



Selbsteilungskräfte erforschen

STUDIENZYKLUS 31 GESAMT



Studienergebnisse

PRÄSENTIERT VON DER HOCHSCHULE BONN-RHEIN-SIEG

Ergebnisse

ZYKLUS 31.1 – 31.2: FEBRUAR bis MÄRZ 2026



VERGLEICH DER 2 ZYKLEN:



Insgesamt haben **32 Teilnehmende** die **beiden Fragebögen** vollständig ausgefüllt.

Davon waren:



90,6 % Frauen und

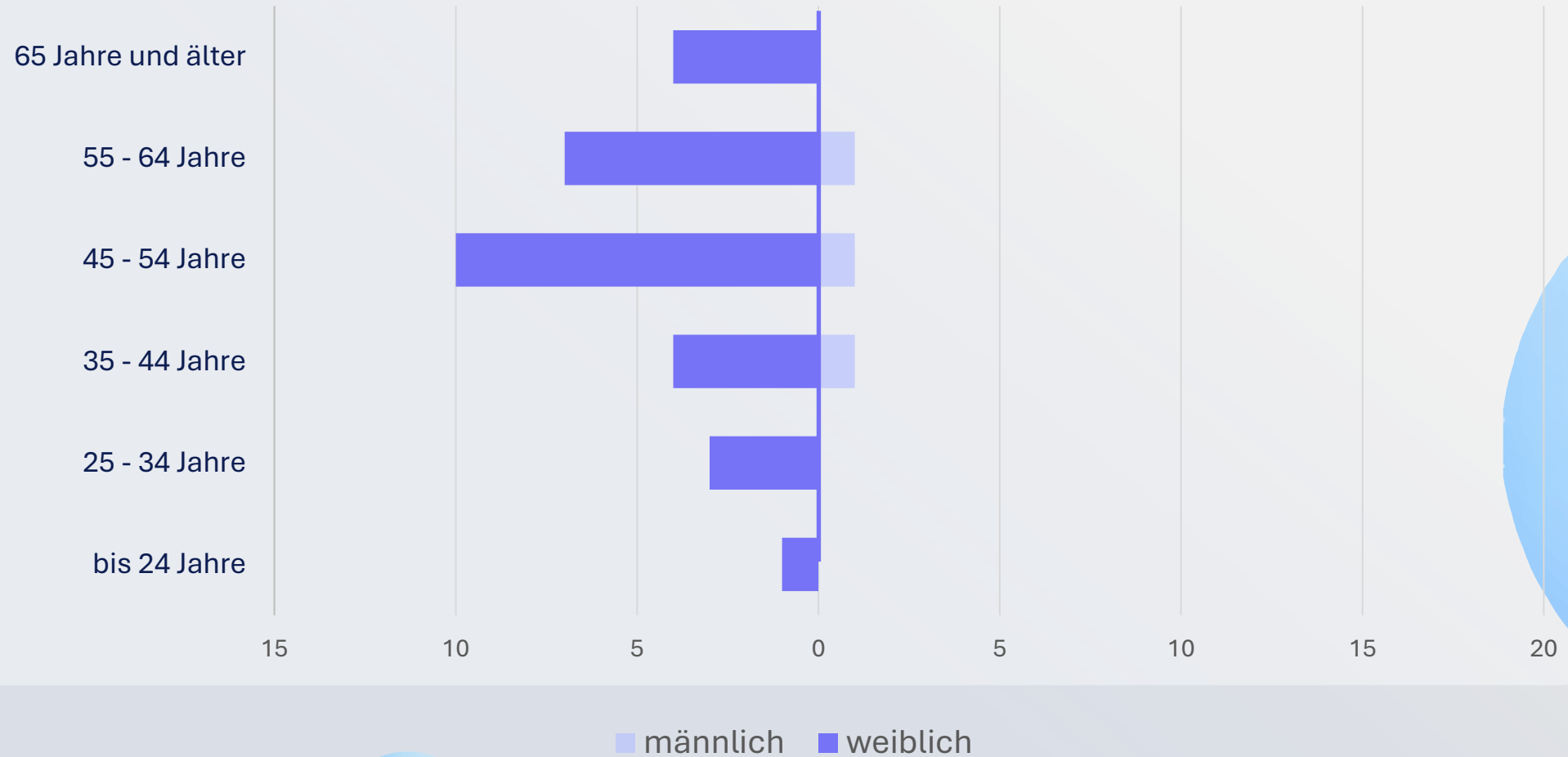


9,4 % Männer

Durchschnittsalter der Teilnehmenden:
51,44 Jahre (Min: 24 Jahre; Max: 76 Jahre)



Alterspyramide





Einlassen auf die Meditation



Zyklus 1



Zyklus 2

Mittelwert

Veränderung in %

Einlassen auf die Meditation

4,06 28

-5,11%

Vorstellung der Bilder

3,77

-1,68%

Erhöhung des Körperbewusstseins

3,53 6

-3,39%

Entspannung durch Meditation

4,25 41

-3,55%

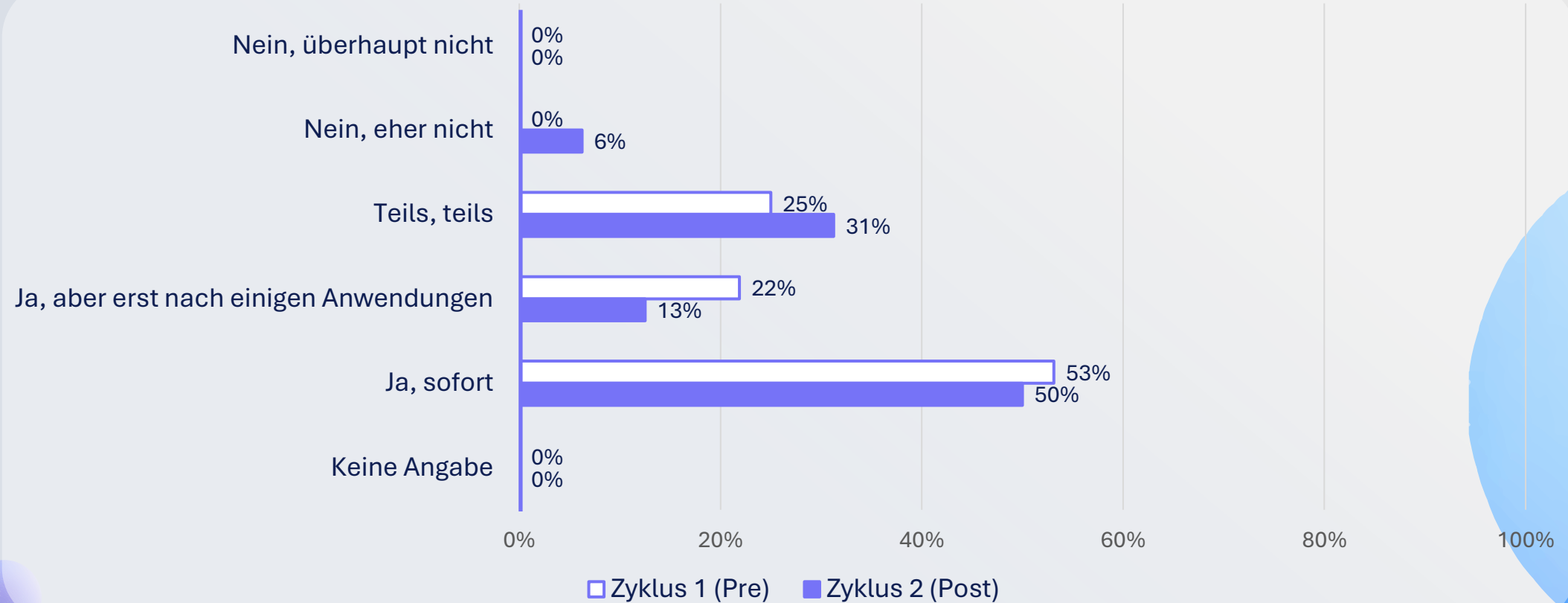
Wahrgenommene Schlafqualität

2,5 2,72

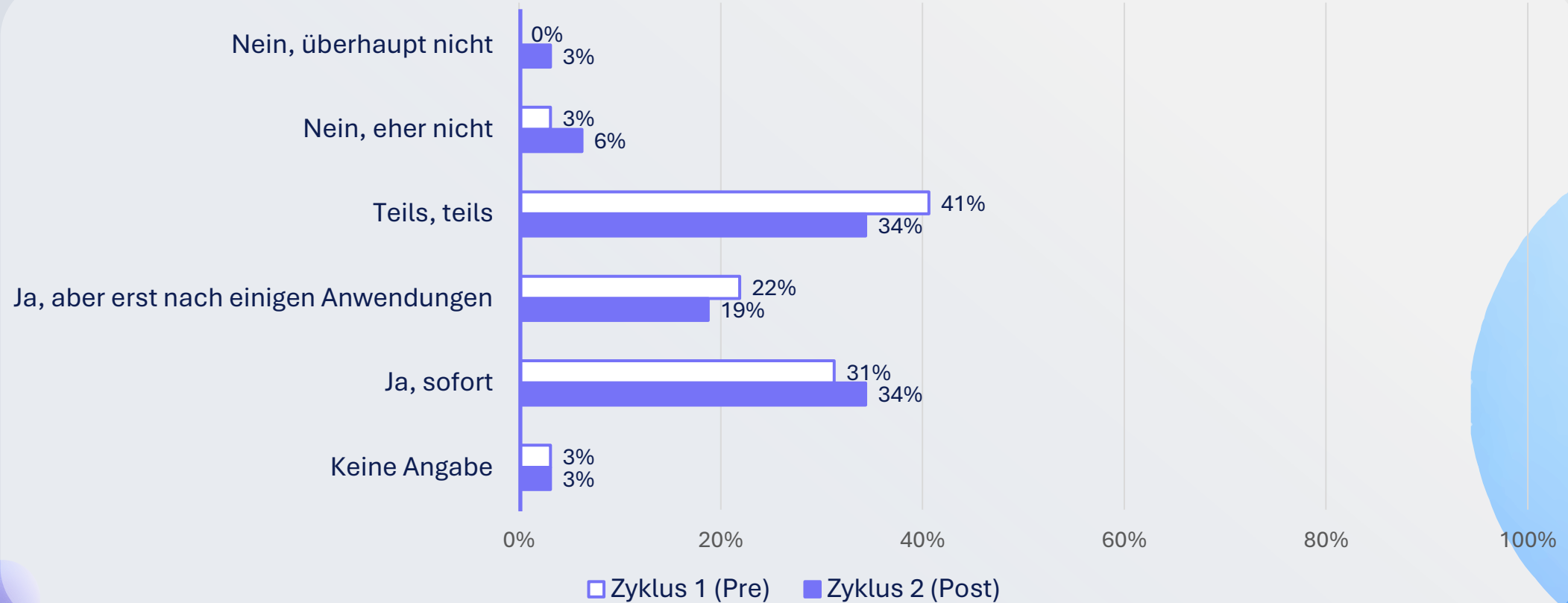
8,75%



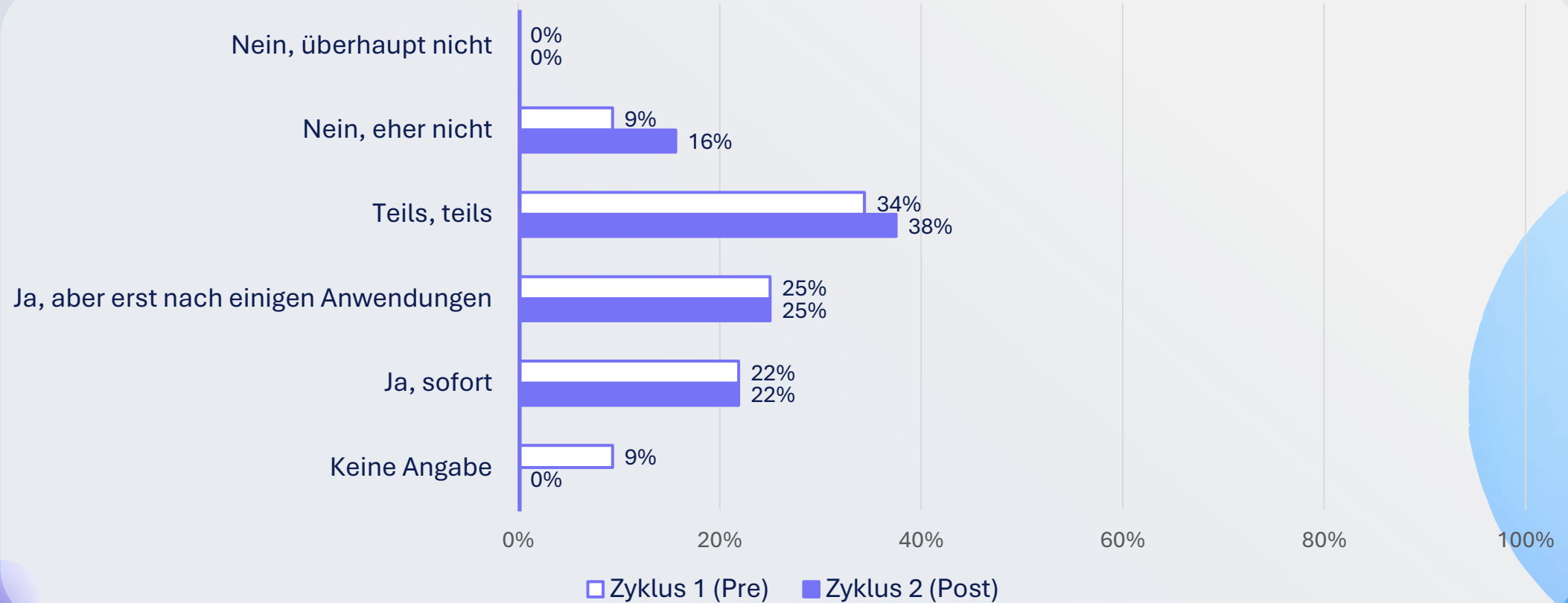
Einlassen auf die Meditation



Vorstellung der Bilder

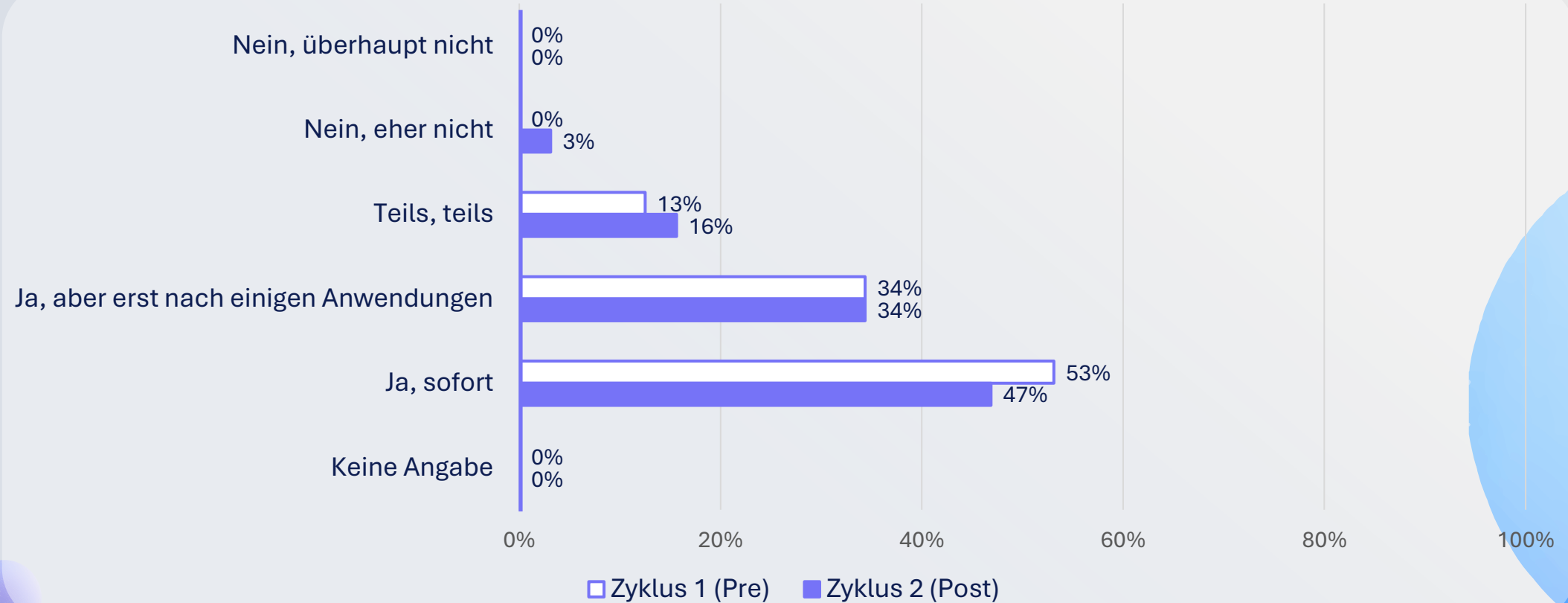


Erhöhung des Körperbewusstseins



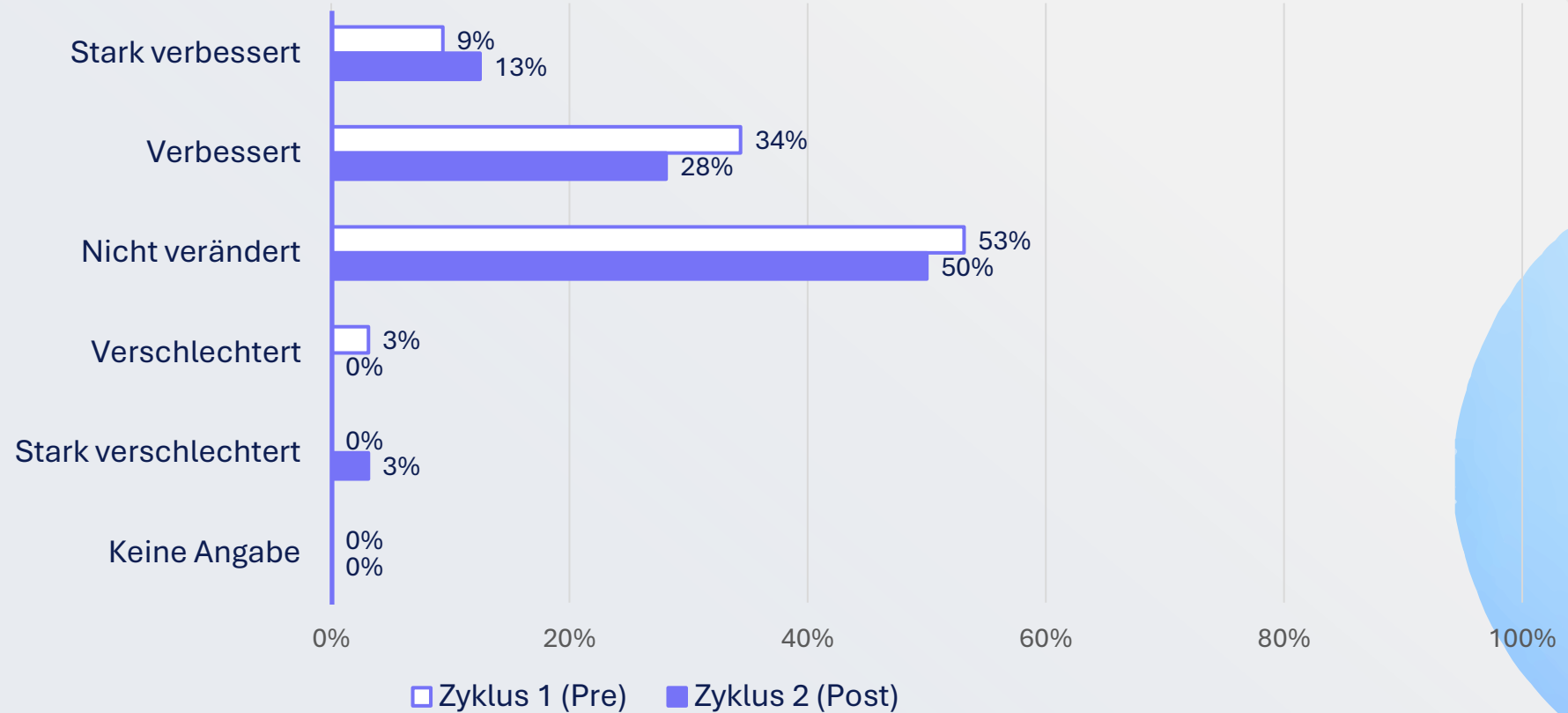


Entspannung durch Meditation





Wahrgenommene Schlafqualität





Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig"



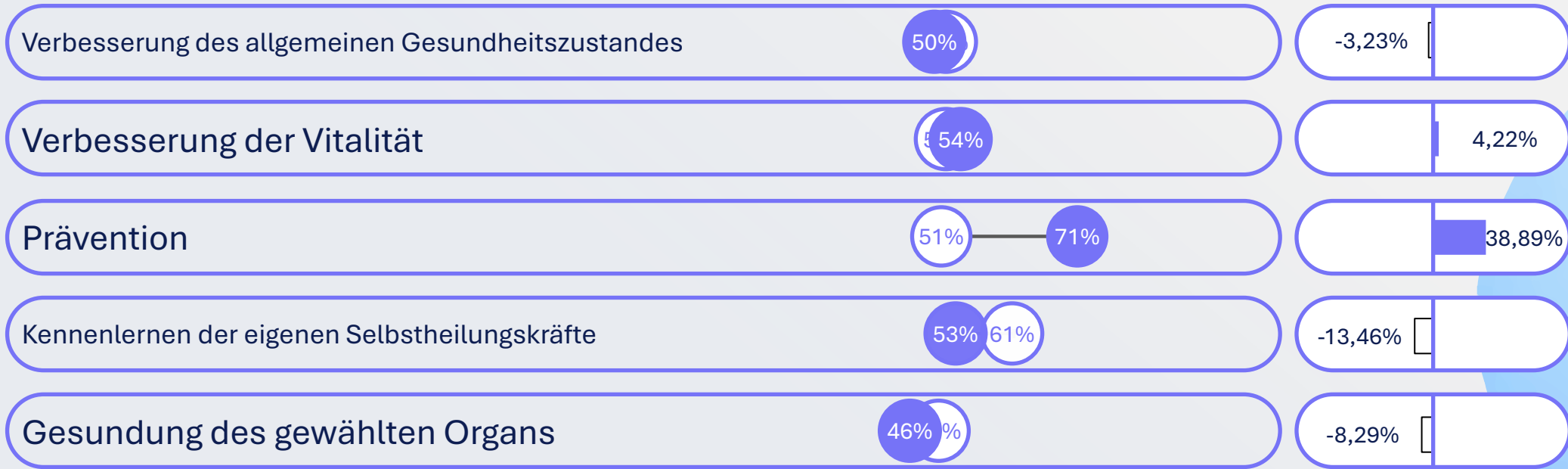
Zyklus 1



Zyklus 2

Zielerreichung durch Teilnehmende

Veränderung in %





Fazit

DIE WICHTIGSTEN ERGEBNISSE DER STUDIE

Fazit

TEILNEHMENDE & ANWENDUNGEN



Insgesamt haben **32 Teilnehmende** an beiden Zyklen teilgenommen und den Fragebogen ausgefüllt.



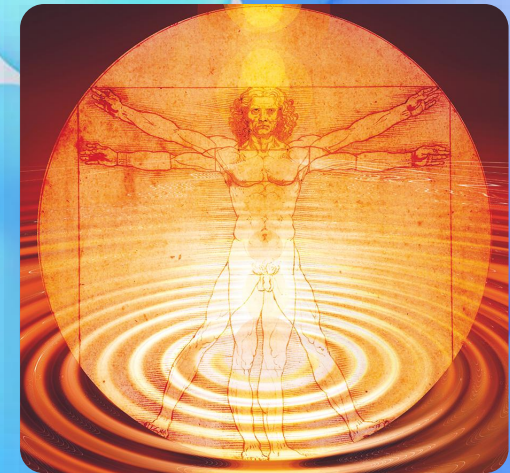
Über **90 %** der Teilnehmenden sind **Frauen**.



Am **stärksten** vertreten sind Teilnehmende im Alter von **45 bis 54 Jahren**.



Die Teilnehmenden konnten im Laufe der Anwendung ihr **Körperbewusstsein** um weitere **39% steigern**.



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