Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg

brainLight®
LIFE IN BALANCE

Studienprojekt „Selbstheilungskräfte erforschen“

Ergebnisse Studienzyklus Oktober - Dezember 2018

Agenda

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

Vorstellung der Studie
- Projektpartner
- brainLight-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

Studienergebnisse

Fazit

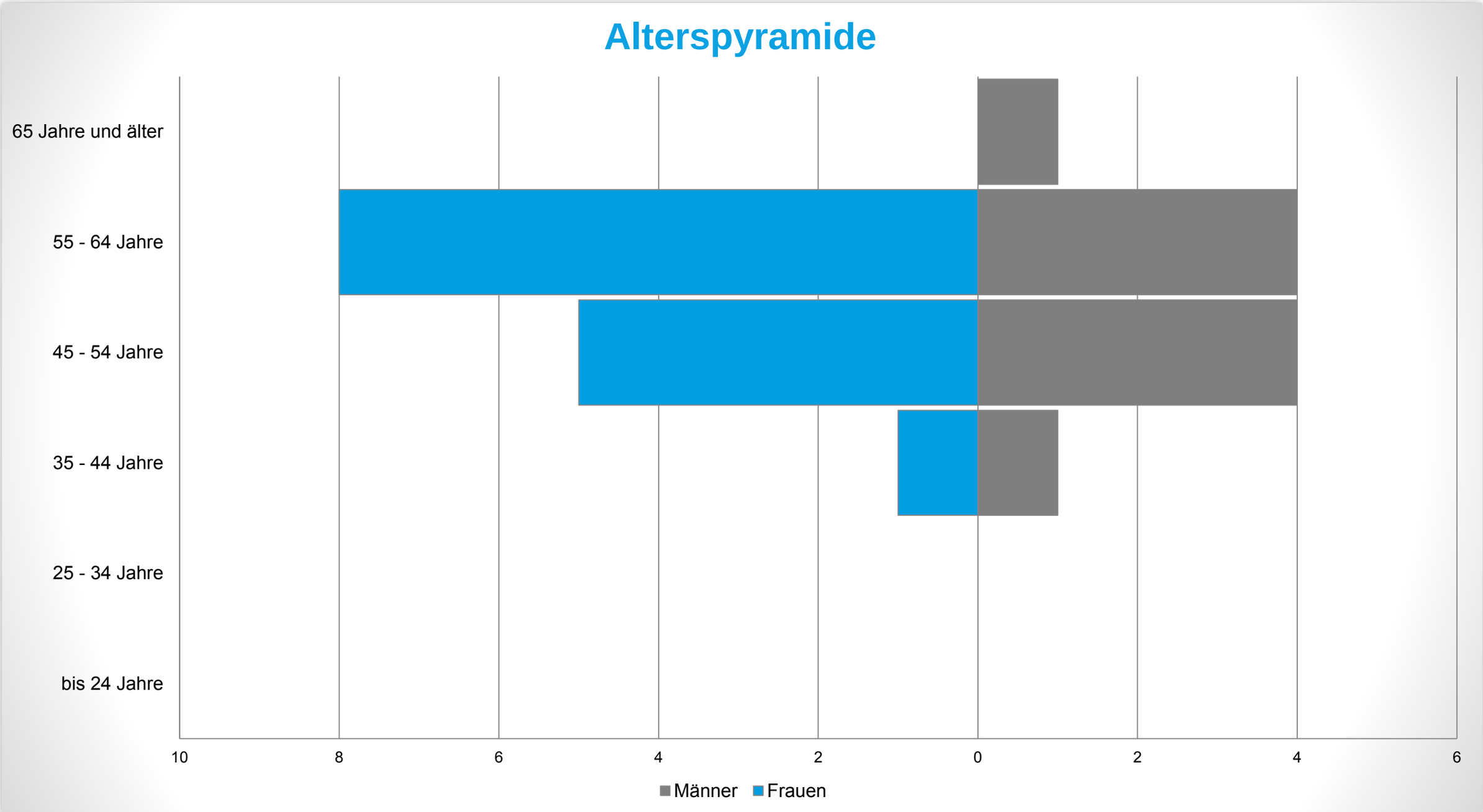
Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

brainLight
LIFE IN BALANCE

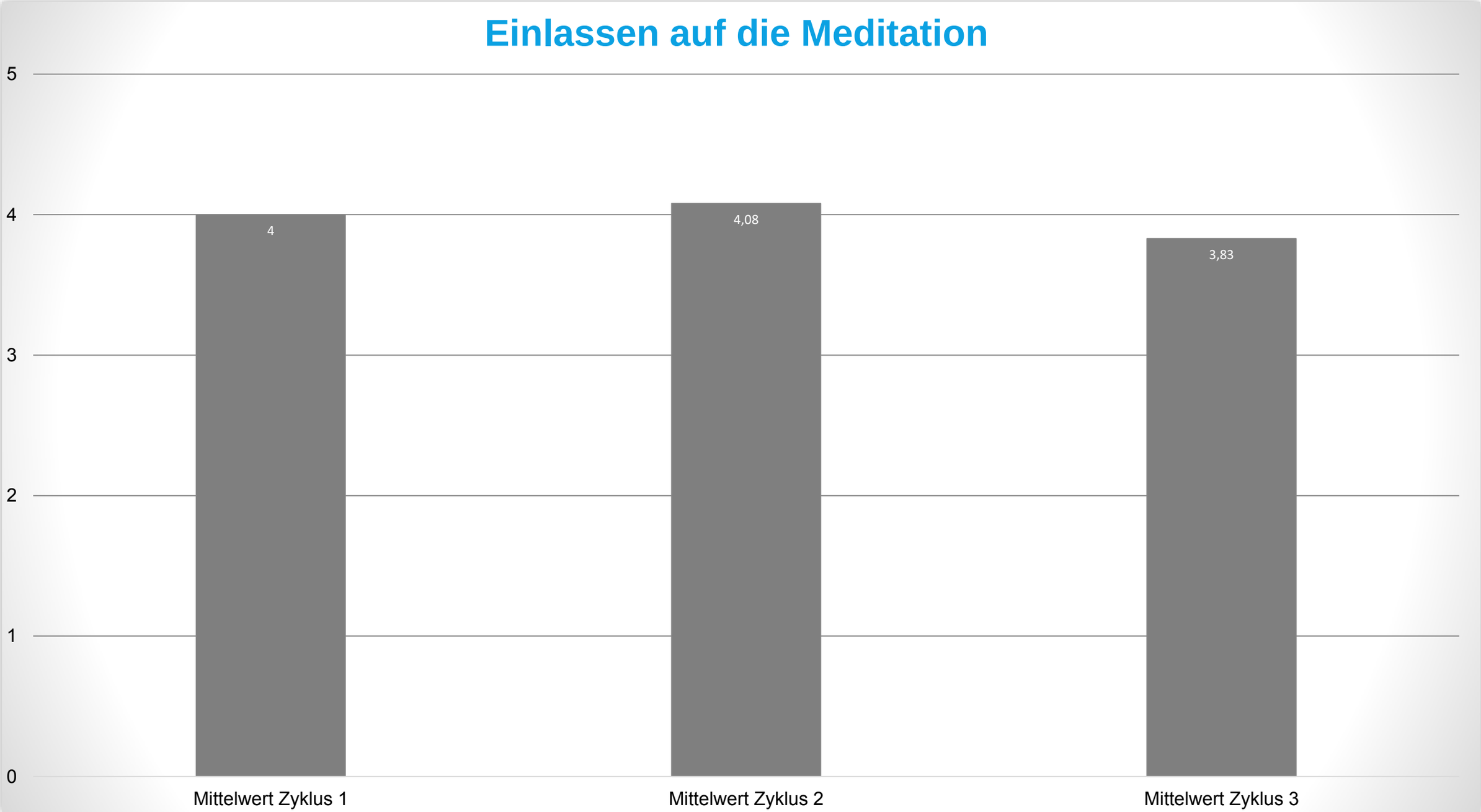
Ergebnisse: Angaben zur Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“

- Zyklus 2.1 – 2.3: Oktober bis Dezember 2018
- Vergleich der 3 Zyklen
- Insgesamt haben 24 Teilnehmer*innen alle drei Fragebögen vollständig ausgefüllt
- Davon waren:
  58,3% Frauen und
  41,7% Männer
- Durchschnittsalter der Teilnehmer*innen:
  53,38 Jahre (Min: 36 Jahre; Max: 69 Jahre)

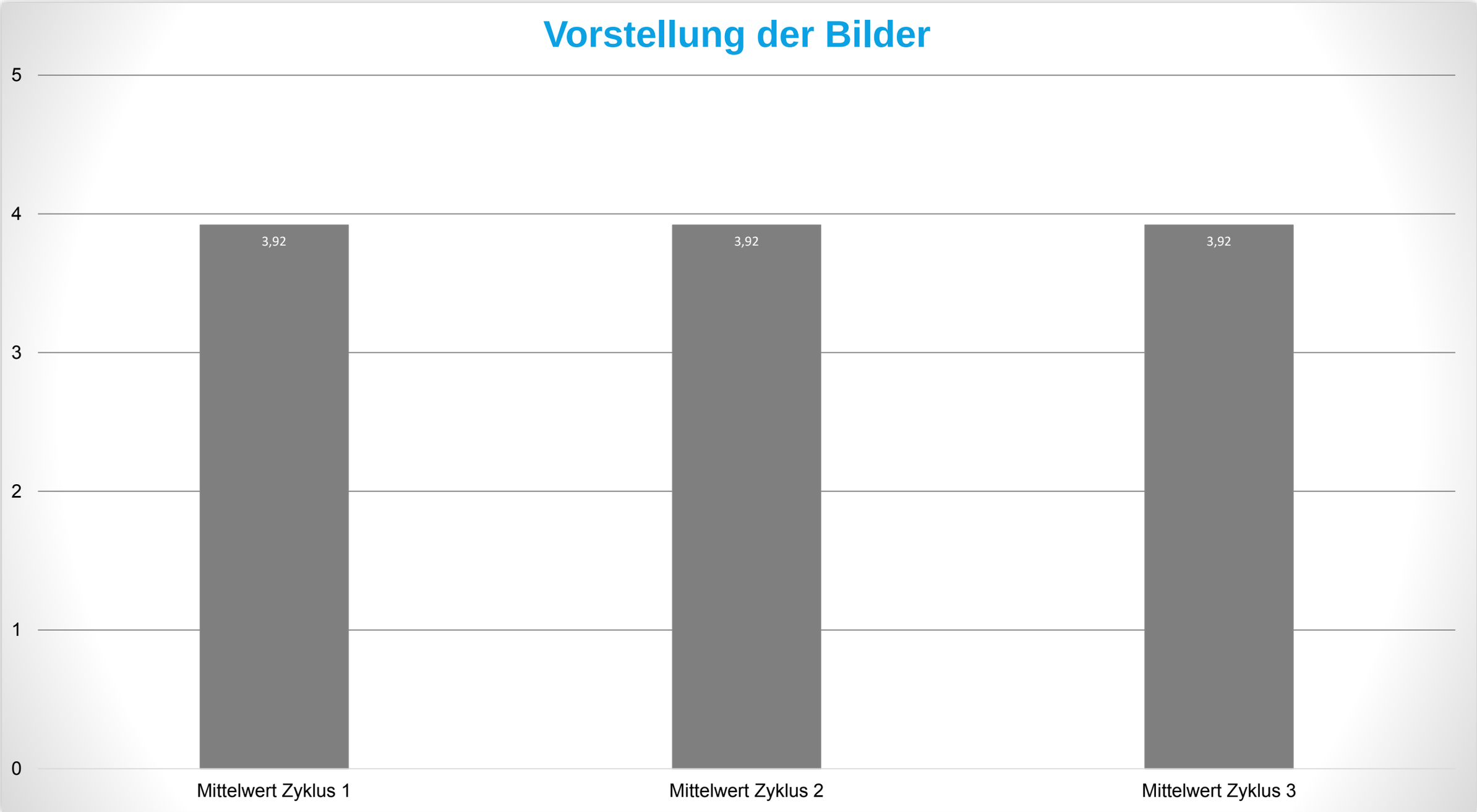
Ergebnisse: Angaben zur Person



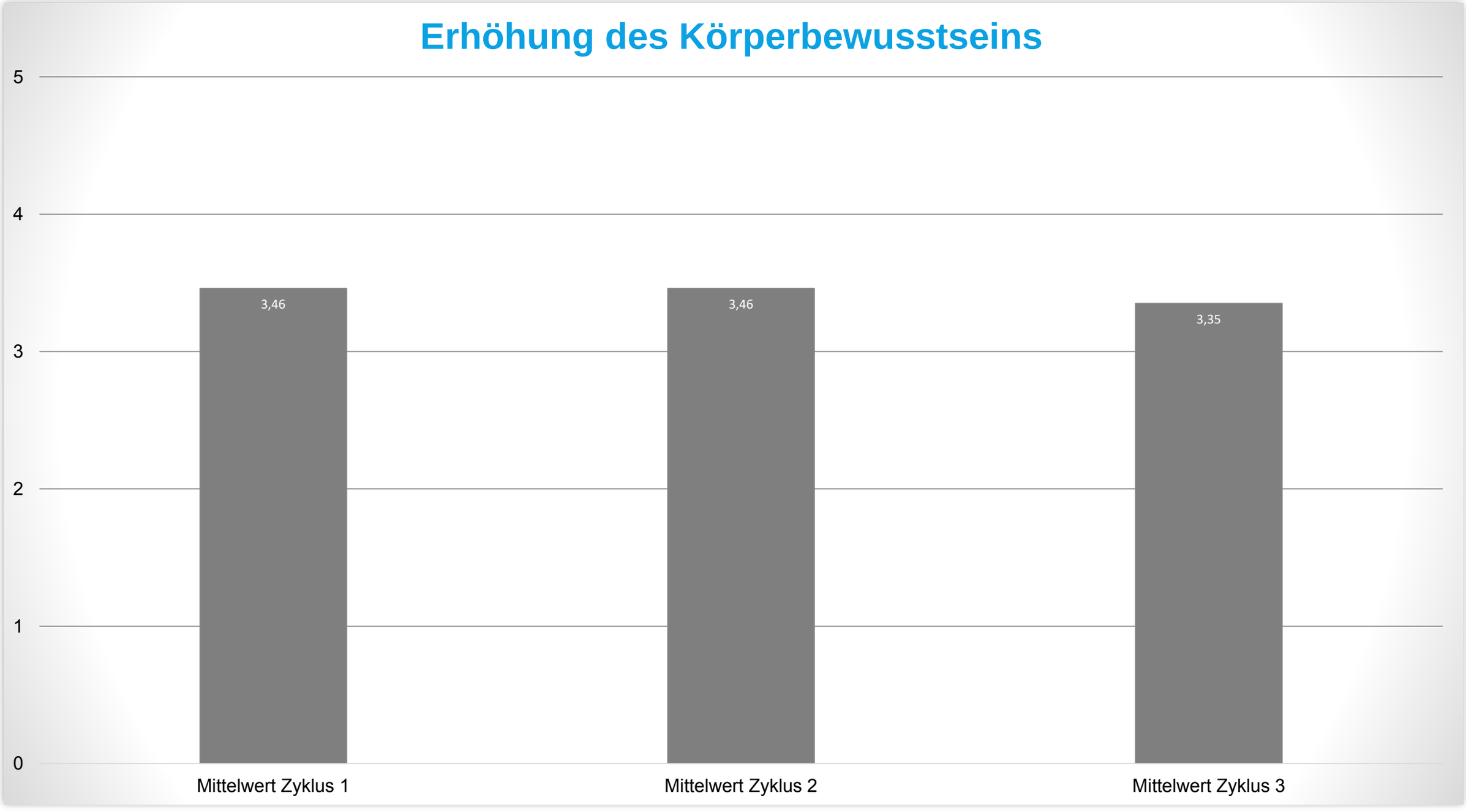
Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung



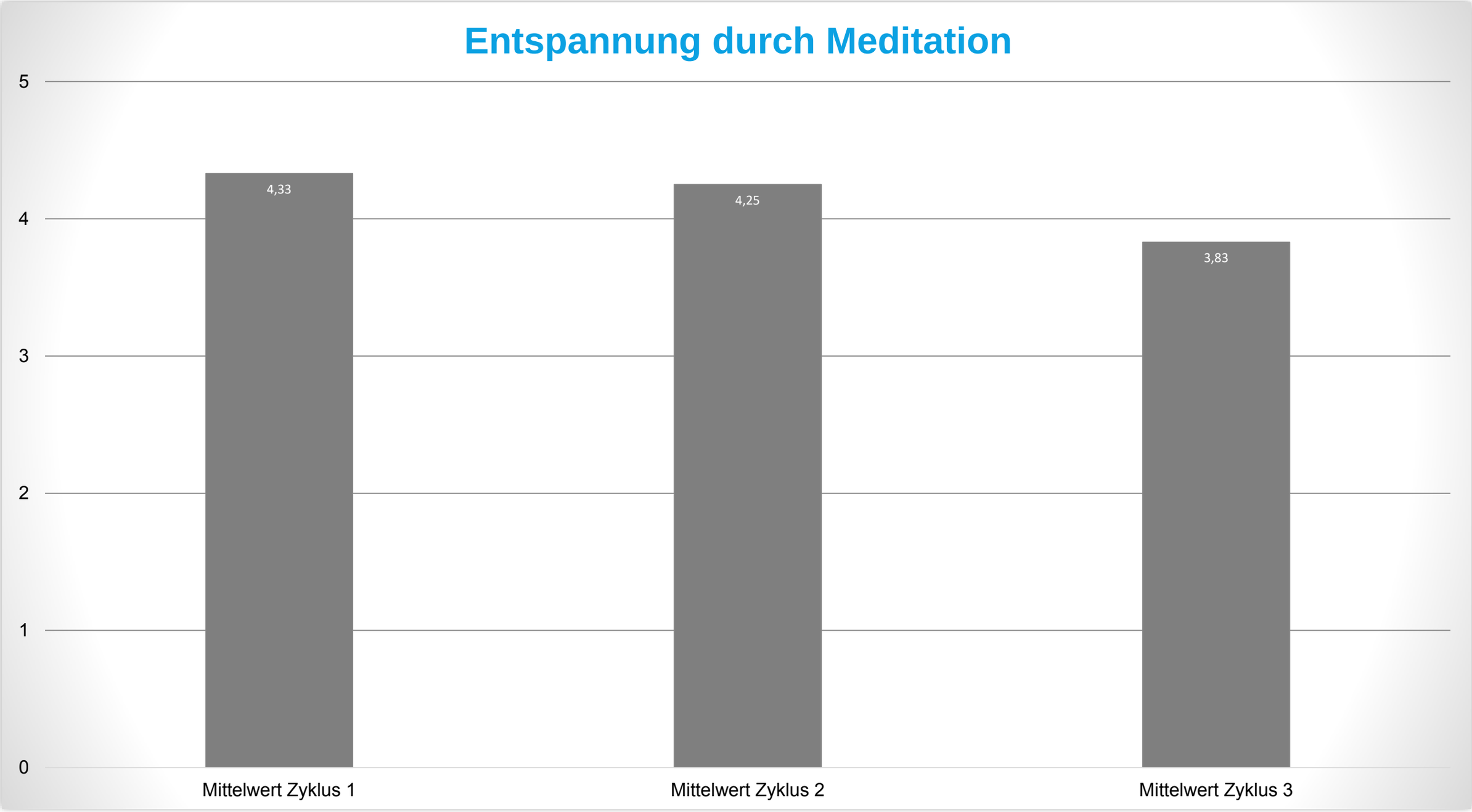
Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung



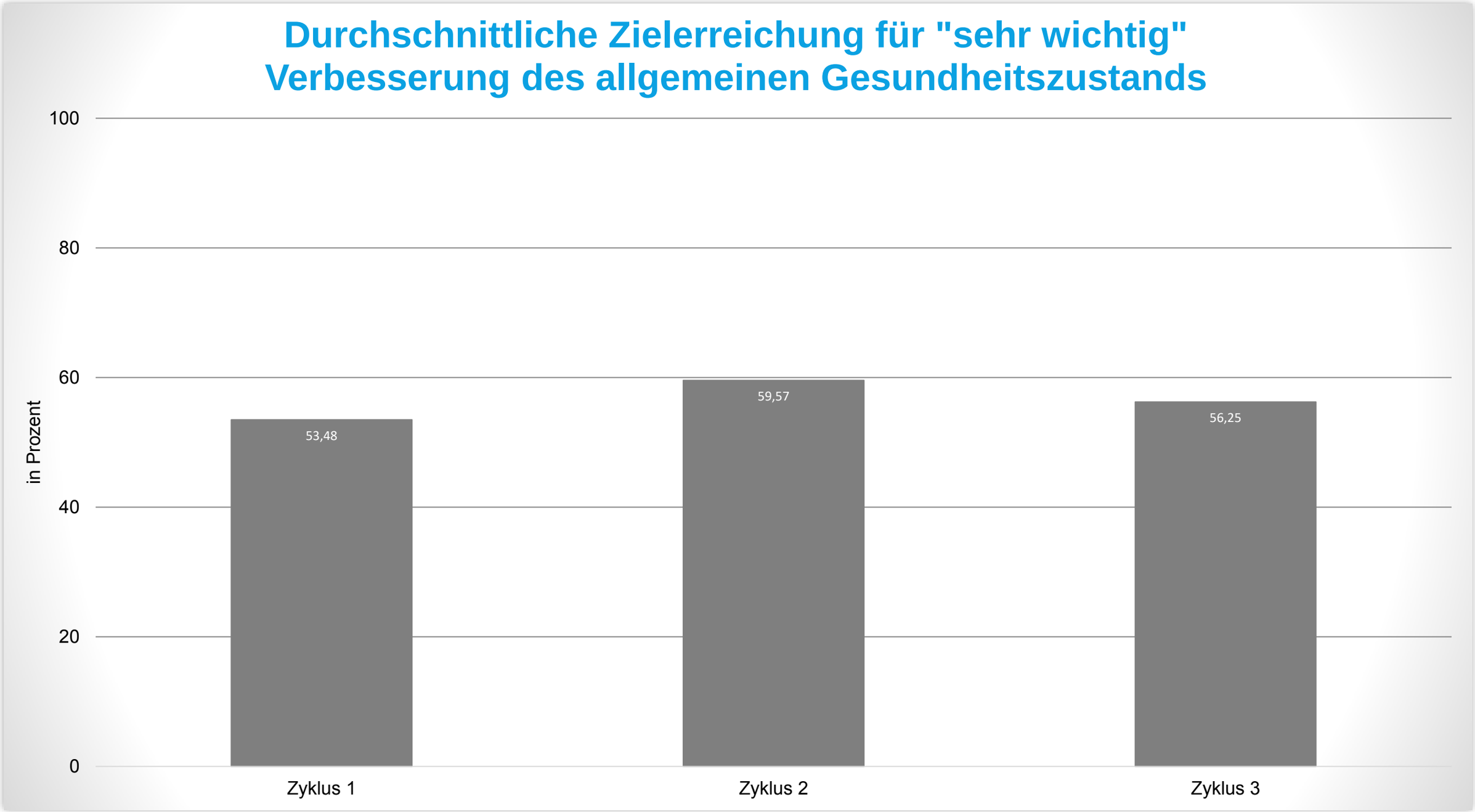
Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung



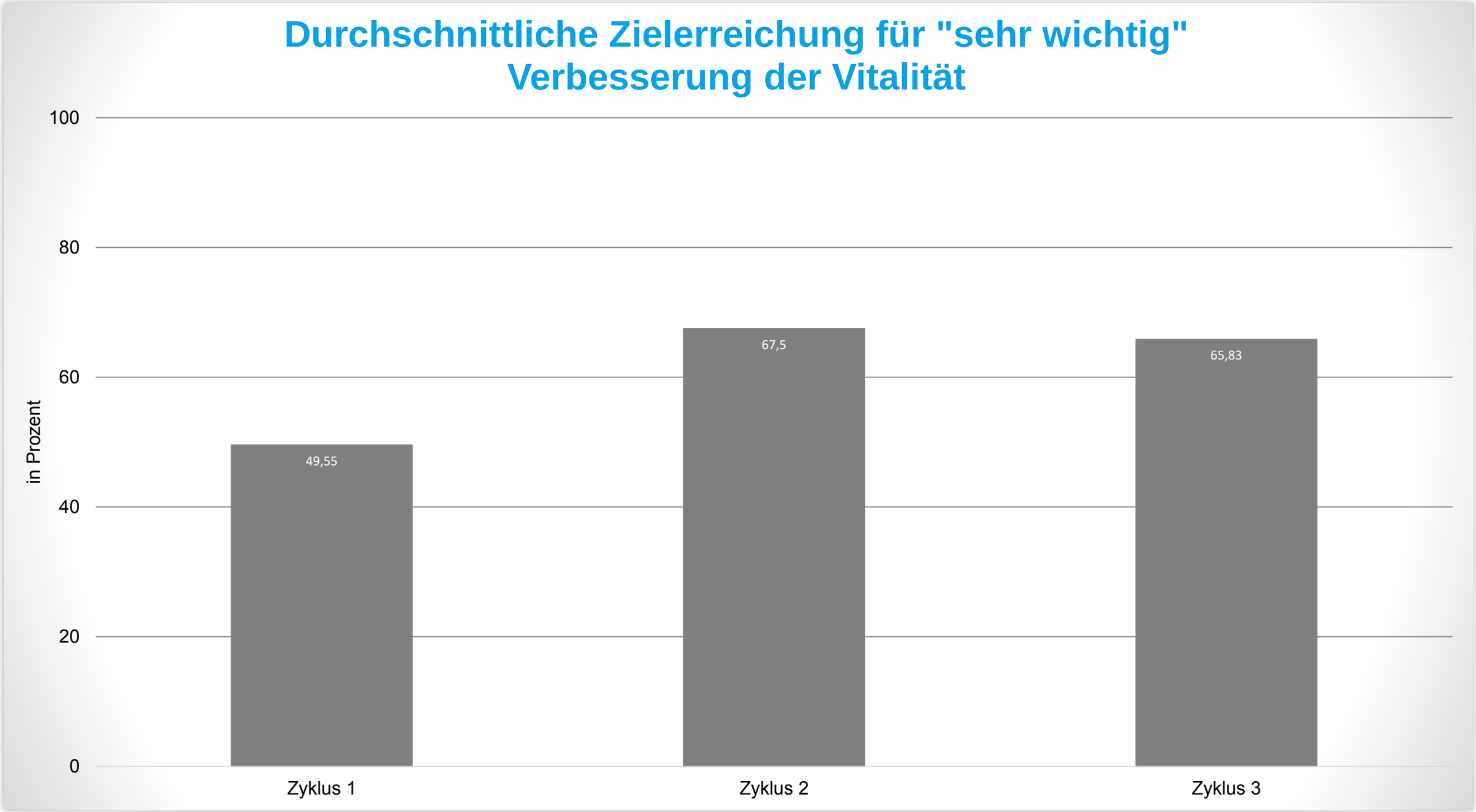
Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung



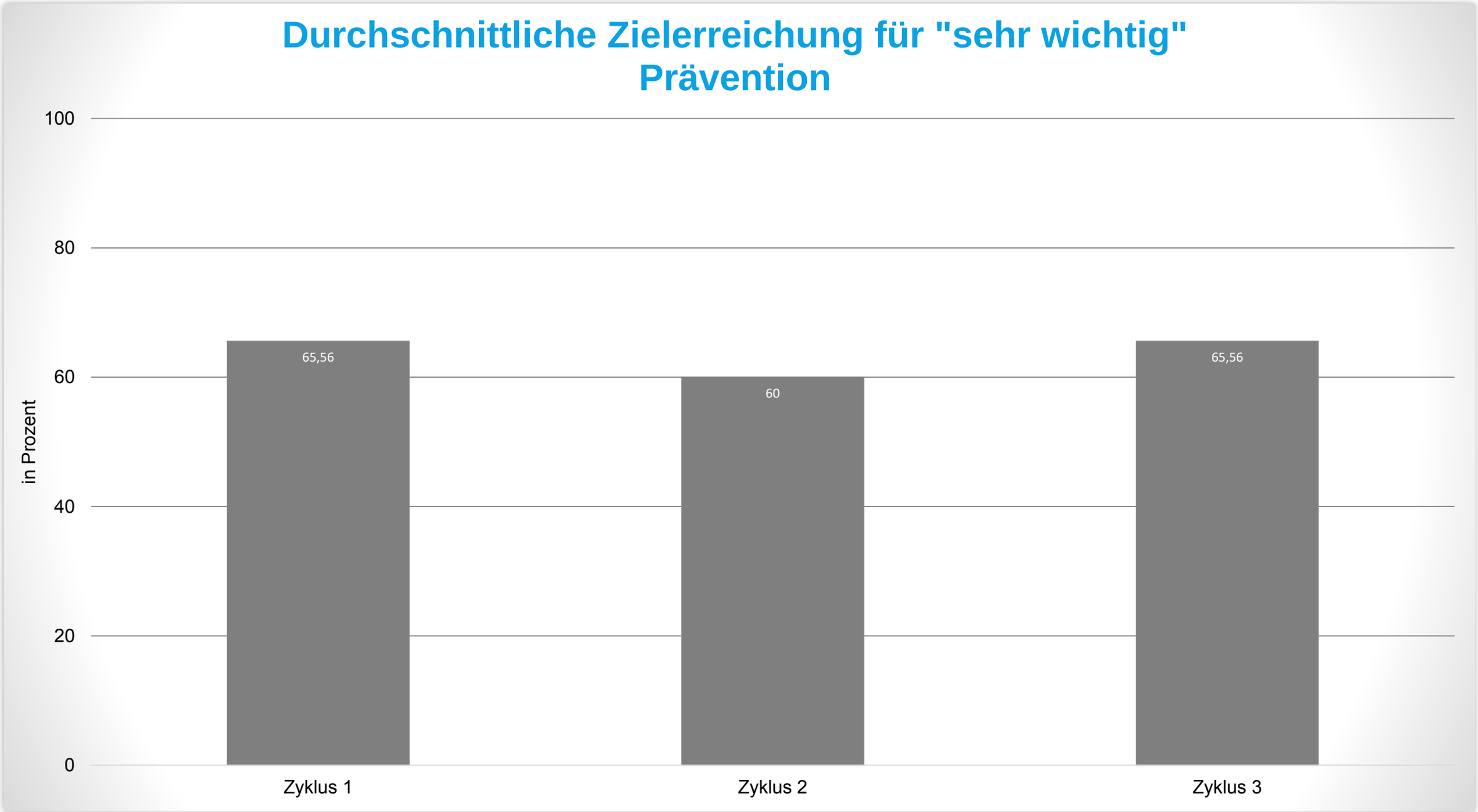
Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis



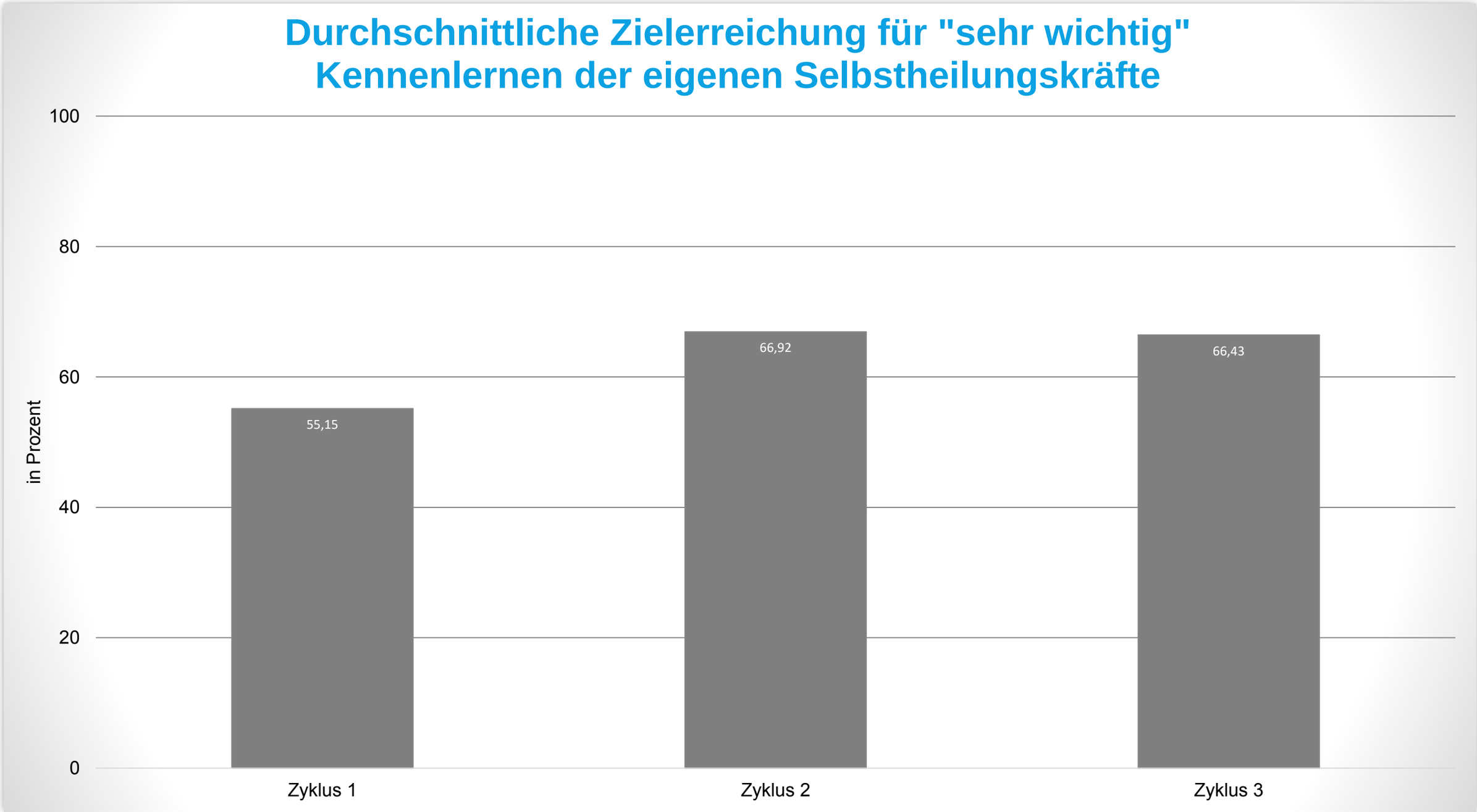
Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis



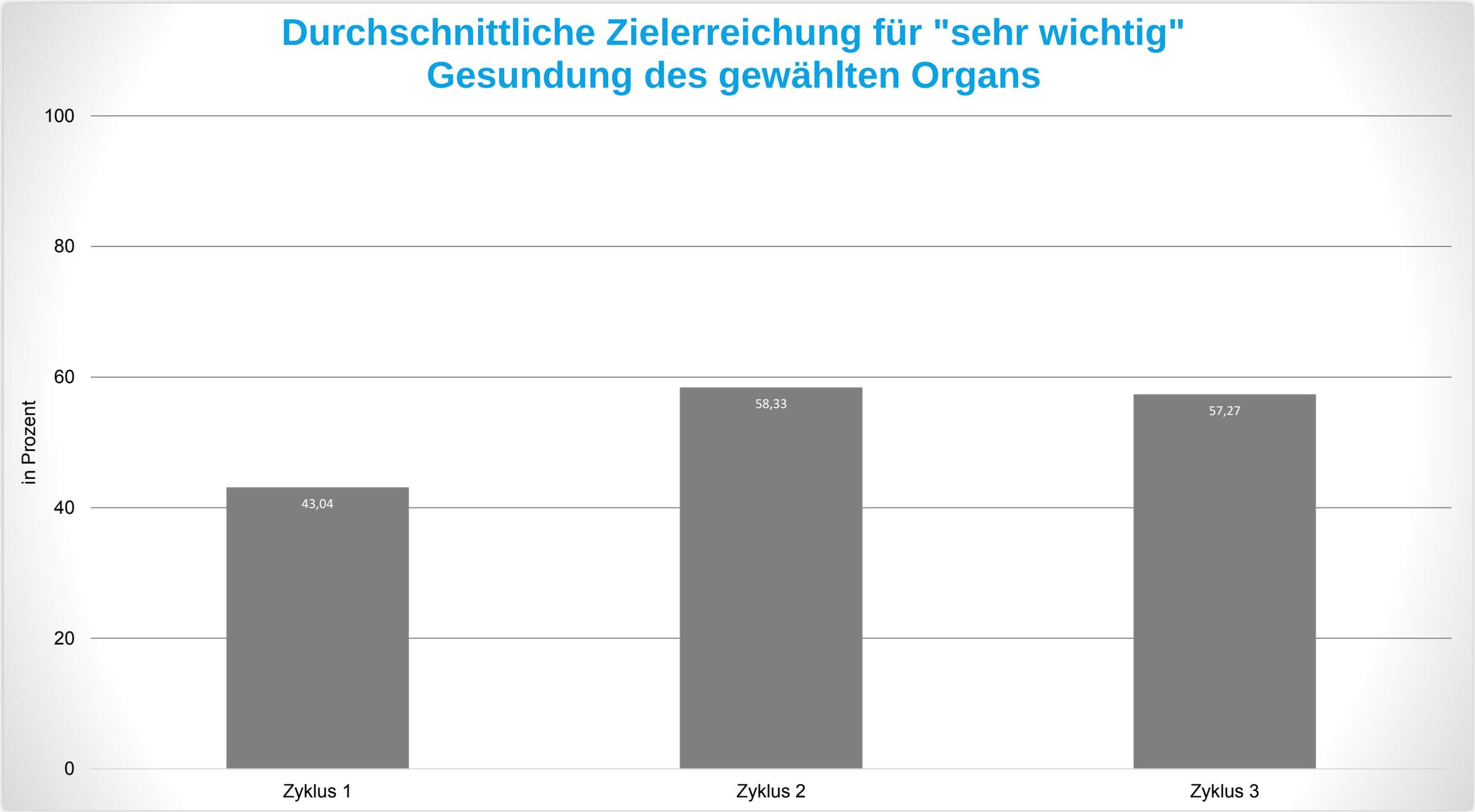
Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

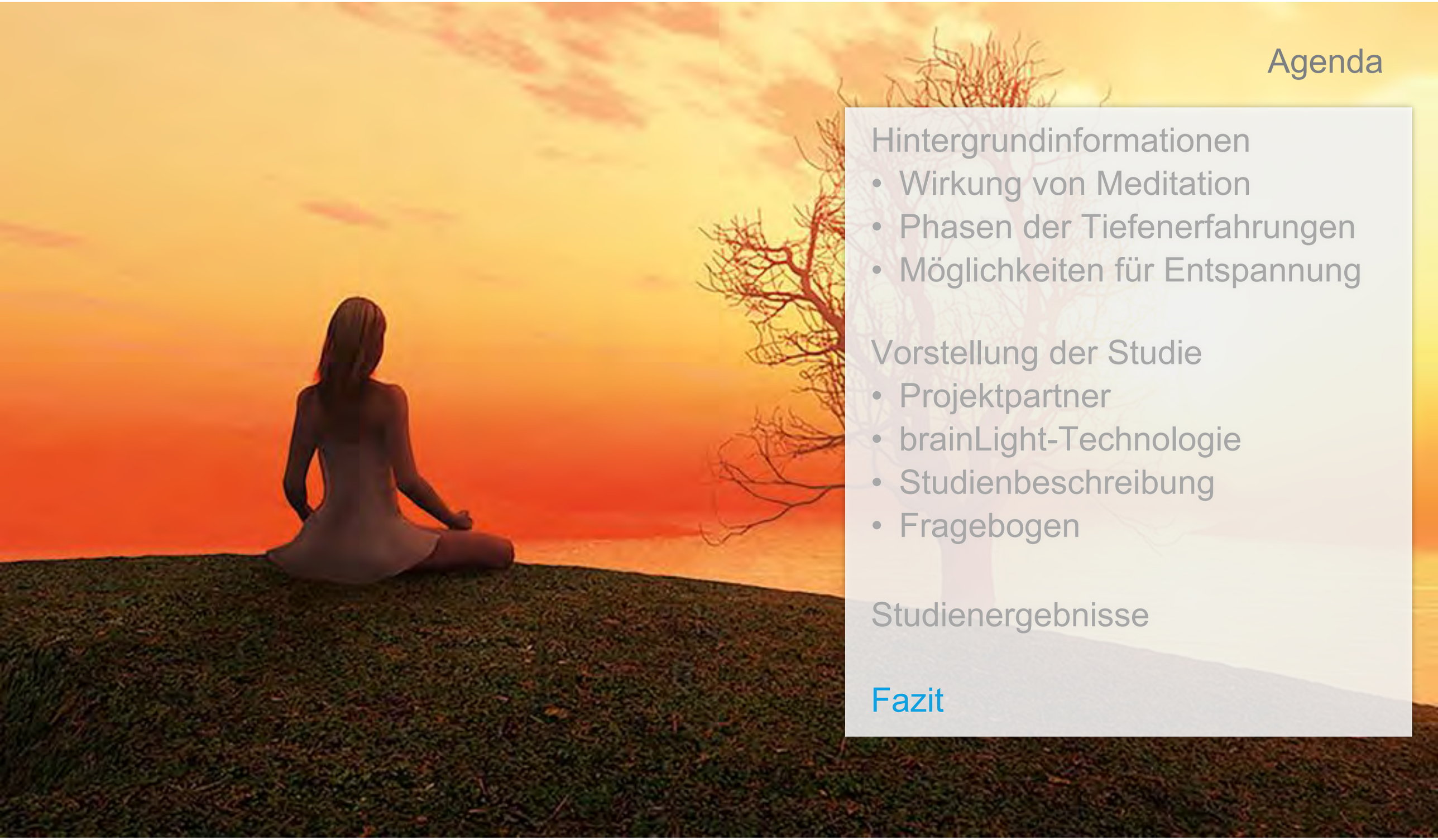


Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis



Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis





Agenda

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

Vorstellung der Studie
- Projektpartner
- brainLight-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

Studienergebnisse

Fazit

Fazit

Informationen zu den Teilnehmer*innen und den brainLight-Anwendungen

- 58,3% der insgesamt 24 Teilnehmer*innen sind Frauen; am stärksten vertreten sind Teilnehmer*innen im Alter von 45 - 64 Jahren.
- Im Durchschnitt konnten sich die Teilnehmer*innen über alle Zyklen hinweg nach einigen Anwendungen gut auf die Meditation einlassen.
- Die Teilnehmer*innen konnten sich die vorgegebenen Bilder in allen Zyklen im Durchschnitt gut vorstellen.
- Die Erhöhung des Körperbewusstseins blieb über die drei Zyklen konstant.
- Die Entspannung durch die Meditation war in allen drei Zyklen sehr hoch – das Entspannungsempfinden der Teilnehmer*innen hat jedoch im Durchschnitt minimal abgenommen.
- Die durchschnittliche Zielerreichung für die Personen, die die vorgeschlagenen Ziele als sehr wichtig eingestuft haben, war am Ende des dritten Zyklus bis zu 15% höher als nach dem ersten Zyklus.

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

Hippokrates – griechischer Arzt