittliche Zielerreichung für die Teilnehmer*innen, die das Ziel „Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands“ als sehr wichtig eingestuft haben, war in der zweiten Phase höher als in der ersten Phase.



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

Hippokrates – griechischer Arzt