



# Selbsteilungskräfte erforschen

STUDIENZYKLUS 30 GESAMT



# Studienergebnisse

PRÄSENTIERT VON DER HOCHSCHULE BONN-RHEIN-SIEG

# Ergebnisse

ZYKLUS 30.1 – 30.2: NOVEMBER BIS DEZEMBER 2025



## VERGLEICH DER 2 ZYKLEN:



Insgesamt haben **29 Teilnehmende** die **beiden Fragebögen** vollständig ausgefüllt.

Davon waren:



**90 % Frauen** und

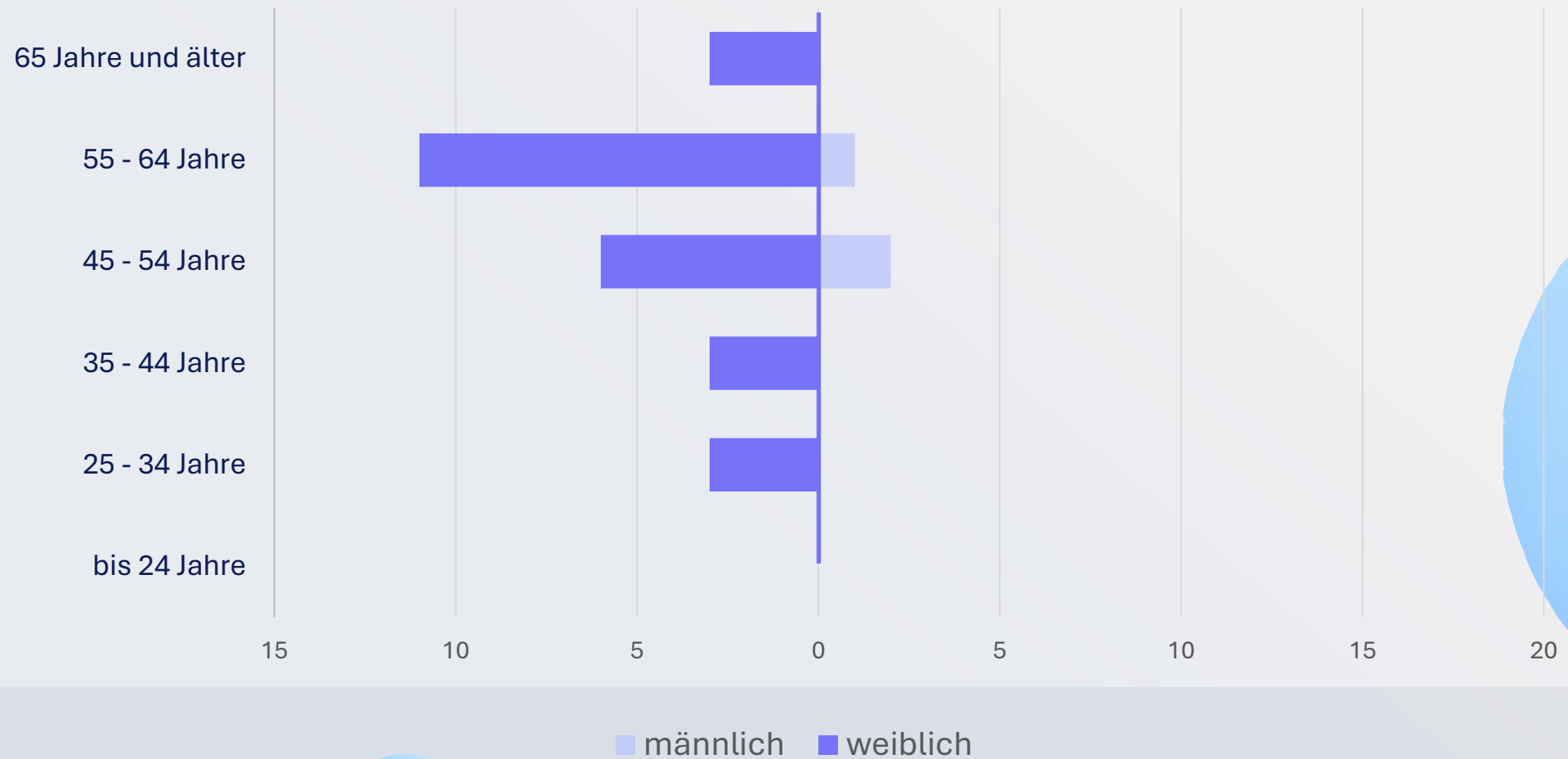


**10 % Männer**

Durchschnittsalter der Teilnehmenden:  
**52,45 Jahre** (Min: 26 Jahre; Max: 85 Jahre)



# Alterspyramide





# Einlassen auf die Meditation



Zyklus 1



Zyklus 2

Mittelwert

Veränderung in %

Einlassen auf die Meditation

3,86

-1,75%

Vorstellung der Bilder

3,79

-0,90%

Erhöhung des Körperbewusstseins

3,36

3,72

10,93%

Entspannung durch Meditation

4,10

0,00%

Wahrgenommene Schlafqualität

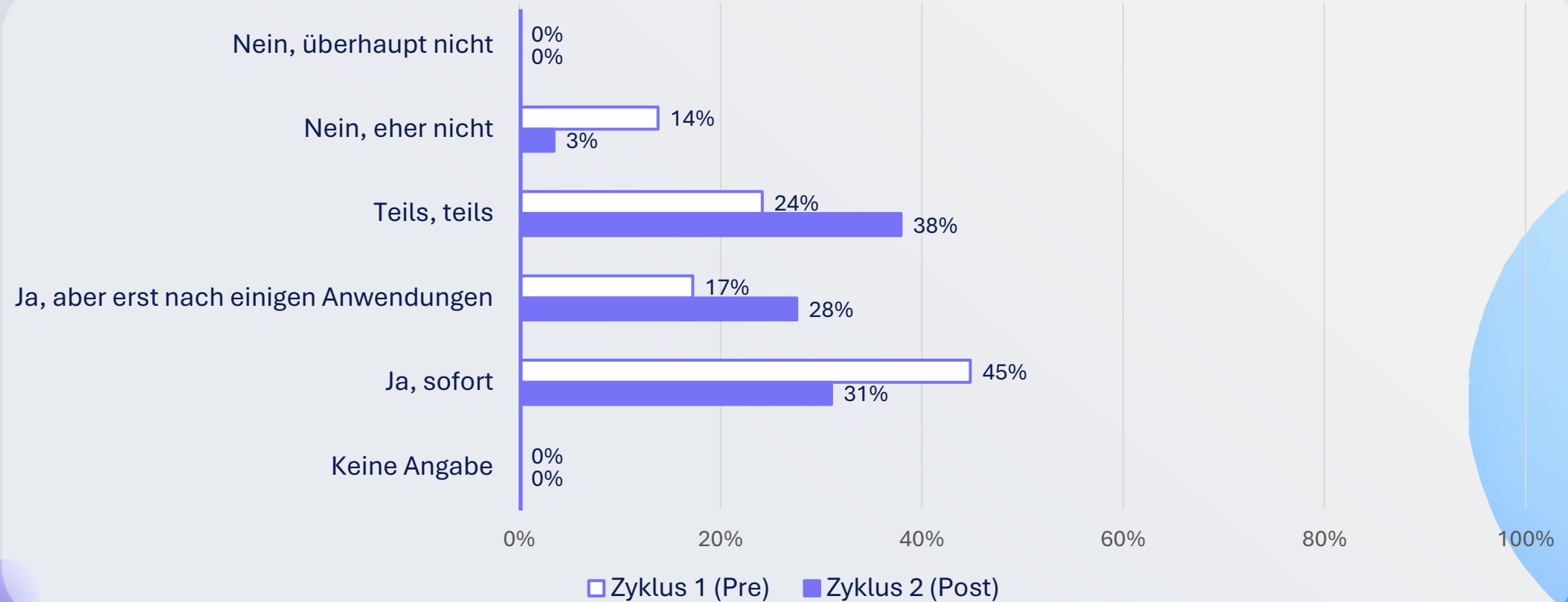
2,48

2,69

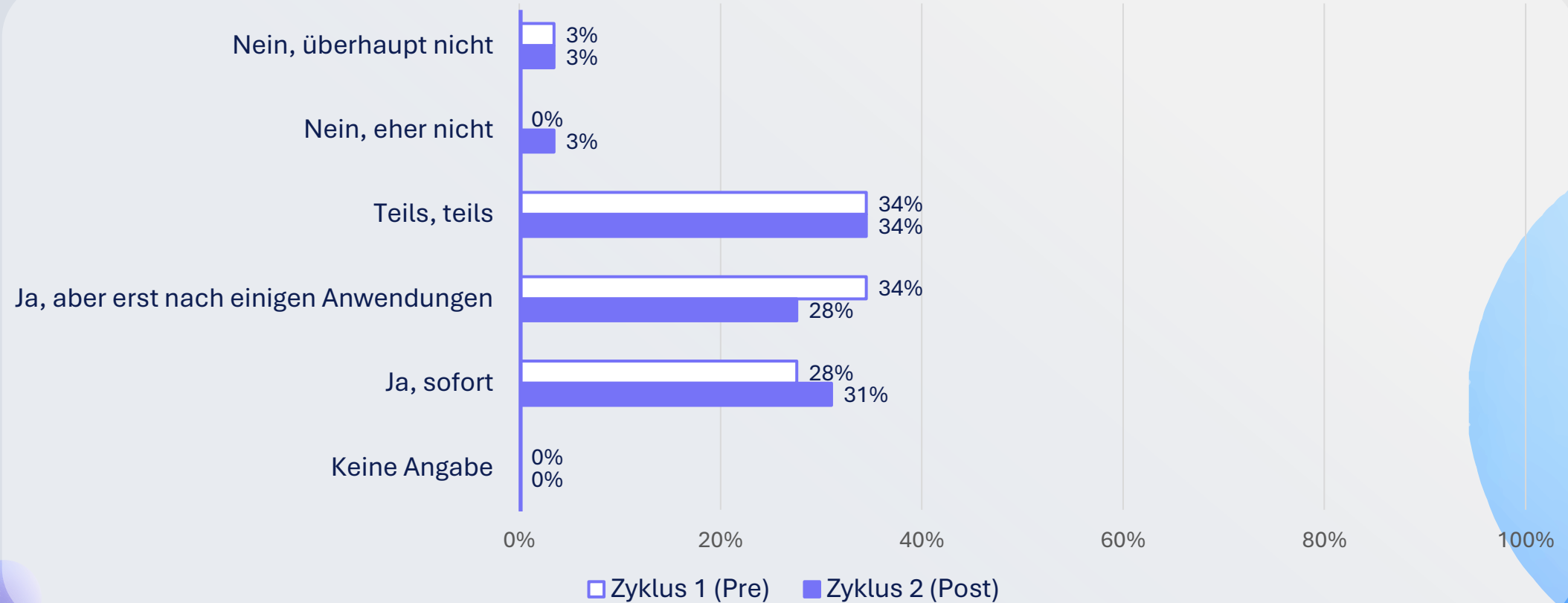
-7,69%



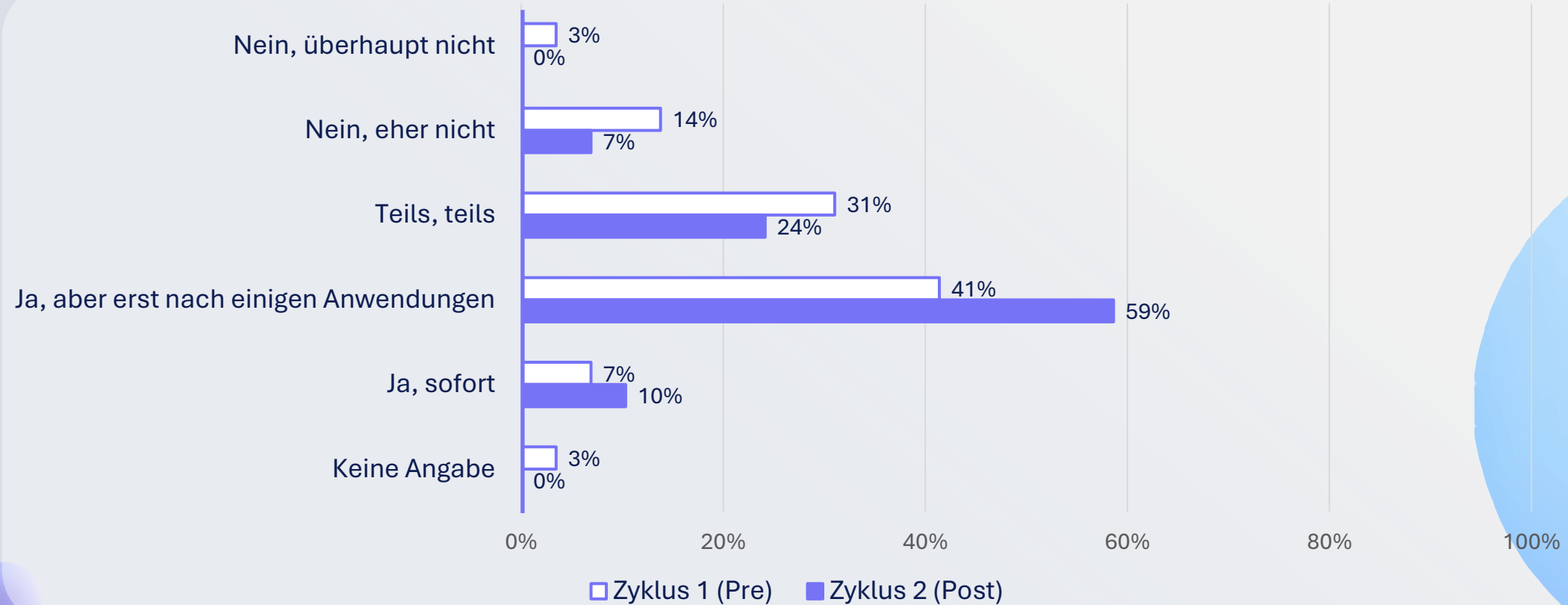
# Einlassen auf die Meditation



# Vorstellung der Bilder

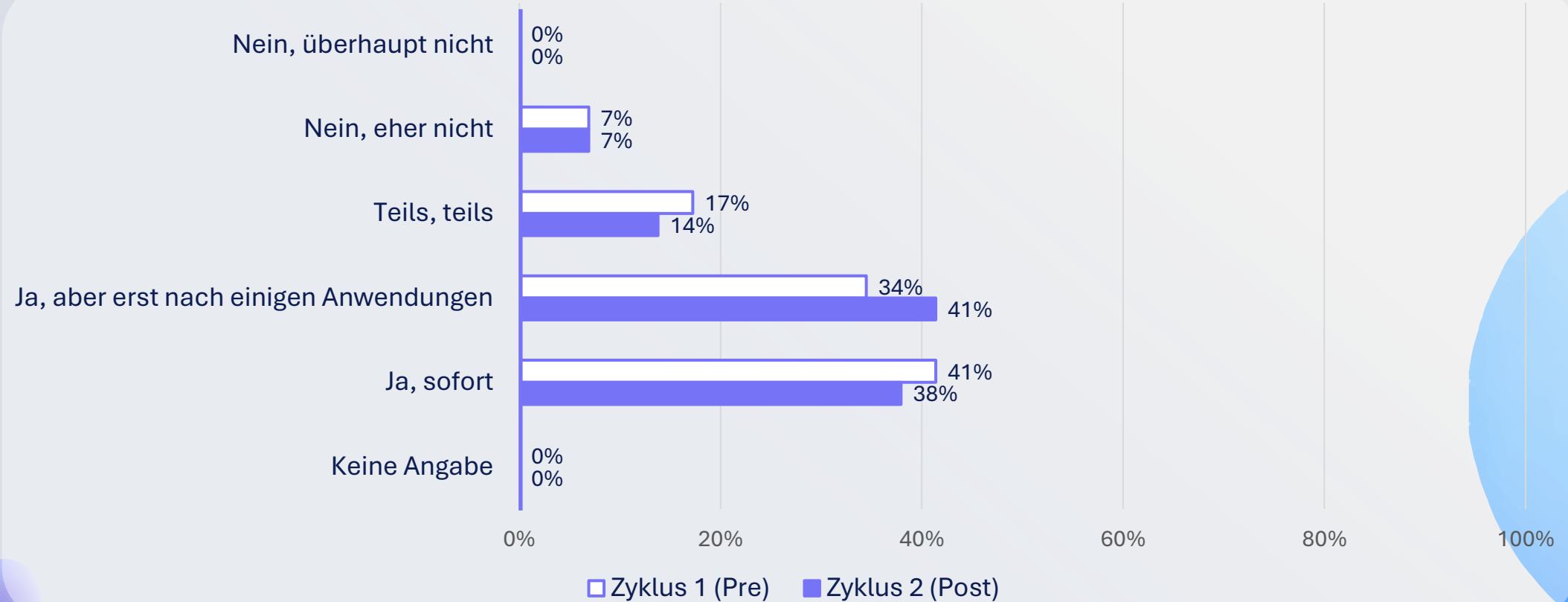


# Erhöhung des Körperbewusstseins



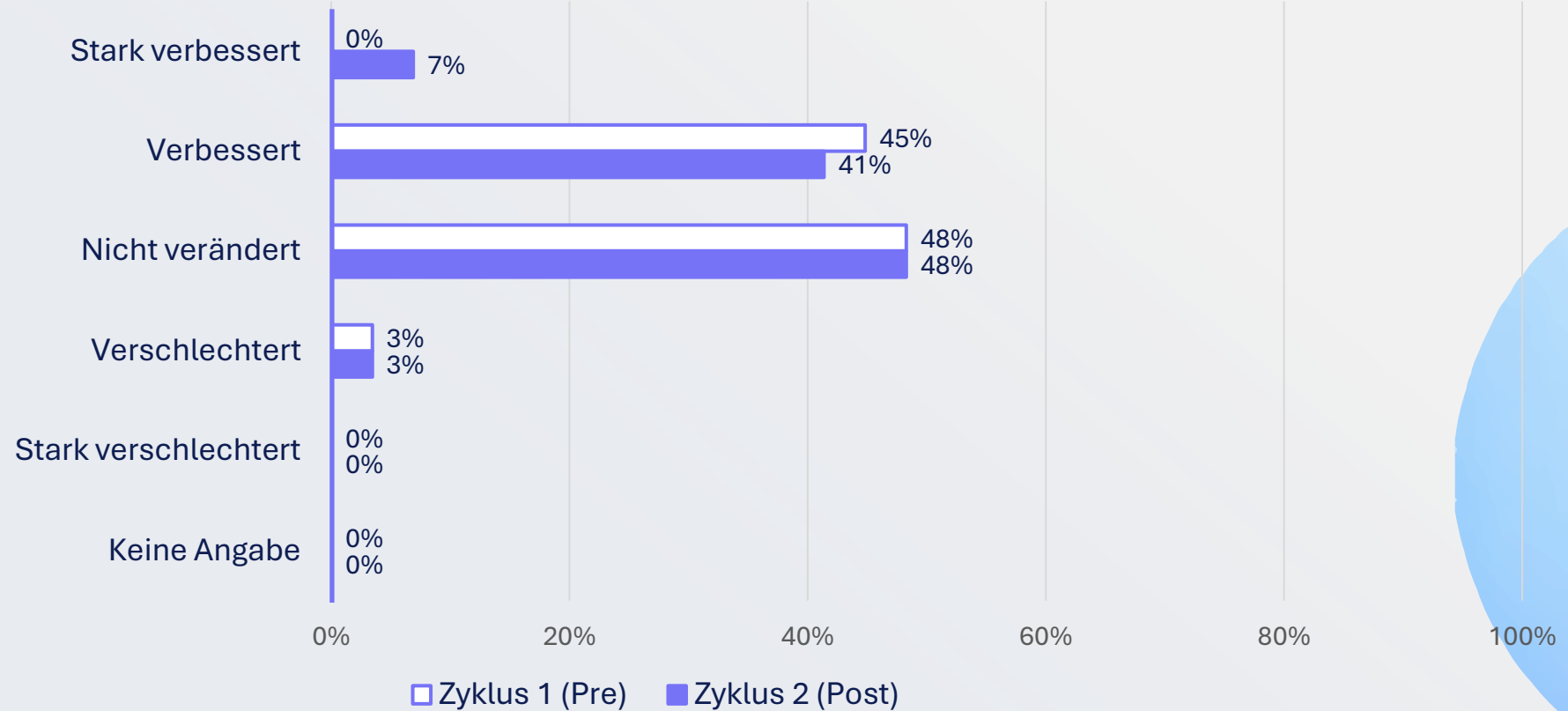


# Entspannung durch Meditation





# Wahrgenommene Schlafqualität



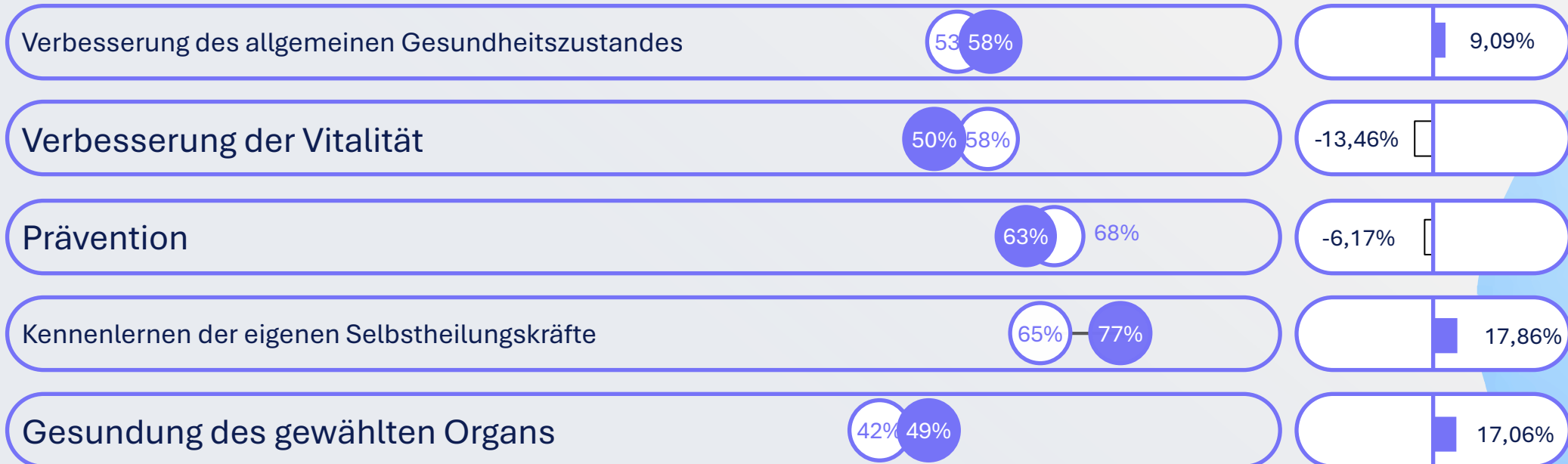


# Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig"

Zyklus 1  Zyklus 2

Zielerreichung durch Teilnehmende

Veränderung in %





# Fazit

DIE WICHTIGSTEN ERGEBNISSE DER STUDIE

# Fazit

## TEILNEHMENDE & ANWENDUNGEN



Insgesamt haben **29 Teilnehmende** an beiden Zyklen teilgenommen und den Fragebogen ausgefüllt.



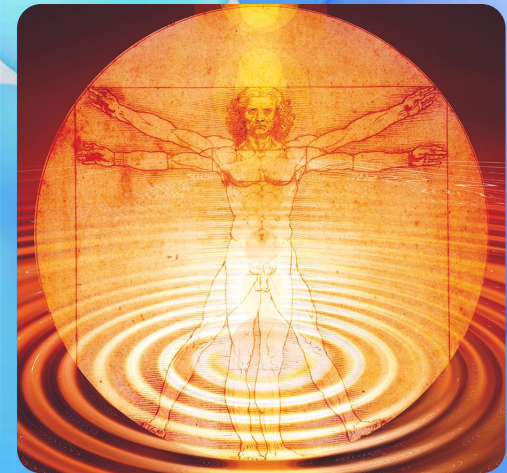
**90 %** der Teilnehmenden sind **Frauen**.



Am **stärksten** vertreten sind Teilnehmende im Alter von **55 bis 64 Jahren**.



Die Teilnehmenden konnten sich in beiden Zyklen **nach einigen Anwendungen gut auf die Meditation einlassen**.



The background features a light blue gradient with several 3D-rendered spheres and organic, bubble-like shapes in shades of blue and purple. The shapes vary in size and are scattered across the frame, creating a modern, clean aesthetic.

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

HIPPOKRATES – GRIECHISCHER ARZT