



**Studie**  
**„Selbsteilungskräfte erforschen“**  
**Evaluation Studienzyklen 9.1 - 9.3**





## Agenda

### Hintergrundinformationen

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

### Vorstellung der Studie

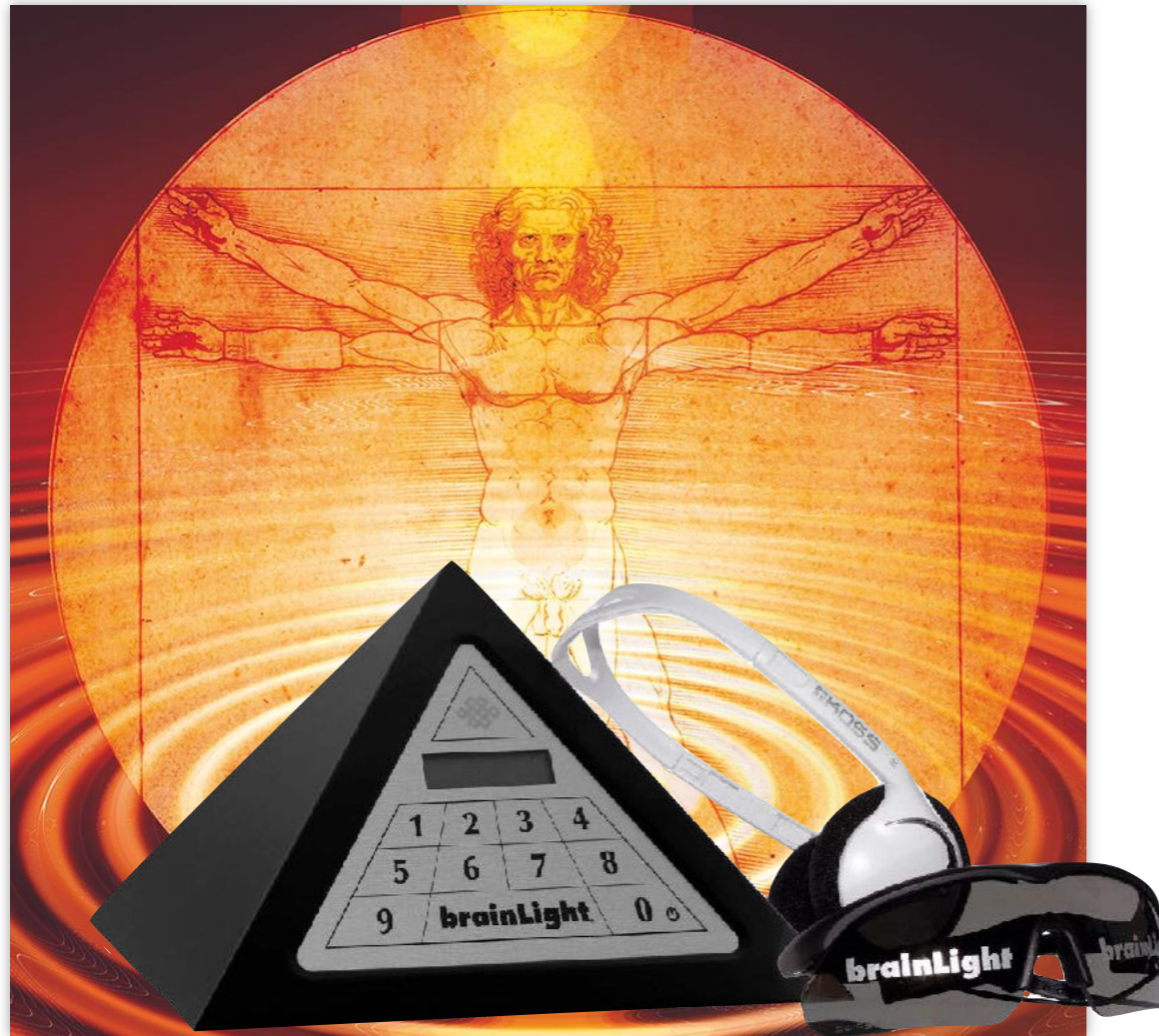
- Projektpartner
- brainLight-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

### Studienergebnisse

Fazit



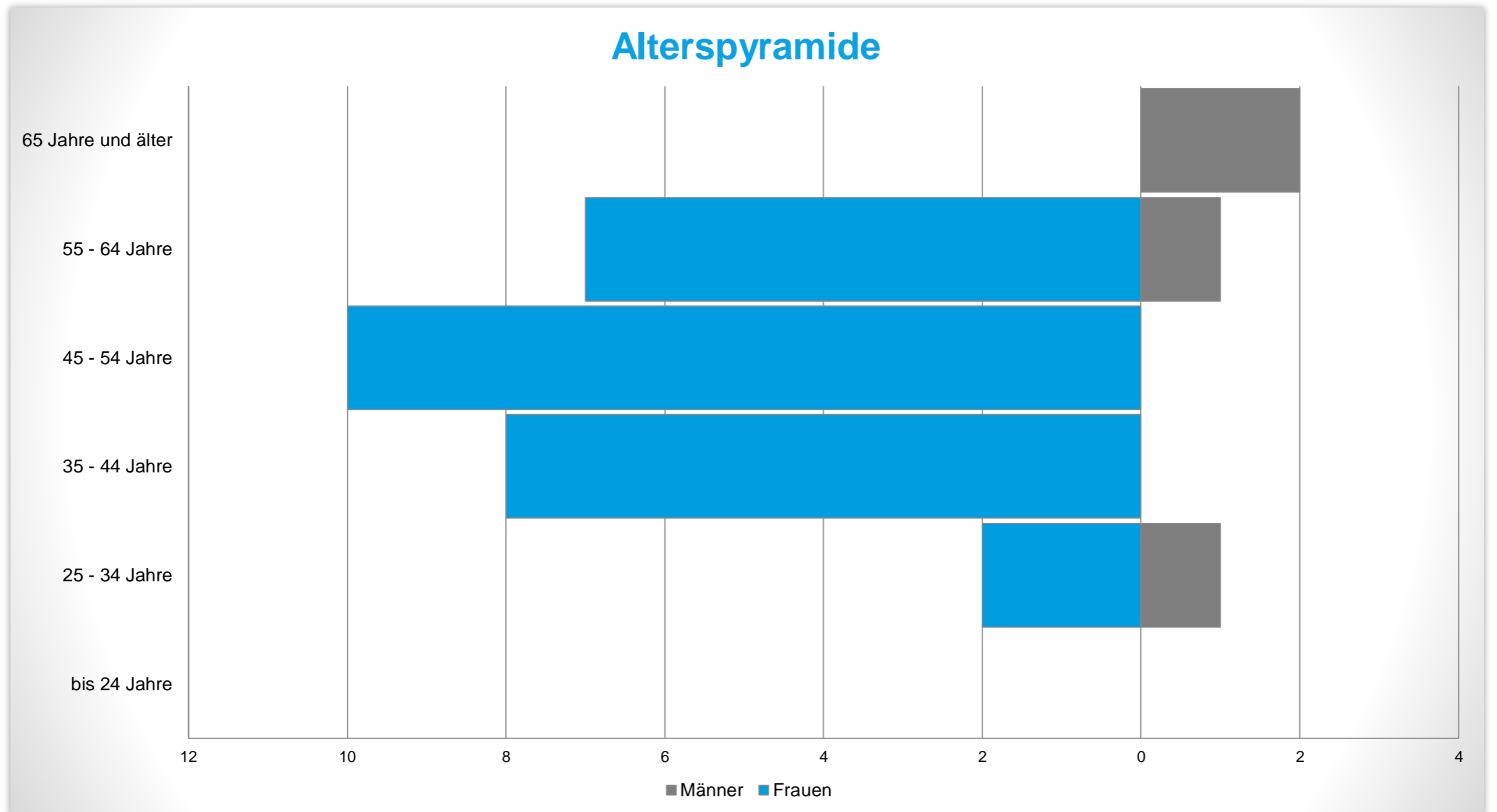
## Ergebnisse: Angaben zur Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“



- Zyklus 9.1 – 9.3: Juli bis September 2020
- Vergleich der 3 Zyklen
- Insgesamt haben **36 Teilnehmer\*innen** alle drei Fragebögen vollständig ausgefüllt
- Davon waren:  
**88,9% Frauen** und  
**11,1% Männer**
- **Durchschnittsalter** der Teilnehmer\*innen:  
**51,64 Jahre** (Min: 28 Jahre; Max: 75 Jahre)



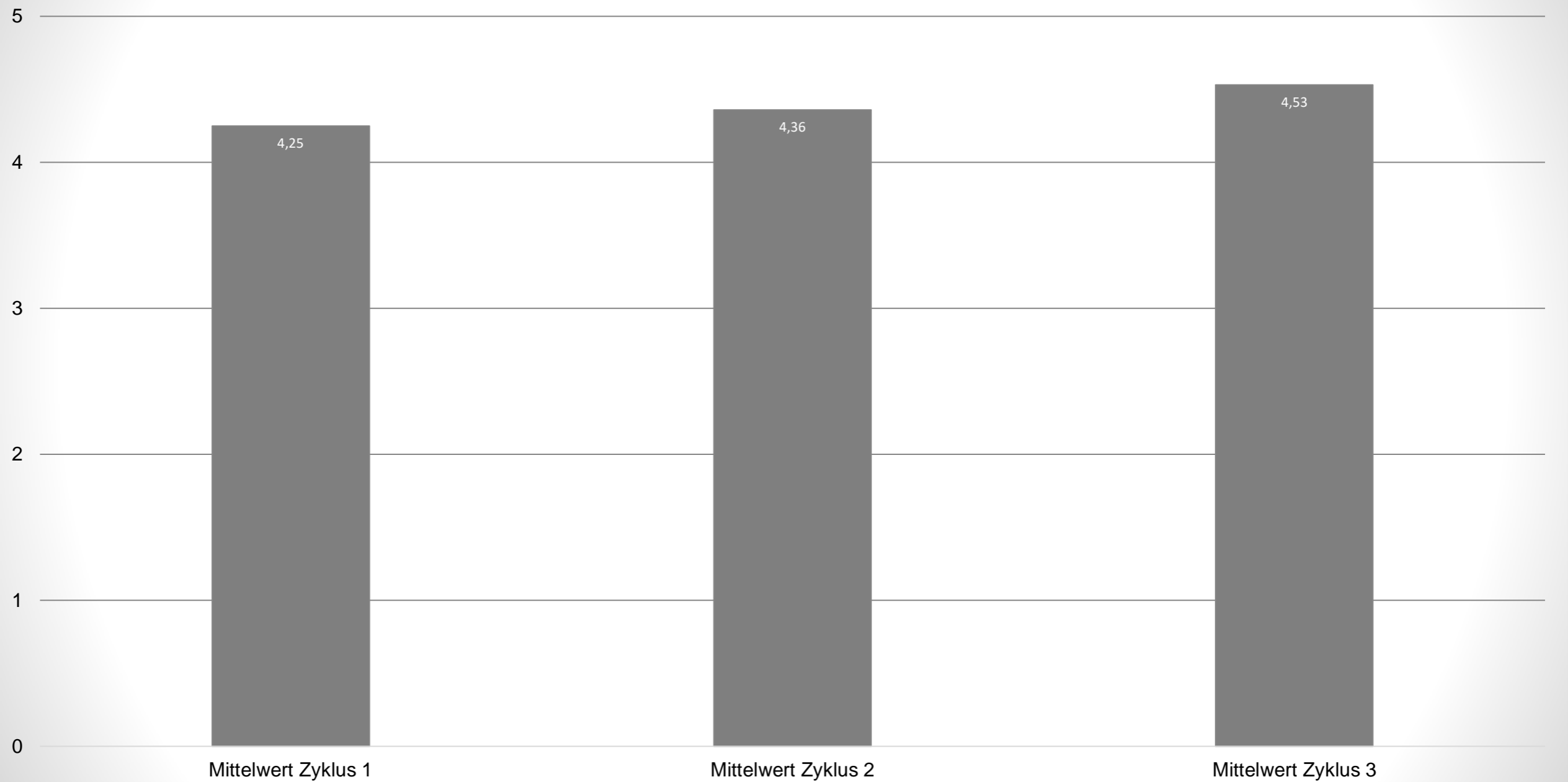
## Ergebnisse: Angaben zur Person





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

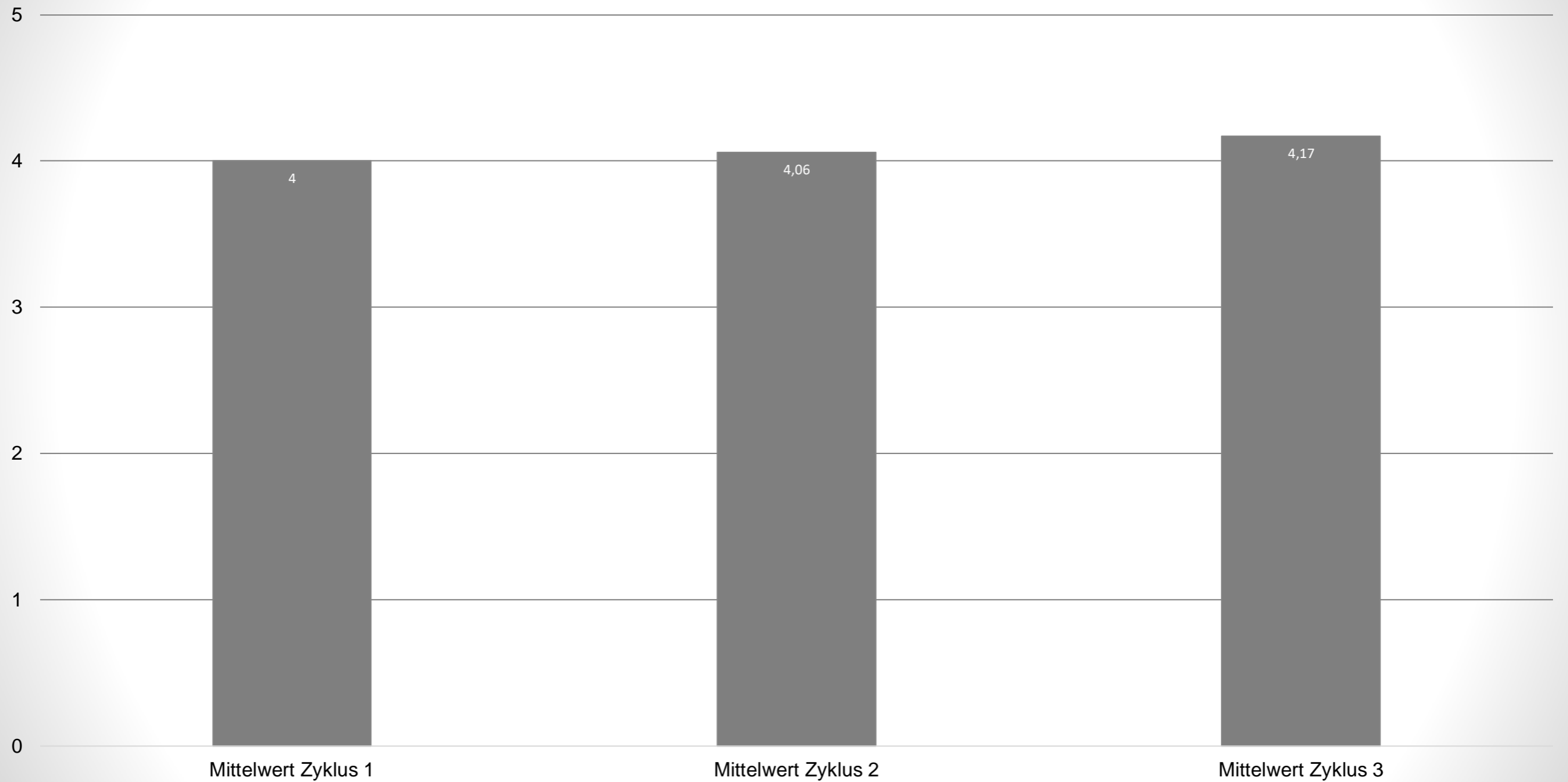
### Einlassen auf die Meditation





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

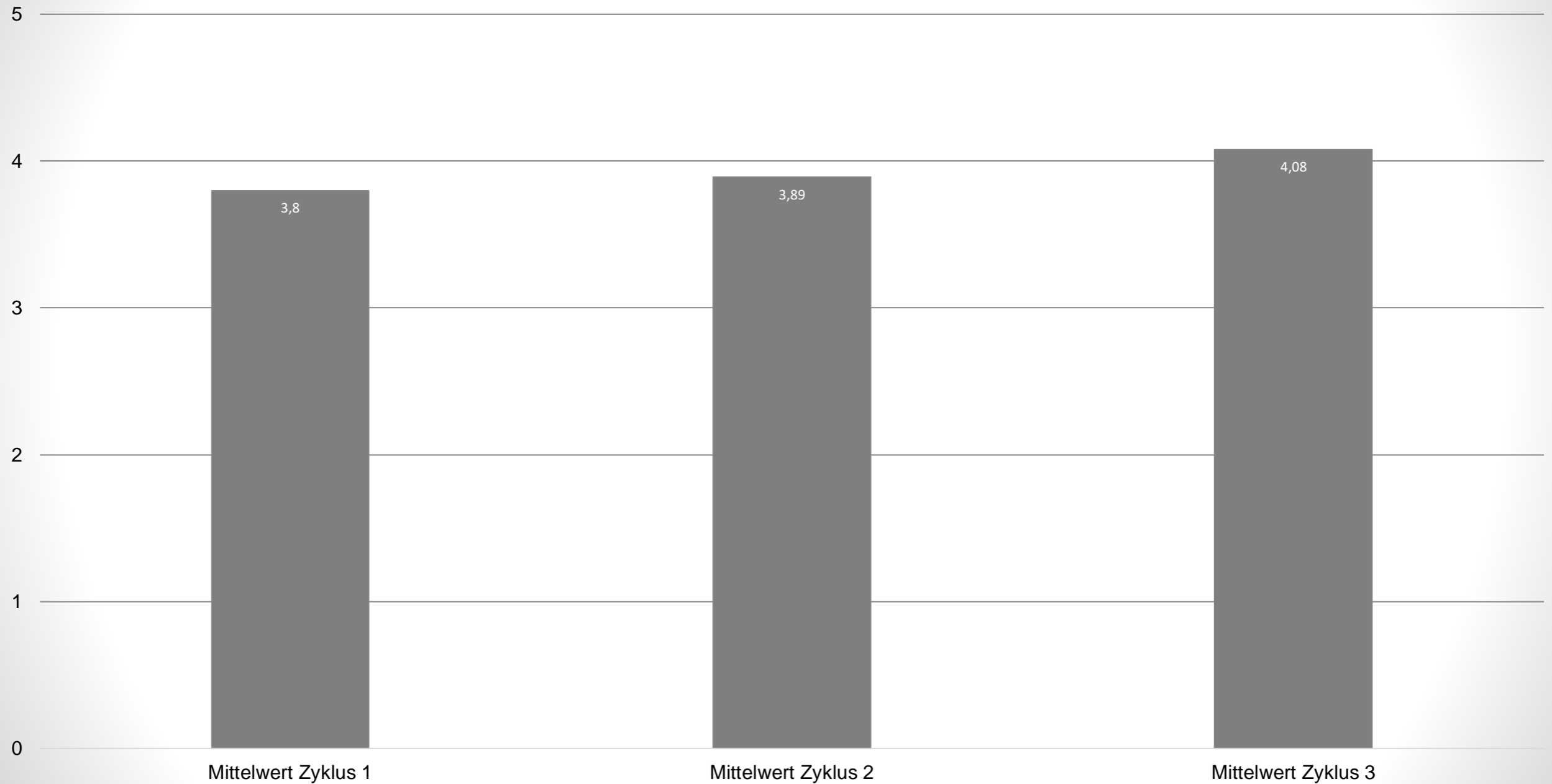
### Vorstellung der Bilder





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

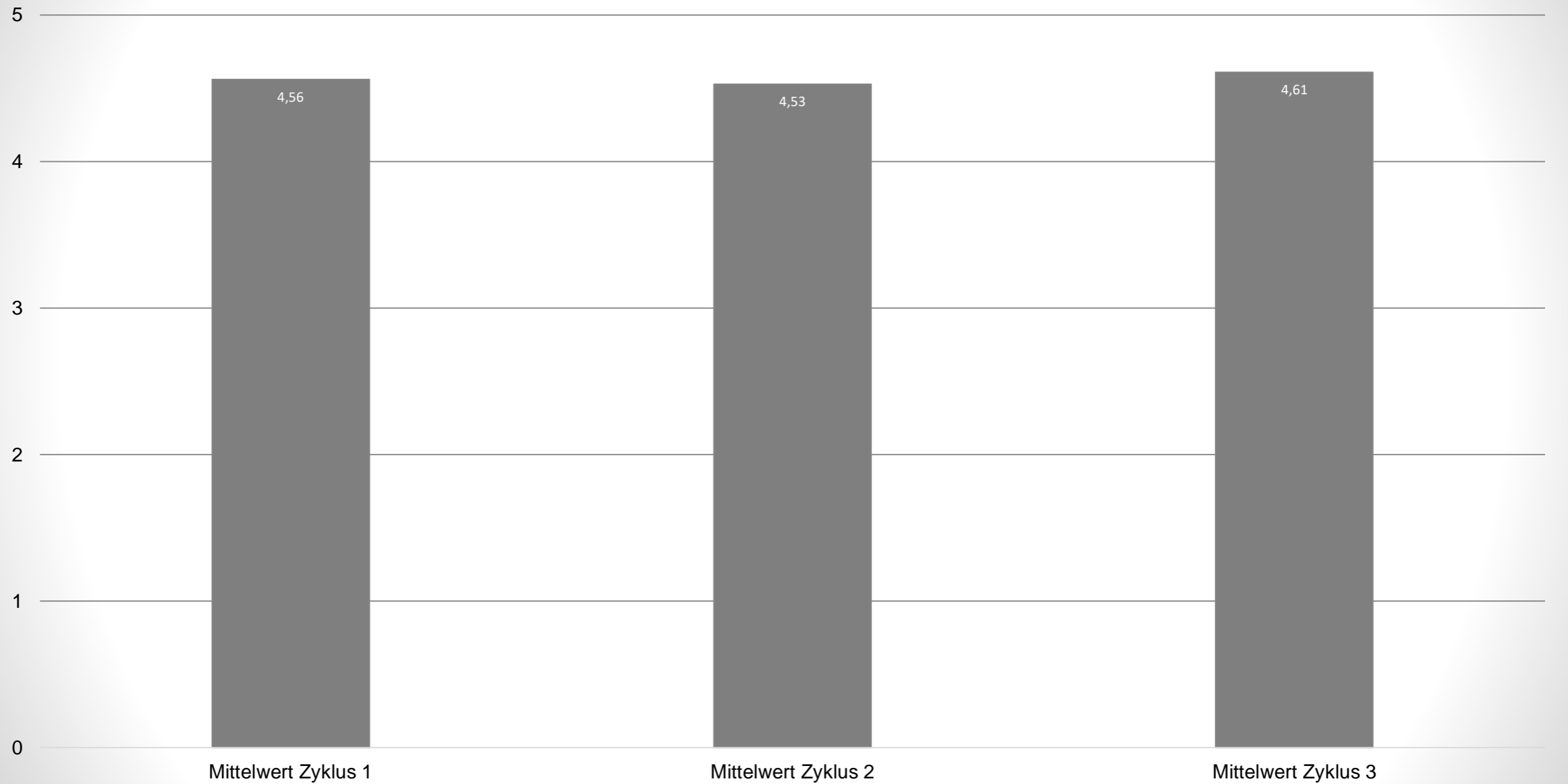
### Erhöhung des Körperbewusstseins





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

### Entspannung durch Meditation

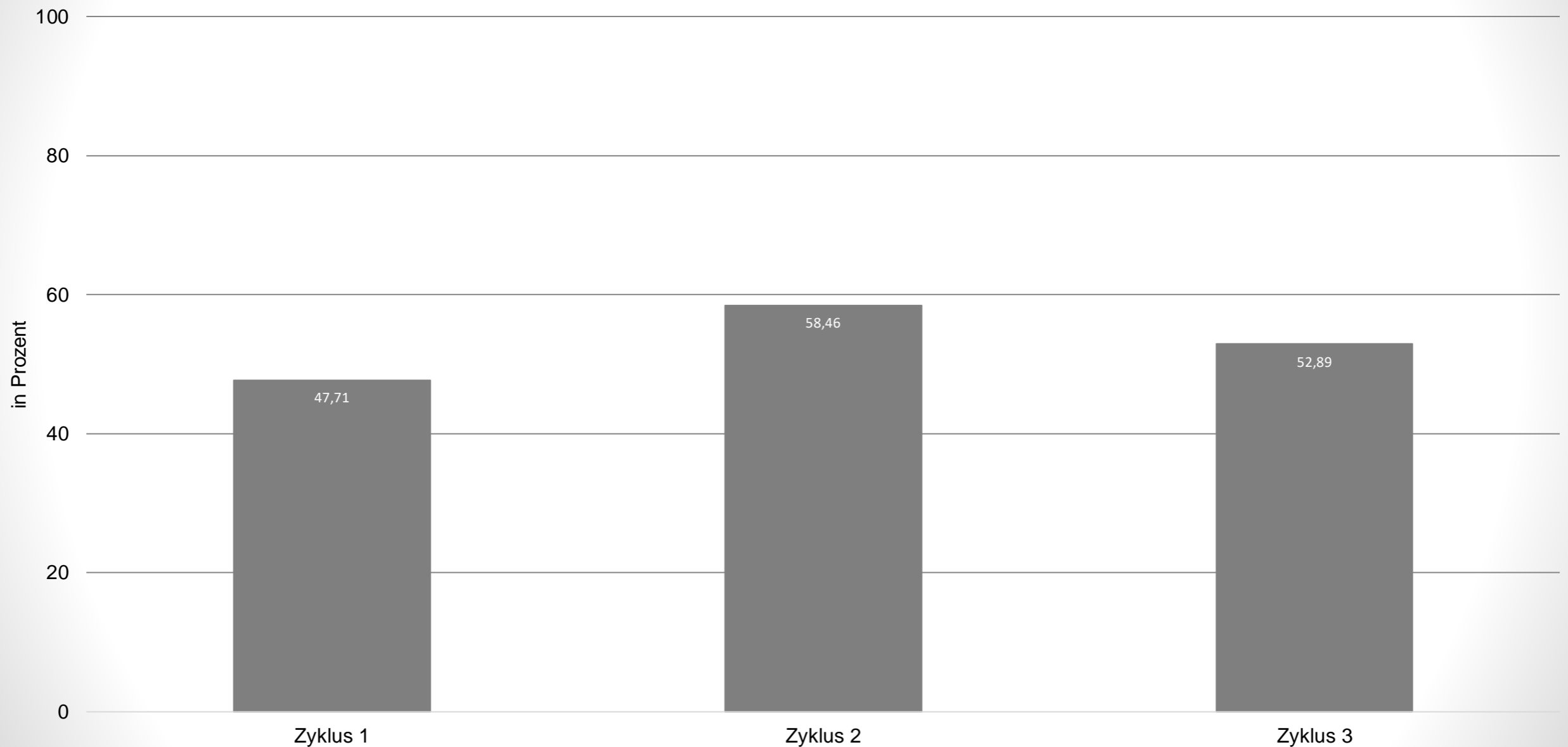






## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

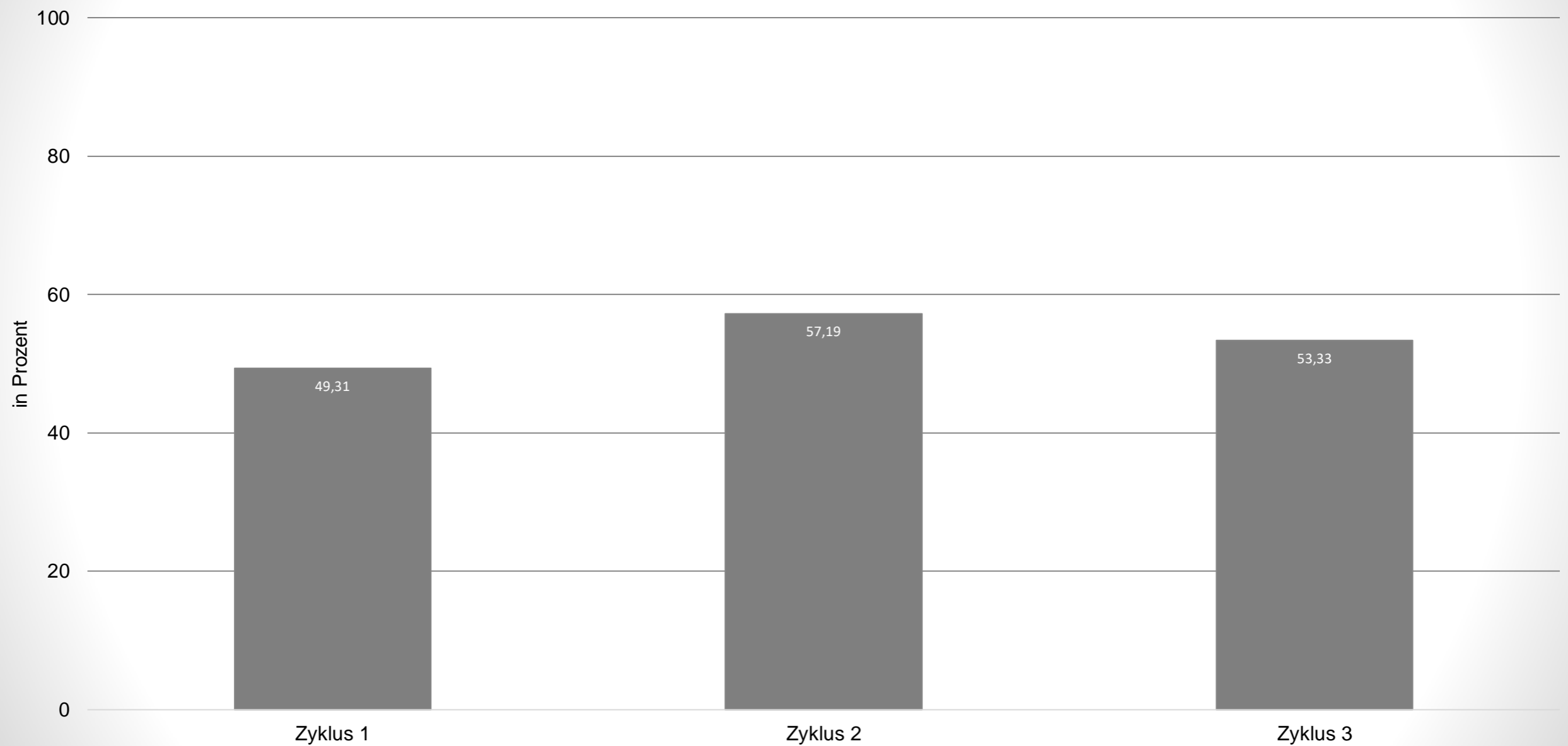
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

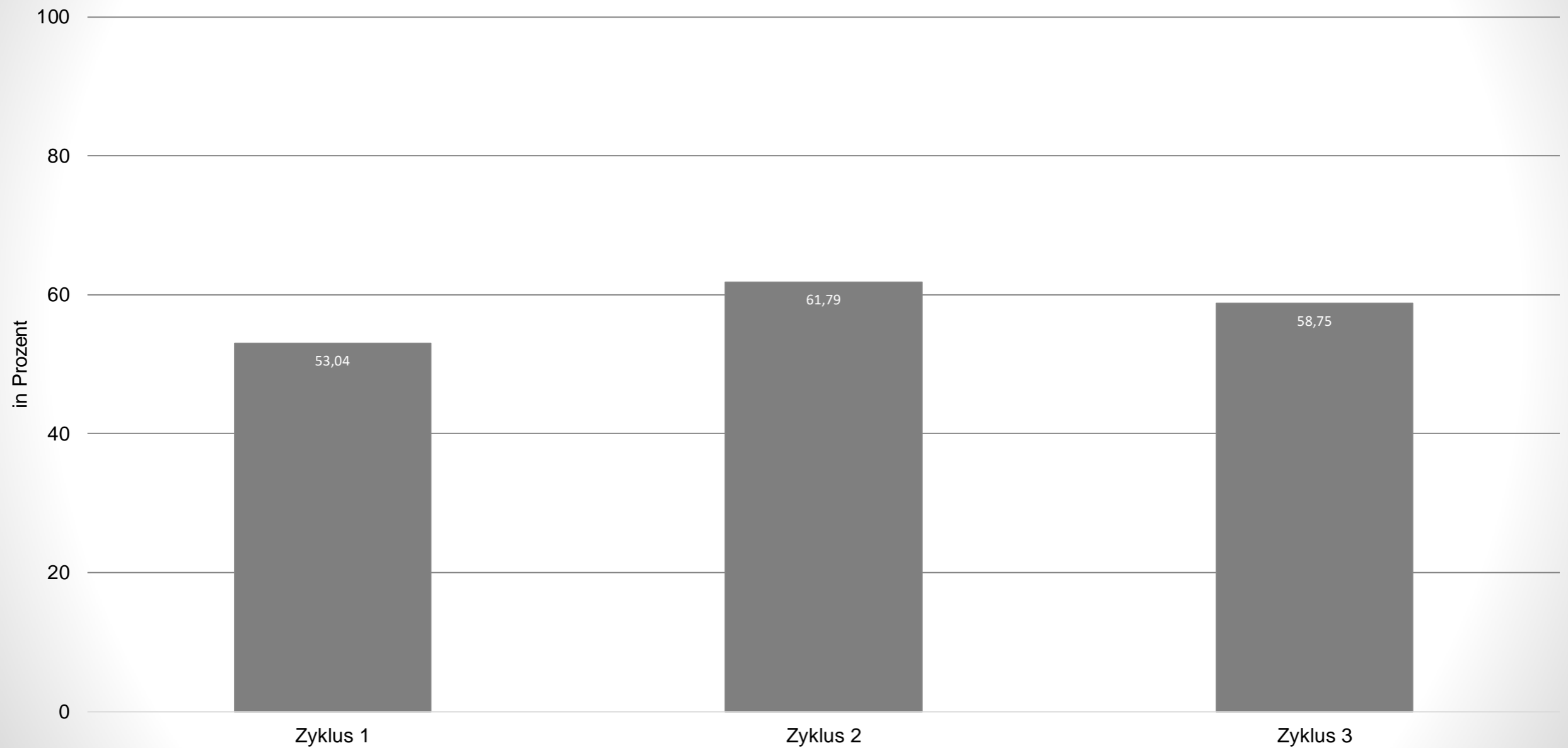
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung der Vitalität





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Prävention

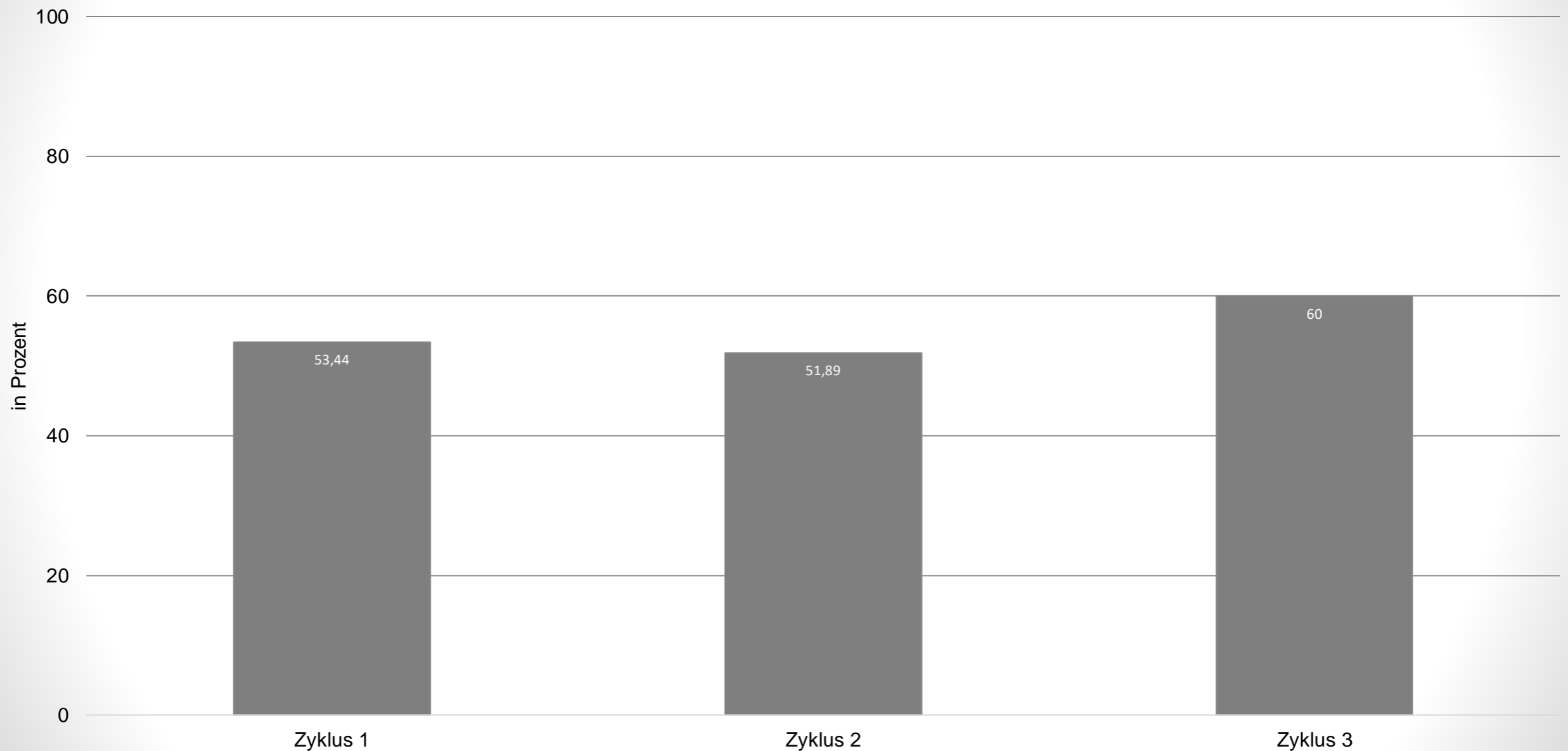






Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

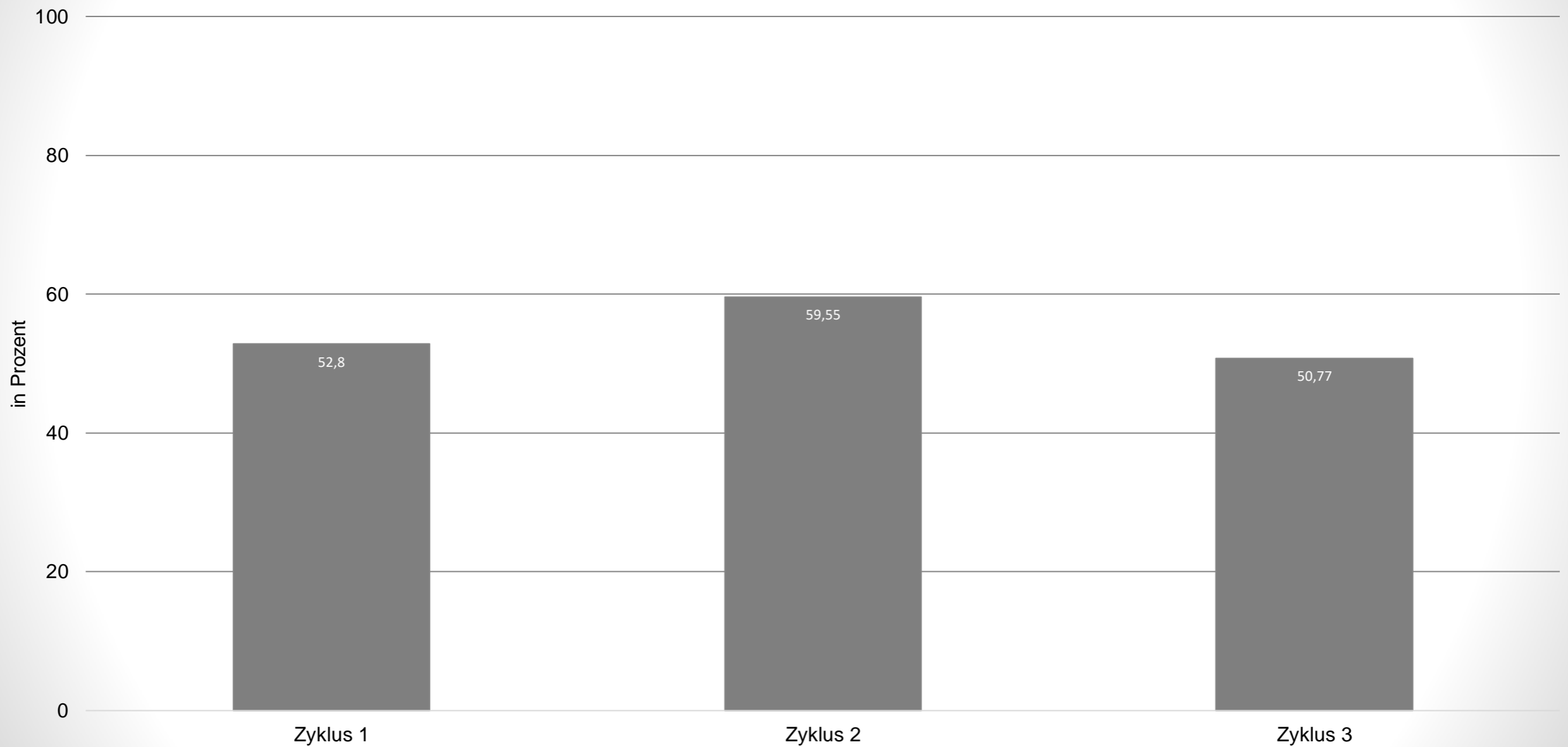
## Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Kennenlernen der eigenen Selbstheilungskräfte





## 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

- 89% der insgesamt 36 Teilnehmer\*innen sind Frauen; am stärksten vertreten sind Teilnehmer\*innen im Alter von 35 - 64 Jahren.
- Die Teilnehmer\*innen konnten sich im Laufe der drei Zyklen immer besser auf die Meditation einlassen.
- Besonders im dritten Zyklus konnten sich die Teilnehmer\* die vorgegebenen Bilder gut vorstellen.
- Die Erhöhung des Körperbewusstseins ist im dritten Zyklus am höchsten.
- Die Entspannung durch die Meditation lag relativ gleichbleibend guten bis sehr guten Bereich.
- Die durchschnittliche Zielerreichung für die Personen, die die vorgeschlagenen Ziele als sehr wichtig eingestuft haben, war am Ende des dritten Zyklus bis zu 6,5% höher als nach dem ersten Zyklus.



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

Hippokrates – griechischer Arzt