



**Studie**  
**„Selbsteilungskräfte erforschen“**  
**Gesamtevaluation Zyklus 28**



## Agenda

### Hintergrundinformationen

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

### Vorstellung der Studie

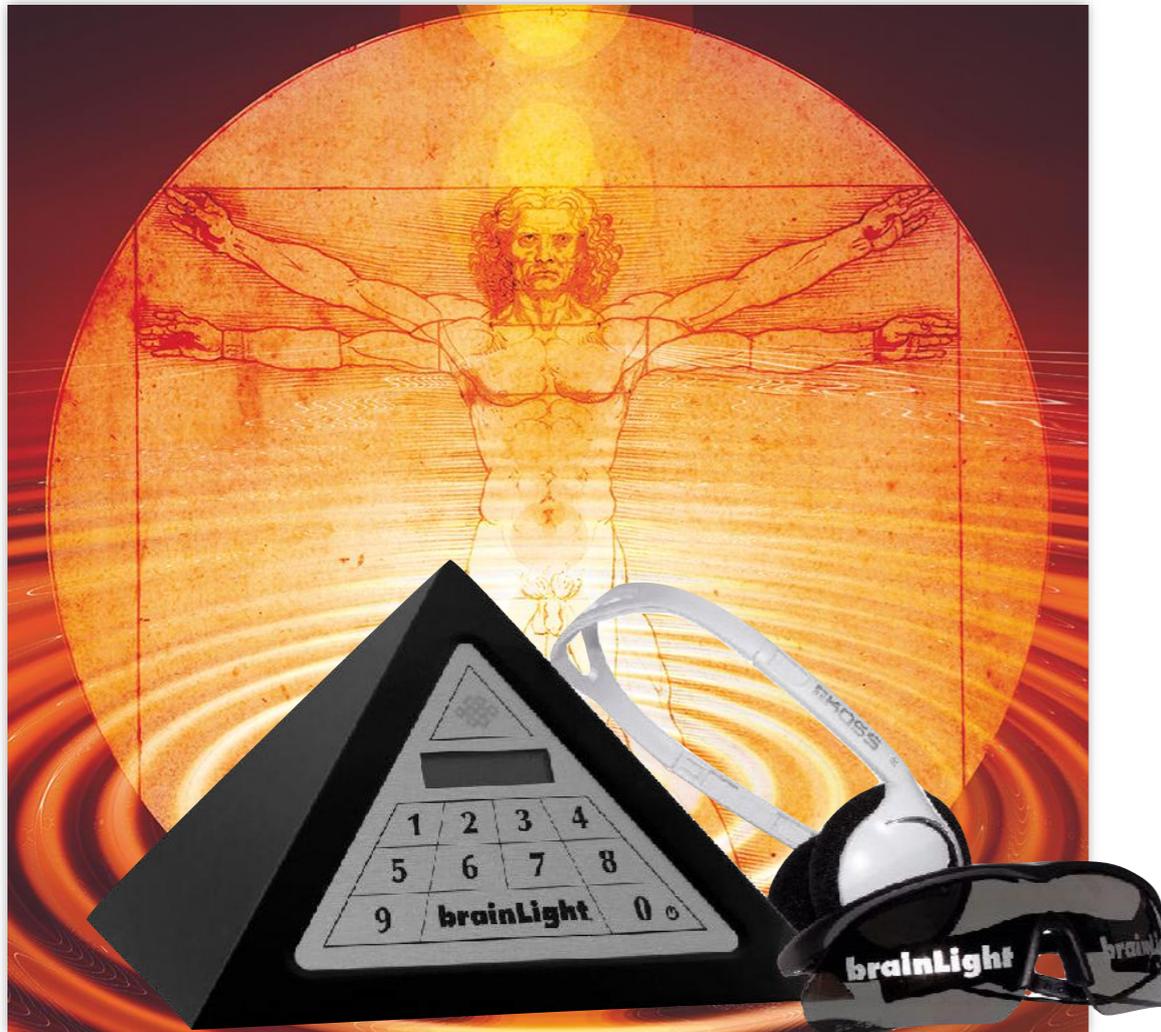
- Projektpartner
- brainLight-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

### Studienergebnisse

Fazit



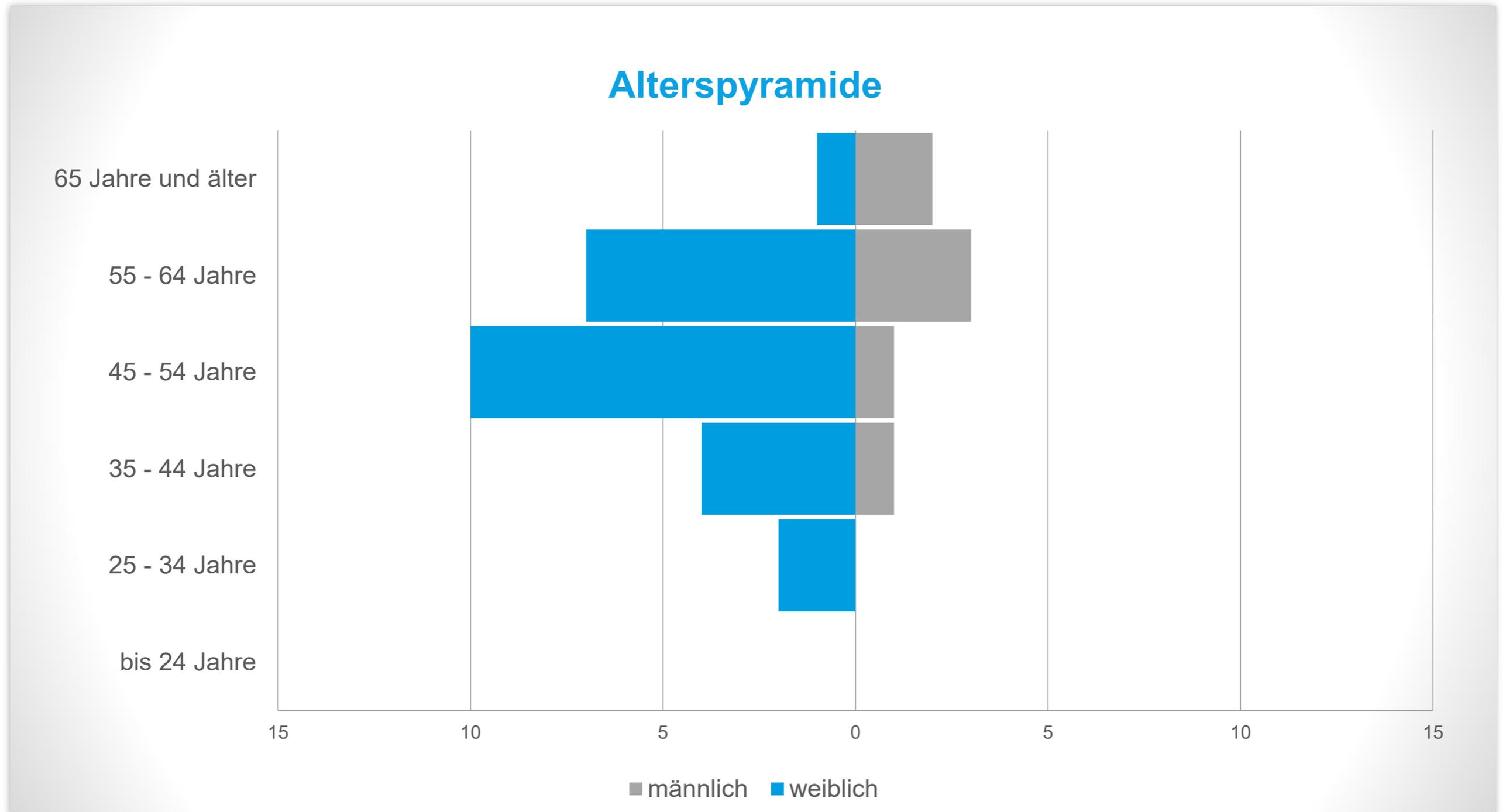
## Ergebnisse: Angaben zur Studie „Selbsteilungskräfte erforschen“



- Zyklus 28: Mai bis Juni 2025
- Vergleich der 2 Phasen
- Insgesamt haben **31 Teilnehmer\*innen** beide Fragebögen vollständig ausgefüllt
- Davon waren:  
**77% Frauen** und **23% Männer**
- **Durchschnittsalter** der Teilnehmer\*innen:  
**52 Jahre** (Min: 31 Jahre; Max: 77 Jahre)



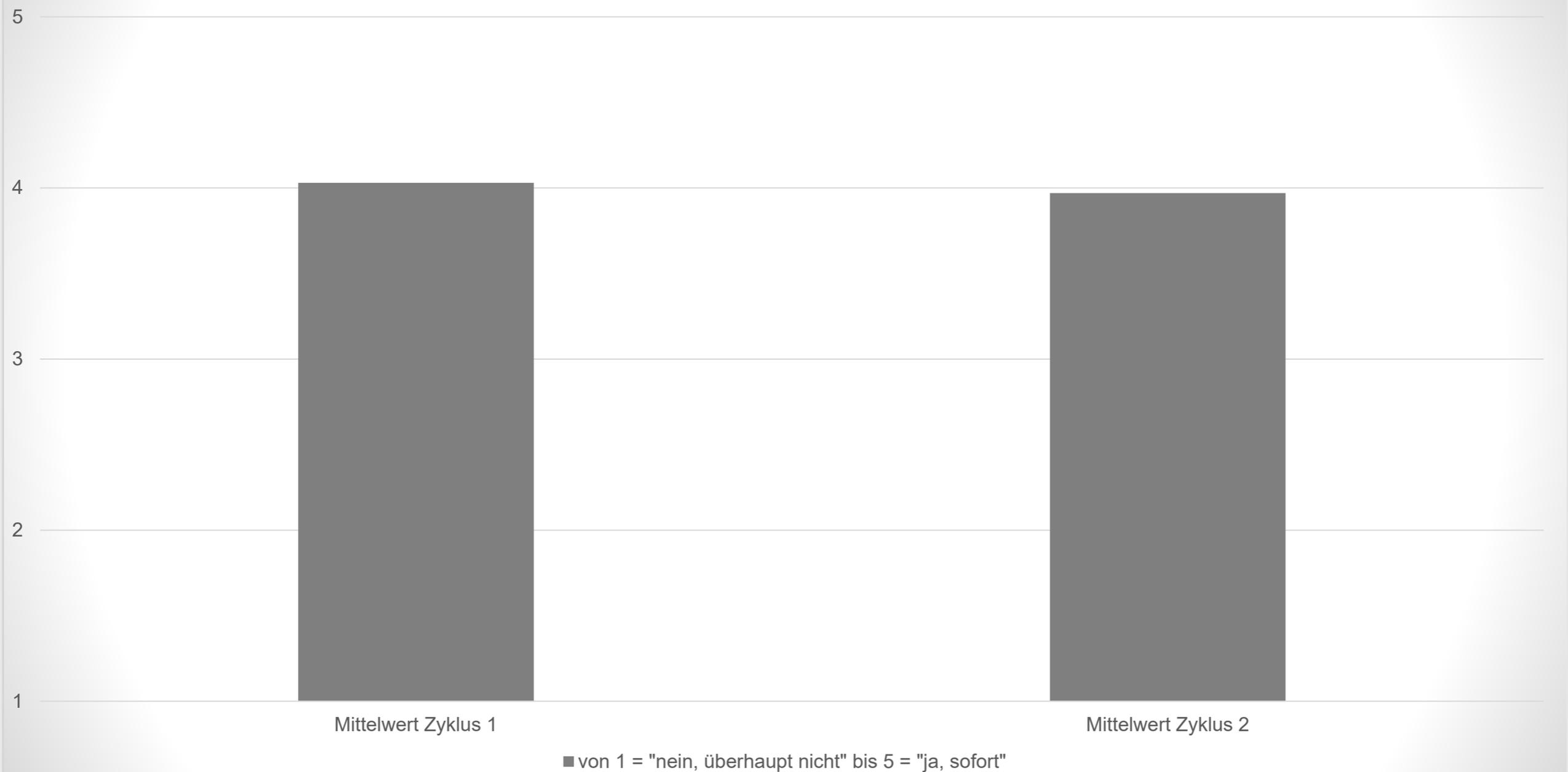
## Ergebnisse: Angaben zur Person





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

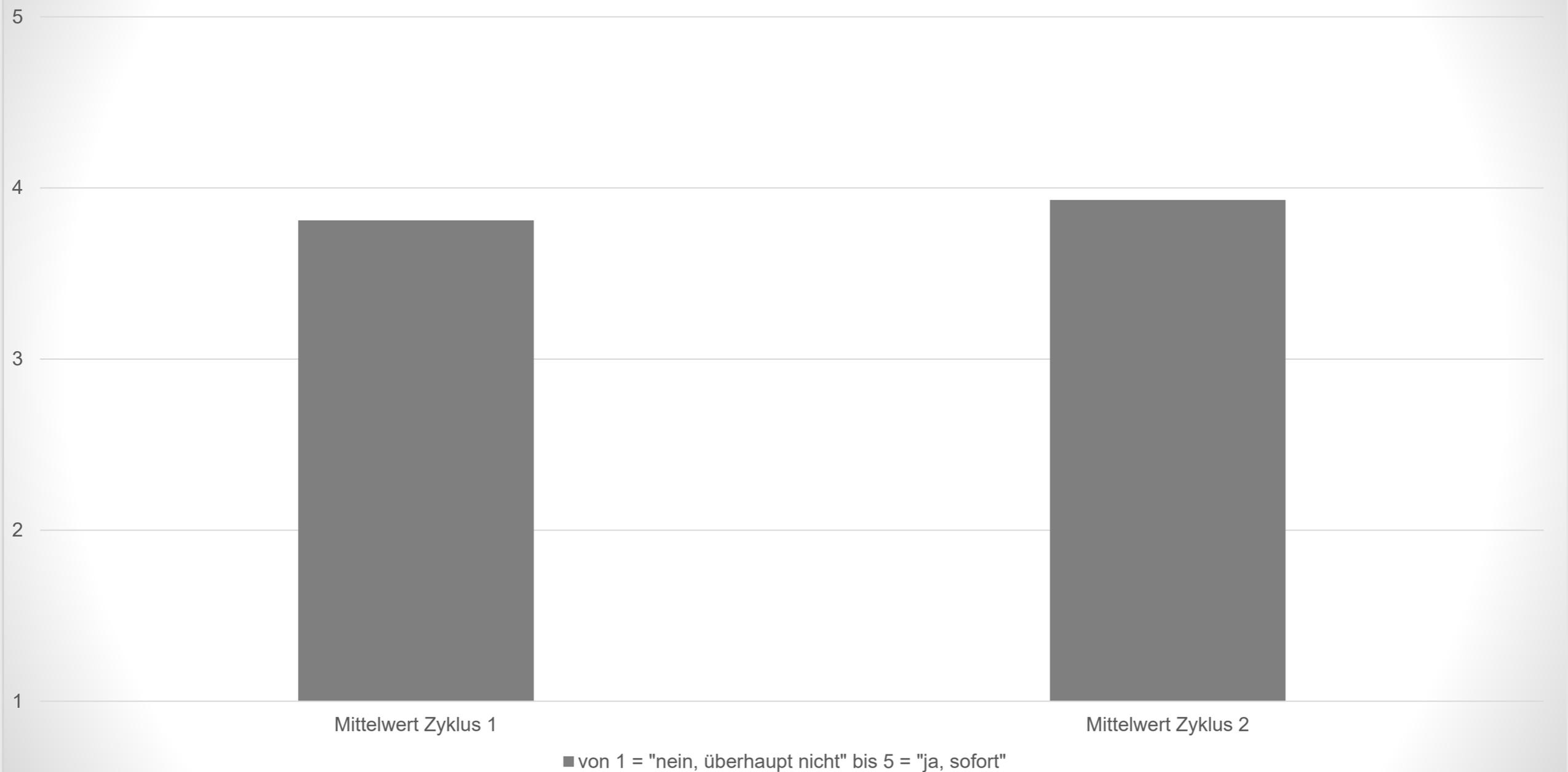
### Einlassen auf die Meditation





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

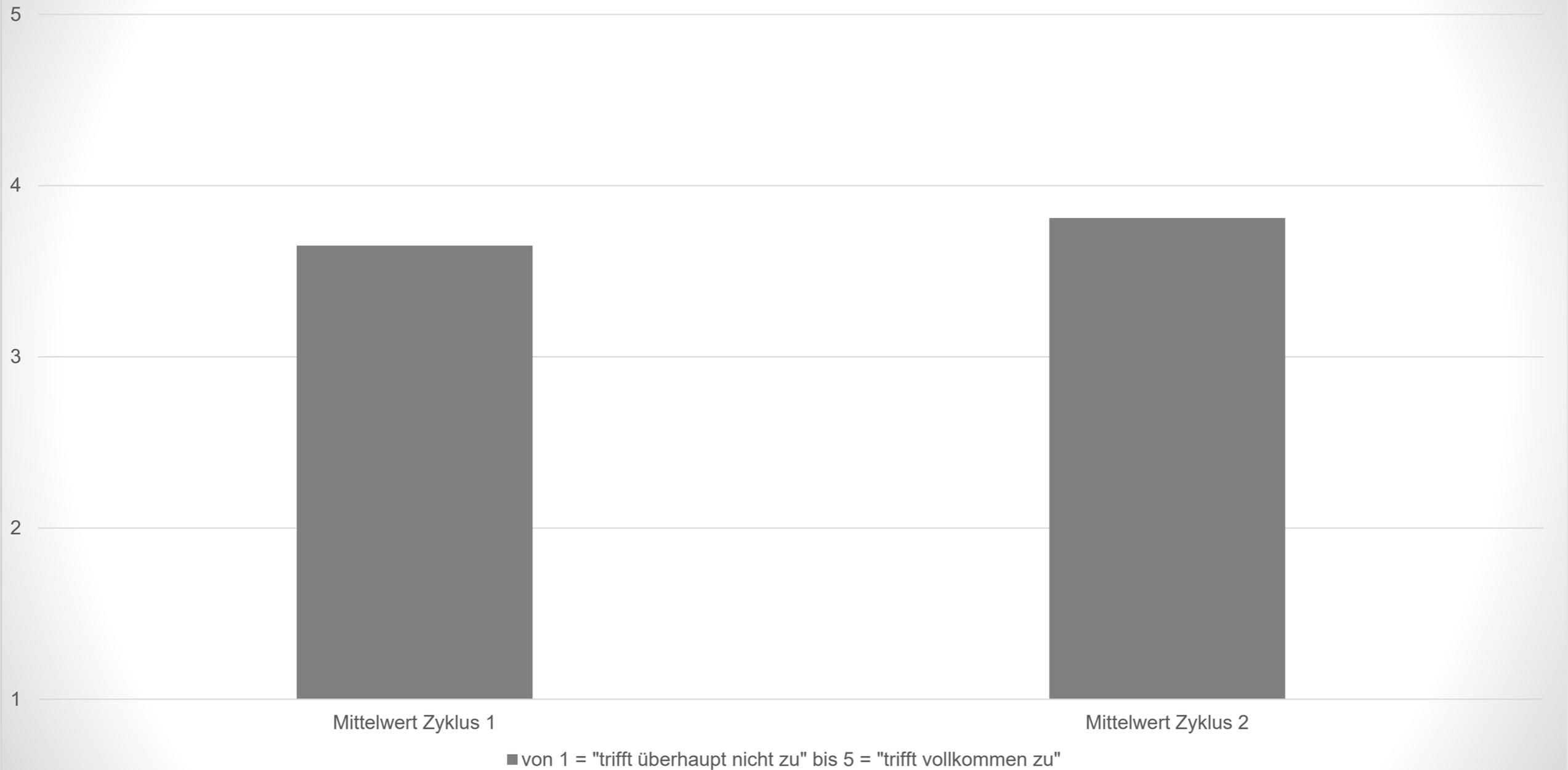
### Vorstellung der Bilder





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

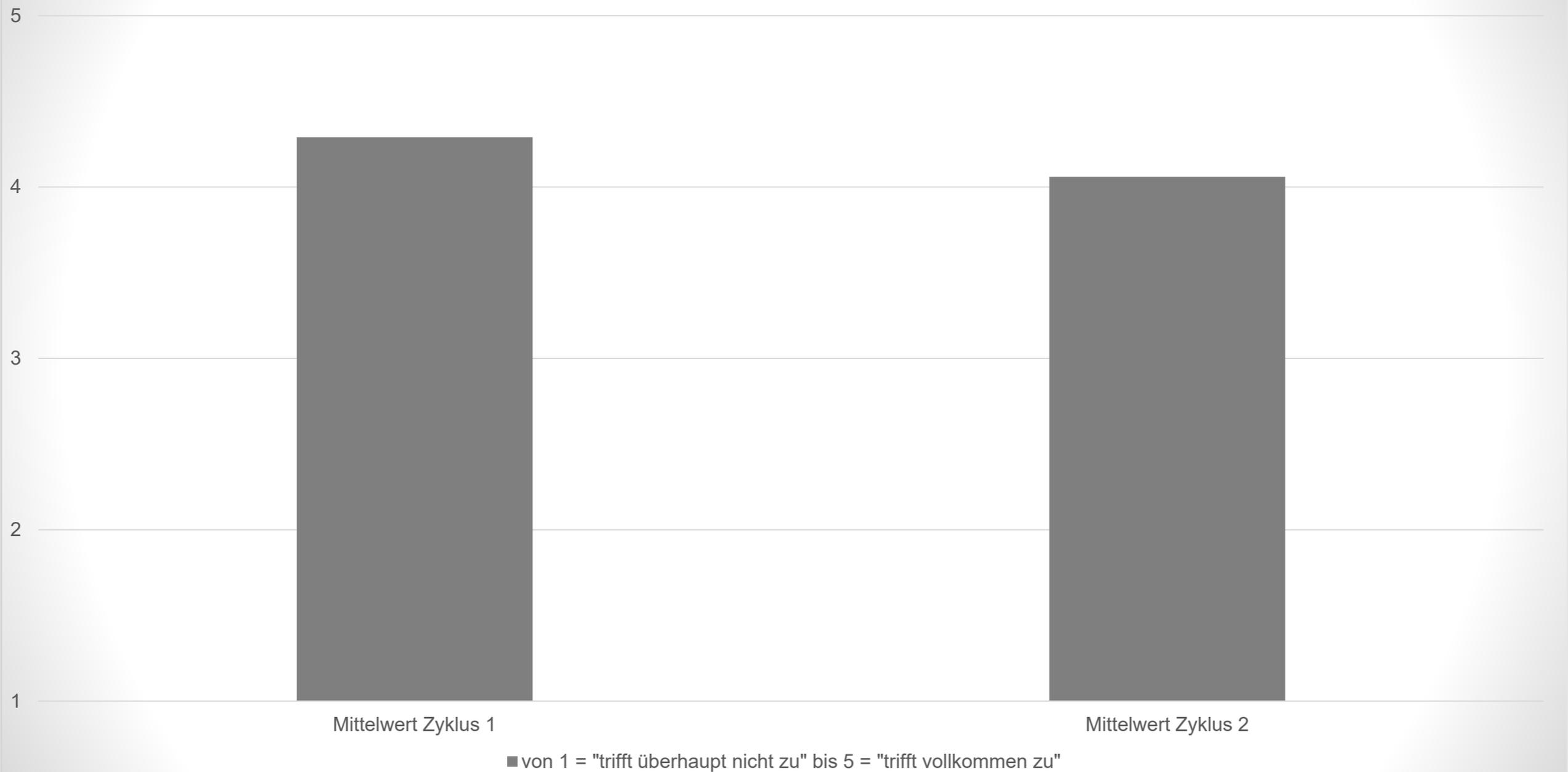
### Erhöhung des Körperbewusstseins





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

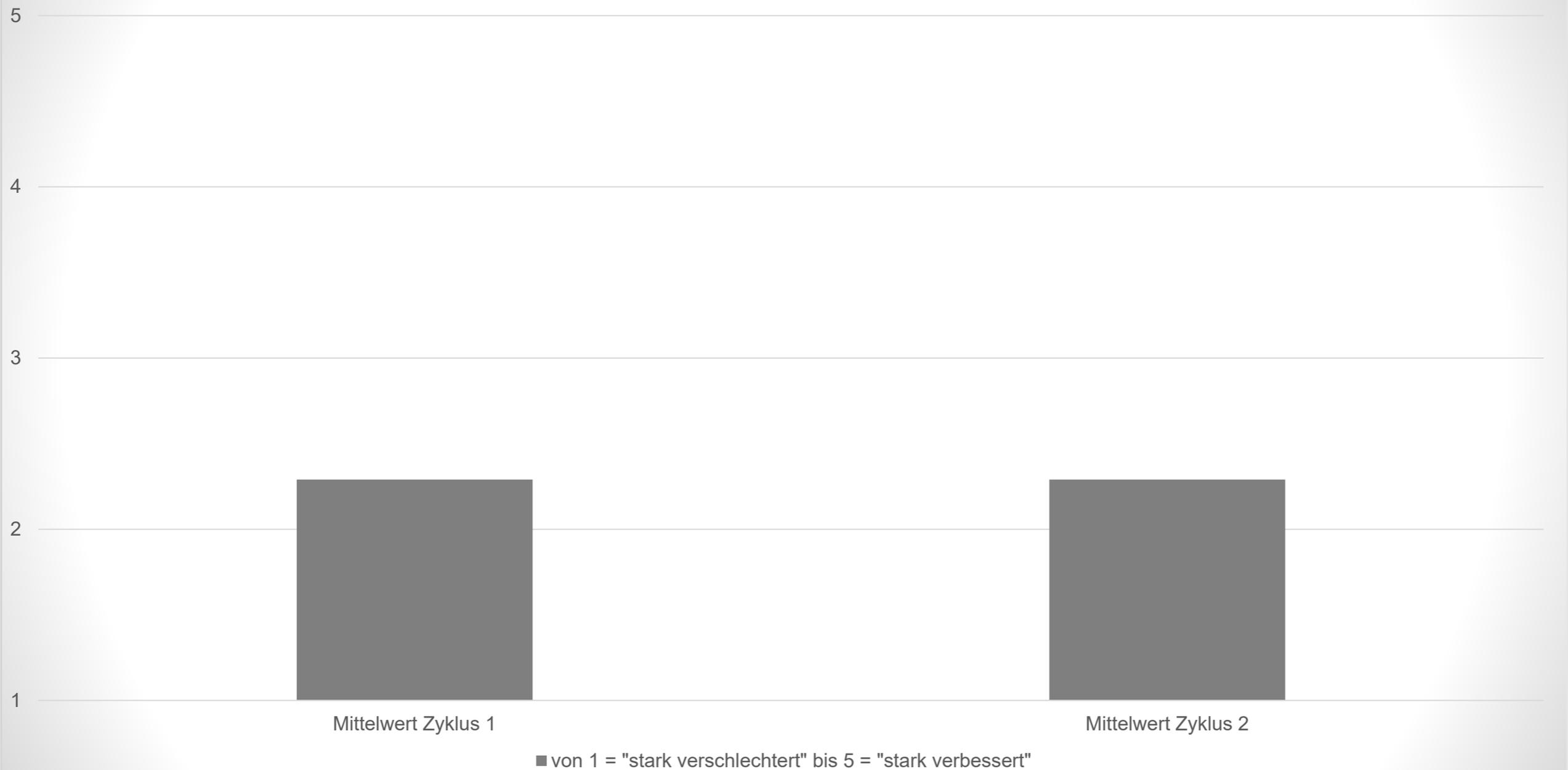
### Entspannung durch die Meditation





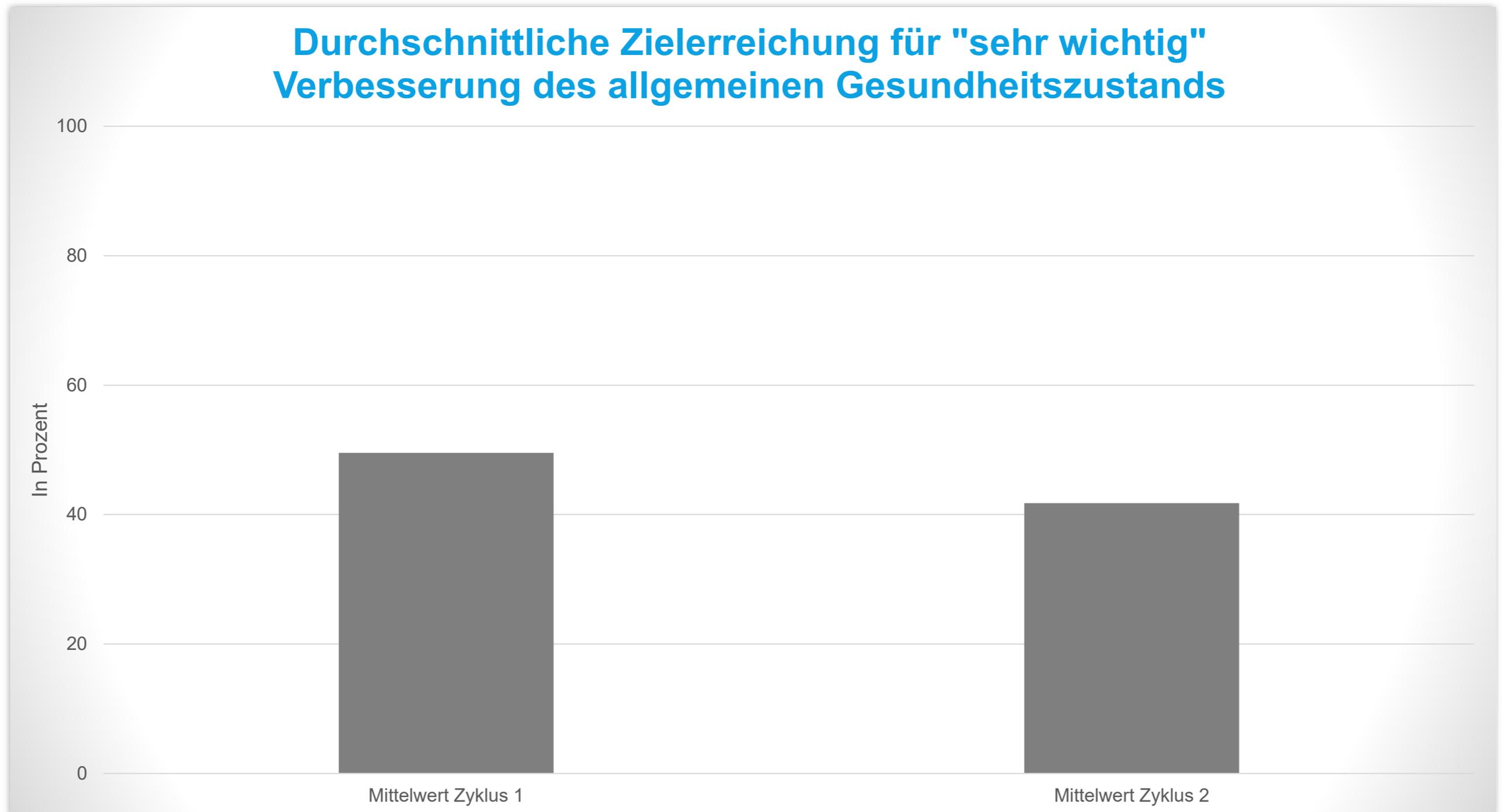
## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

### Wahrgenommene Schlafqualität





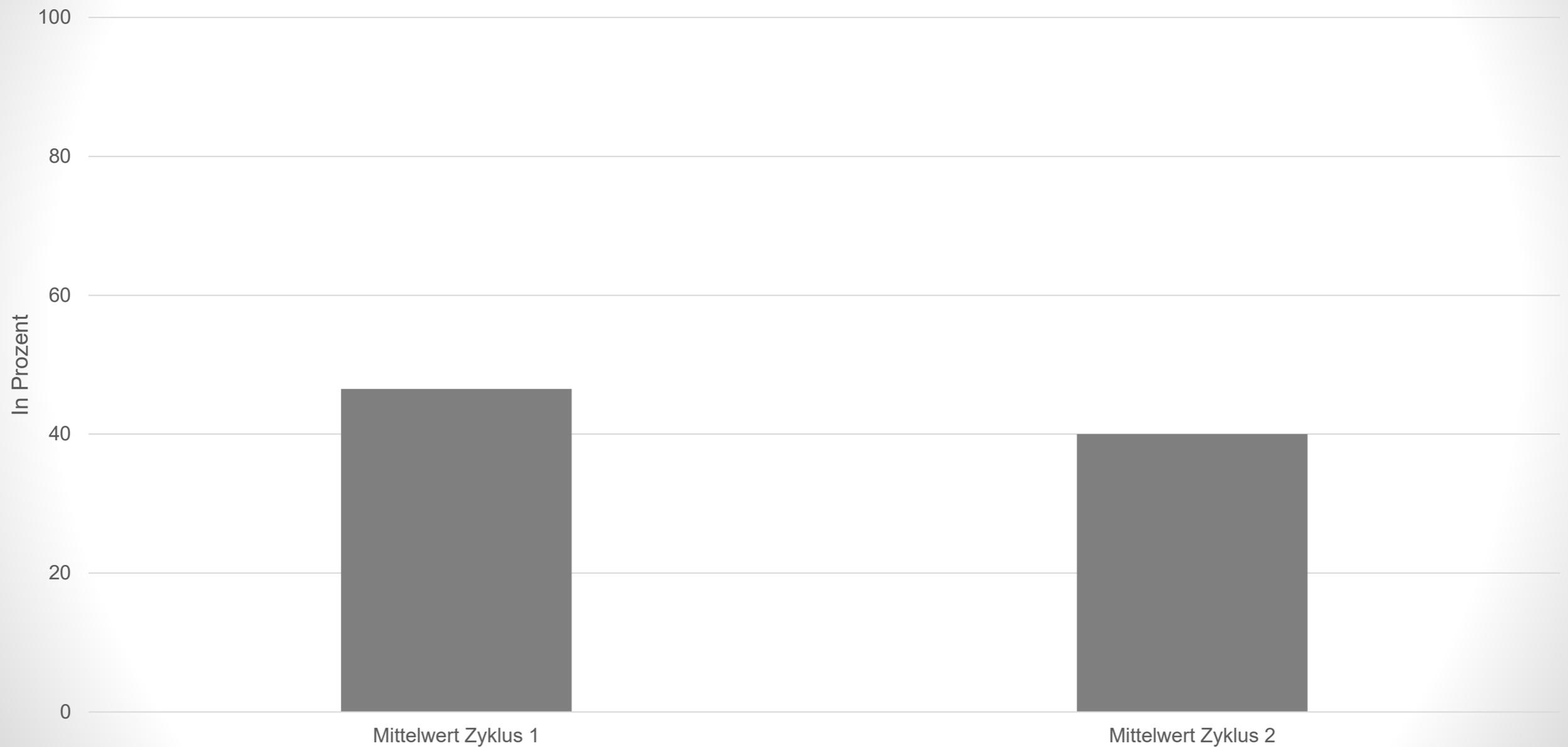
## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

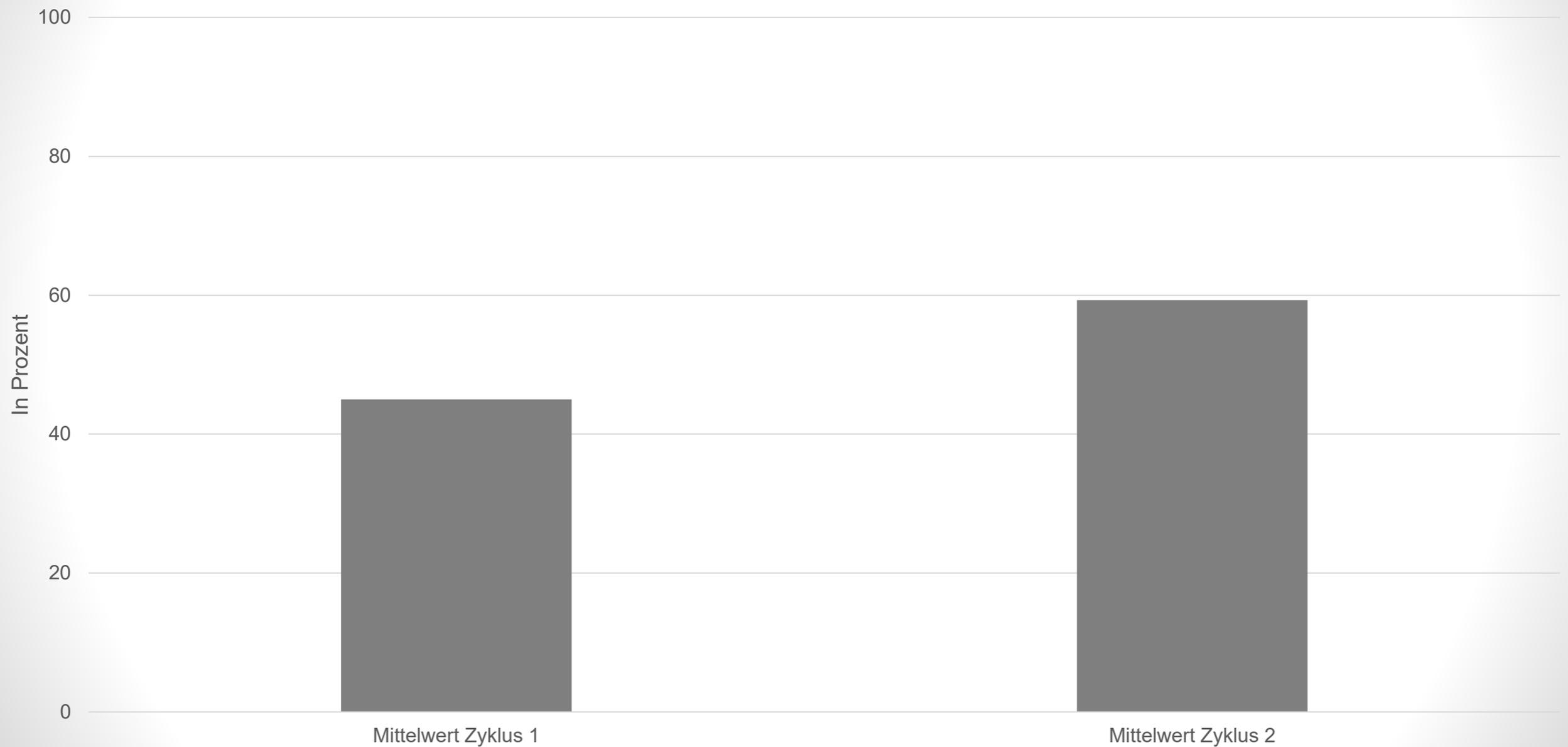
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung der Vitalität





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

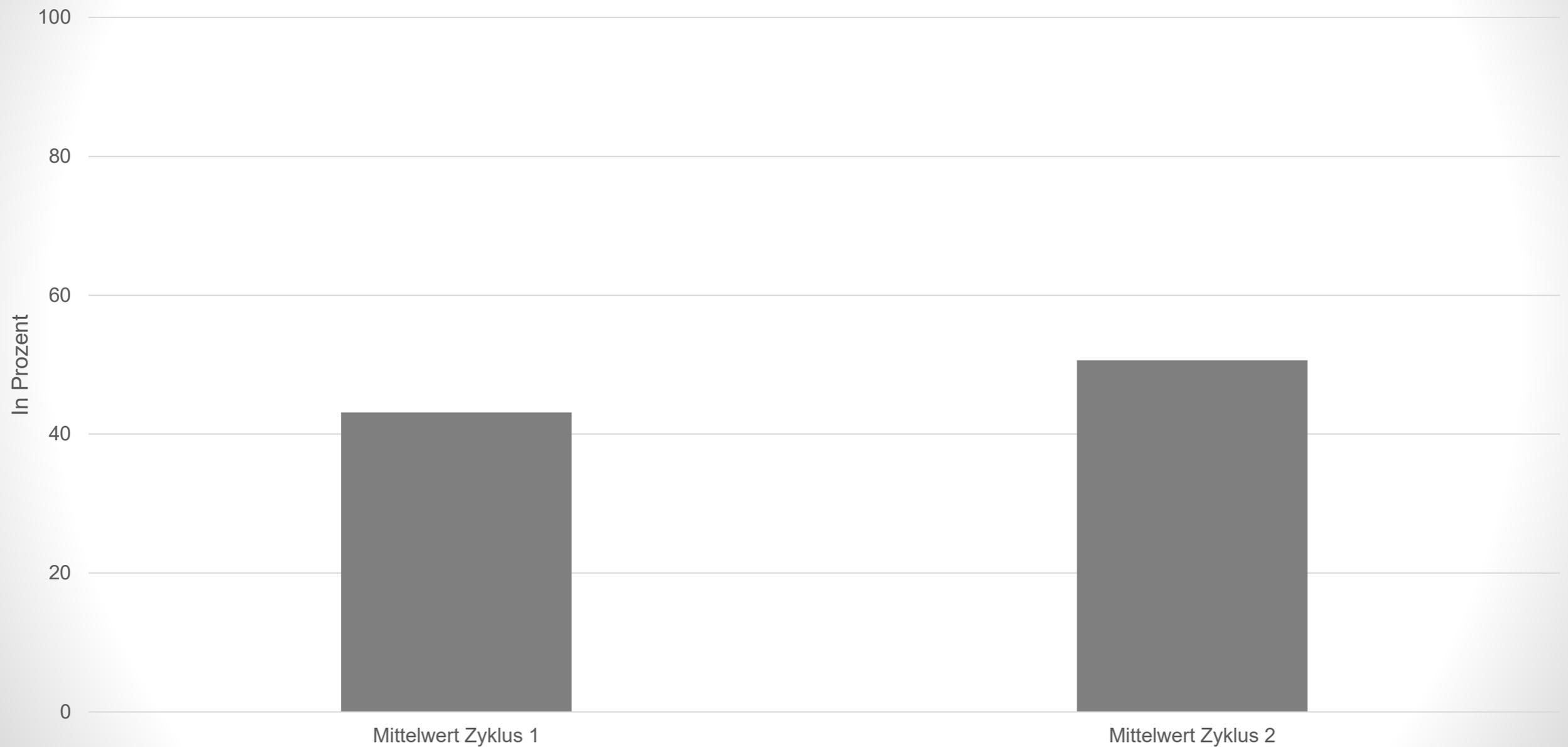
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Prävention





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

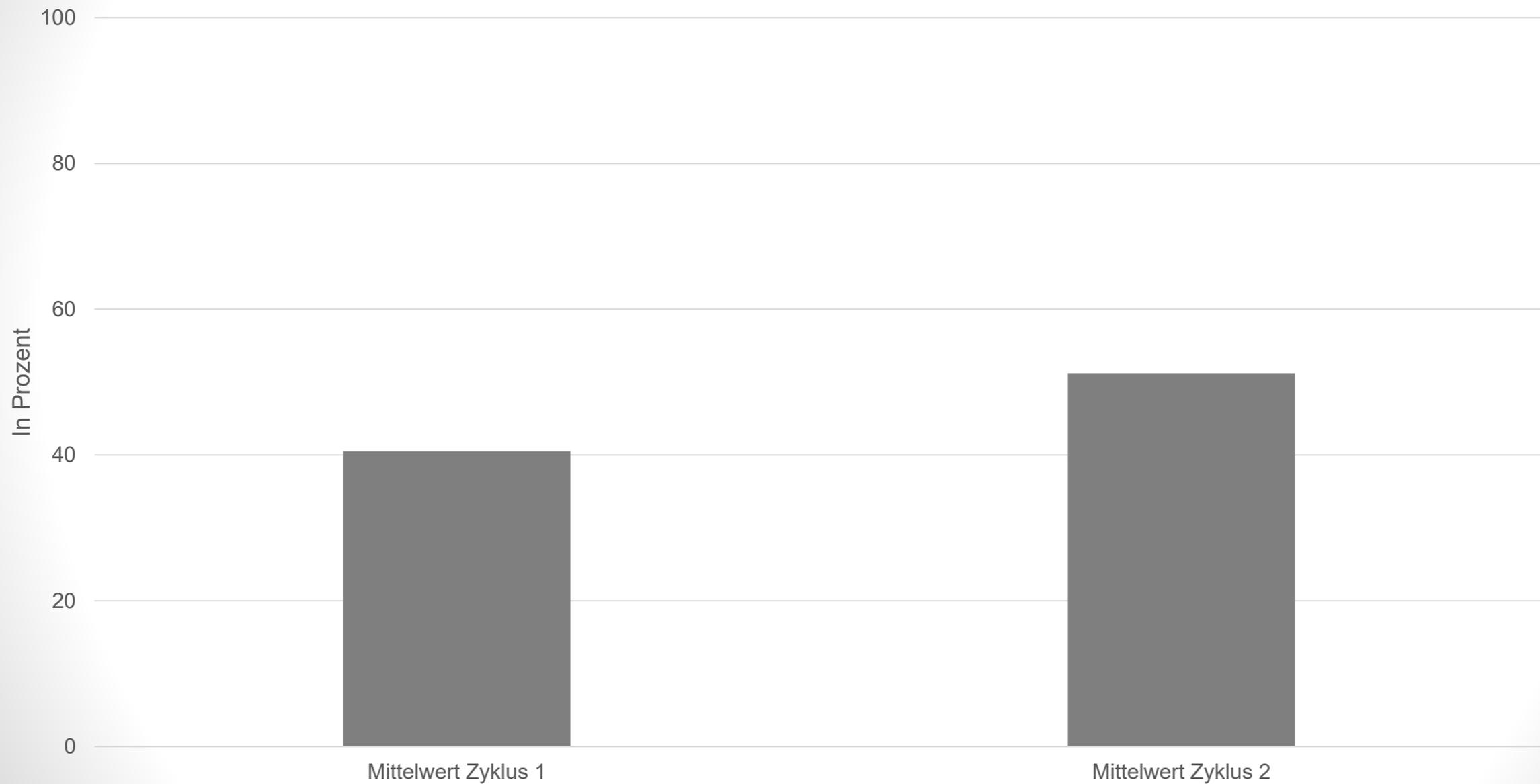
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Kennenlernen der eigenen Selbstheilungskräfte





## 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

- 77% der insgesamt 31 Teilnehmer\*innen sind Frauen.
- Am stärksten vertreten sind Teilnehmer\*innen im Alter von 45-64 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 „Prävention“ als sehr wichtig eingestuft haben, war in der zweiten Phase viel höher als in der ersten Phase.



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

Hippokrates – griechischer Arzt