



**Studie**  
**„Selbsteilungskräfte erforschen“**  
**Evaluation Studienzyklen 14.1 - 14.2**



## Agenda

### Hintergrundinformationen

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

### Vorstellung der Studie

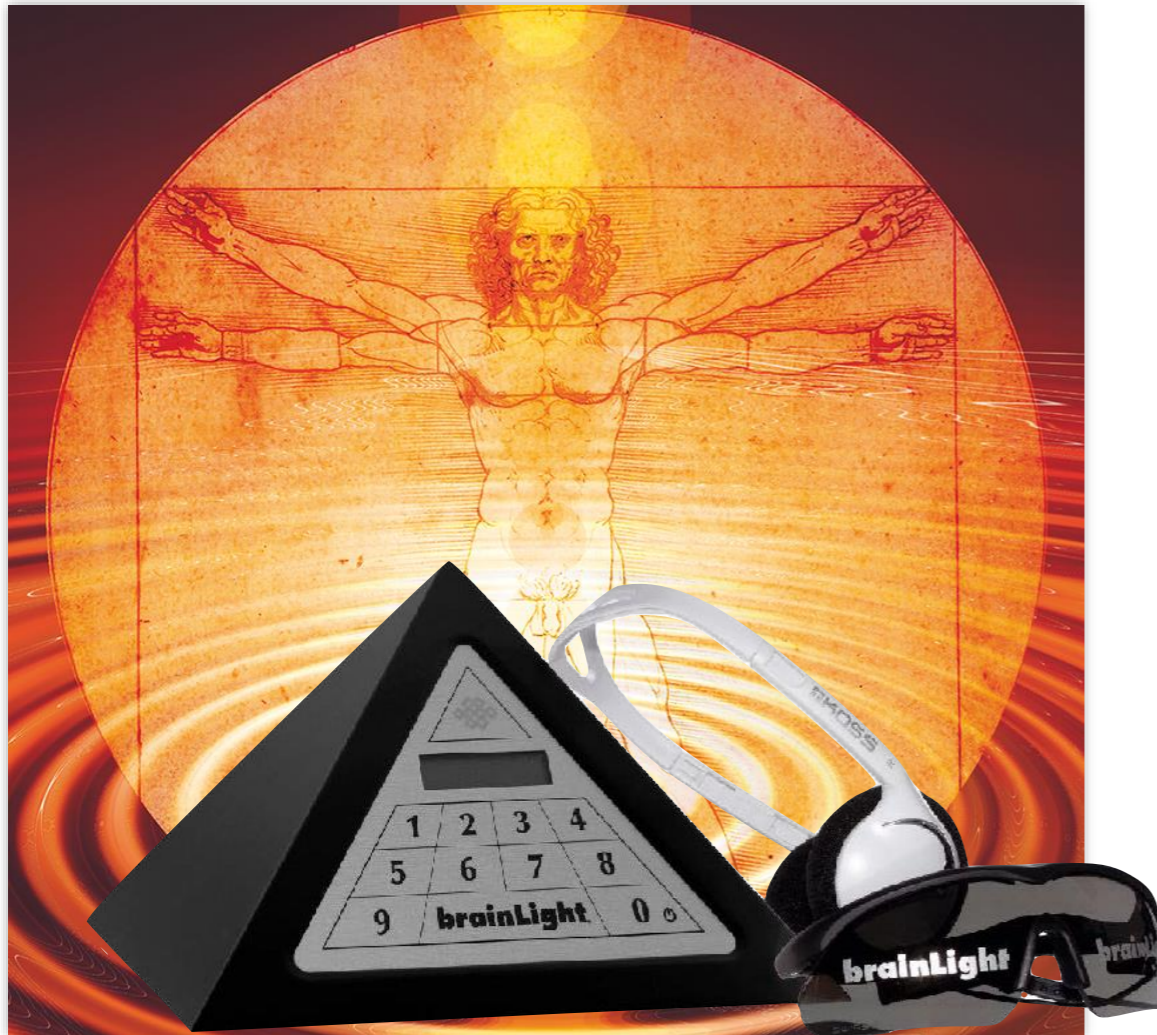
- Projektpartner
- brainLight-Technologie
- Studienbeschreibung
- Fragebogen

### Studienergebnisse

Fazit



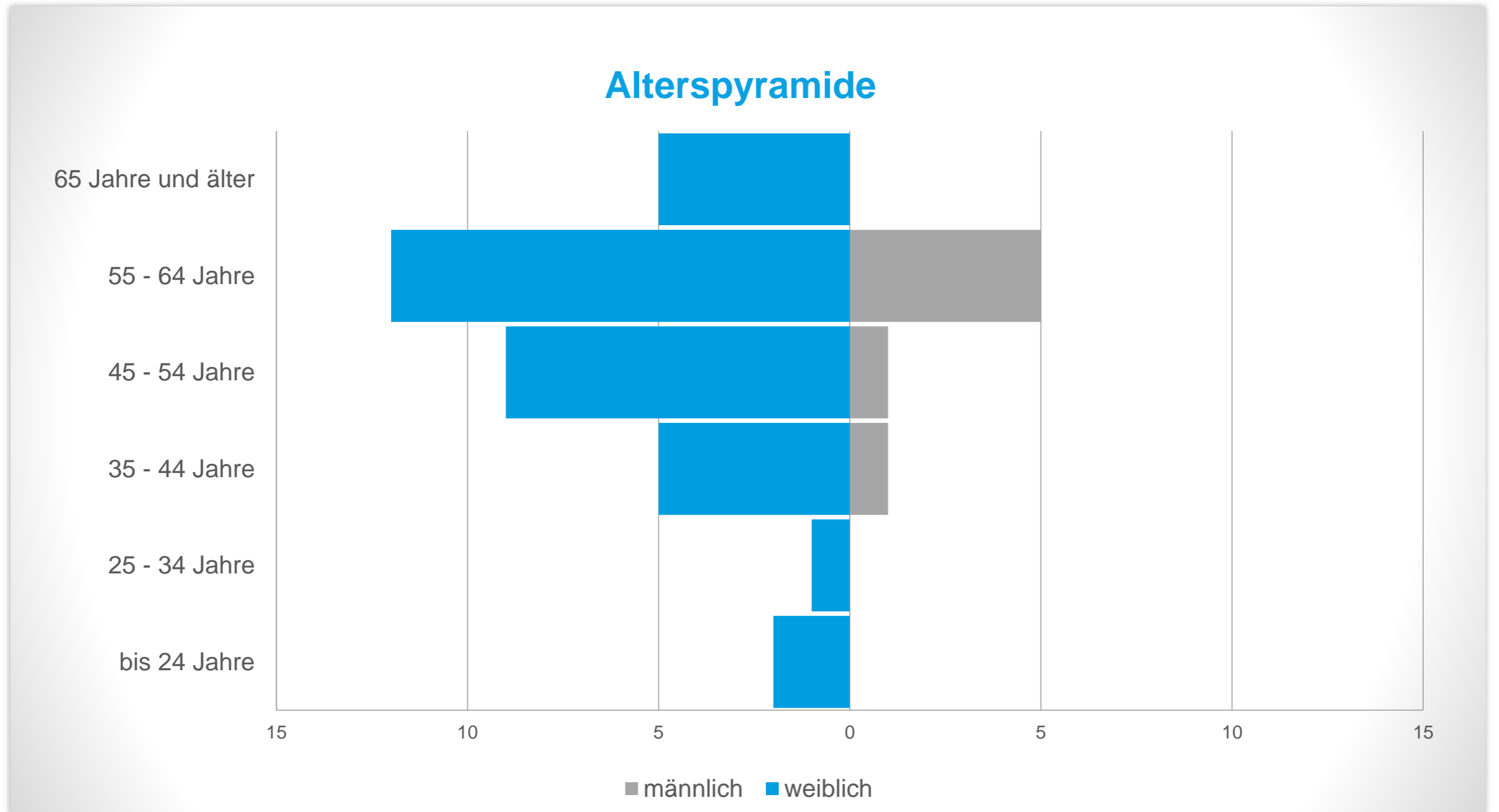
## Ergebnisse: Angaben zur Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“



- Zyklus 14.1 – 14.2: November bis Dezember 2021
- Vergleich der 2 Zyklen
- Insgesamt haben **41 Teilnehmer\*innen** beide Fragebögen vollständig ausgefüllt
- Davon waren:  
**83 % Frauen** und  
**17% Männer**
- **Durchschnittsalter** der Teilnehmer\*innen:  
**51,61 Jahre** (Min: 21 Jahre; Max: 70 Jahre)



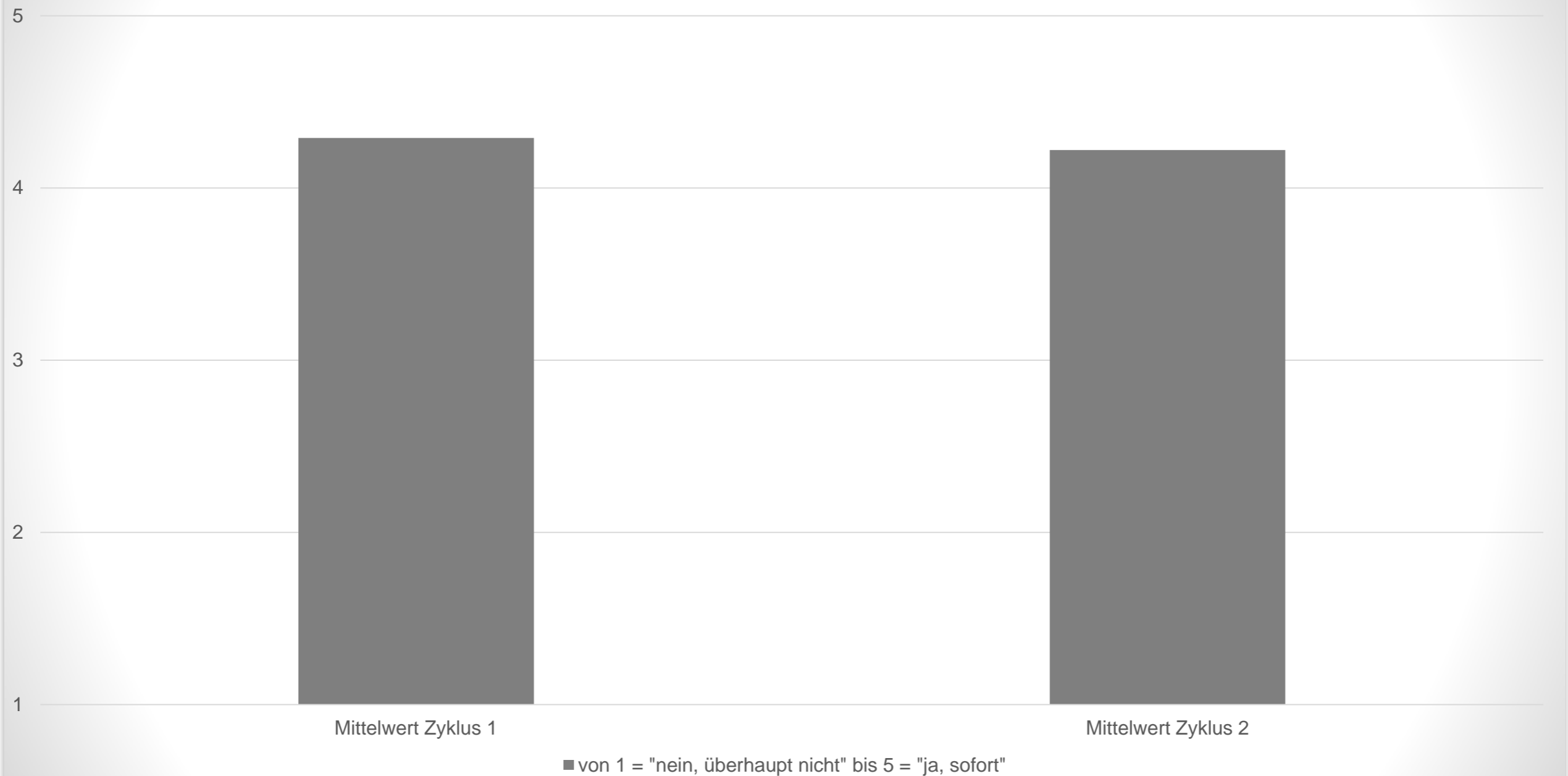
## Ergebnisse: Angaben zur Person





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

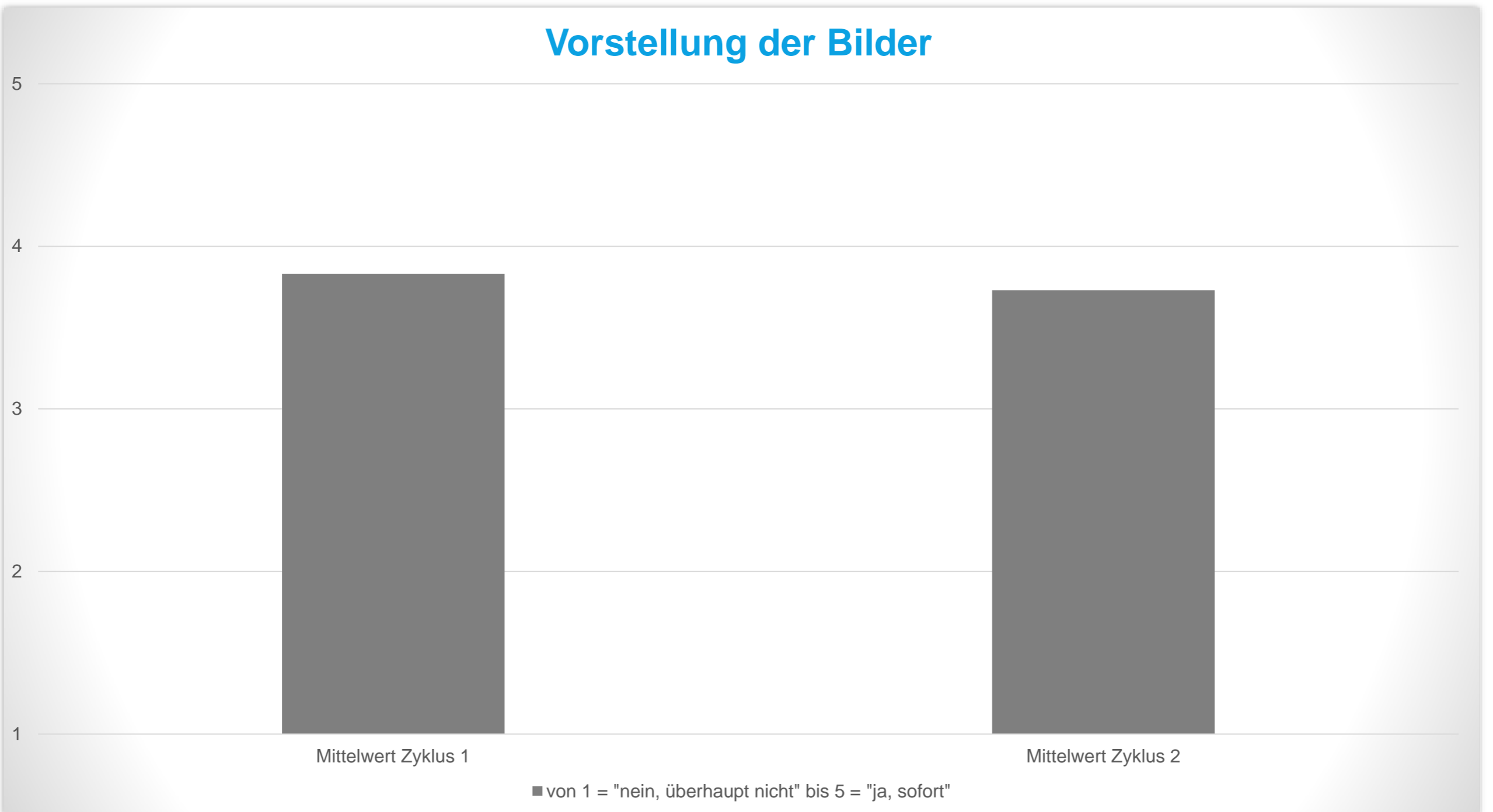
### Einlassen auf die Meditation





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

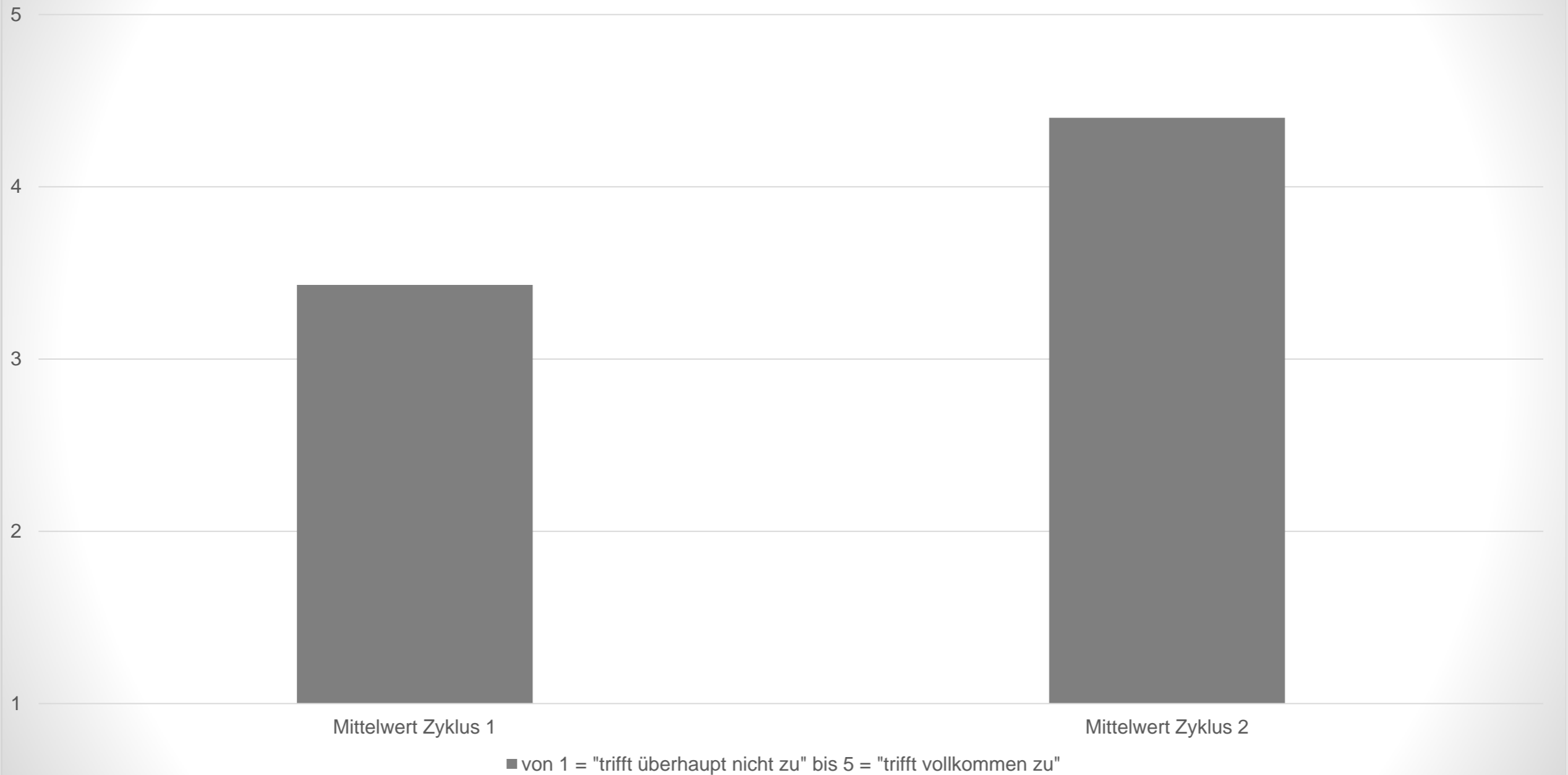
### Vorstellung der Bilder





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

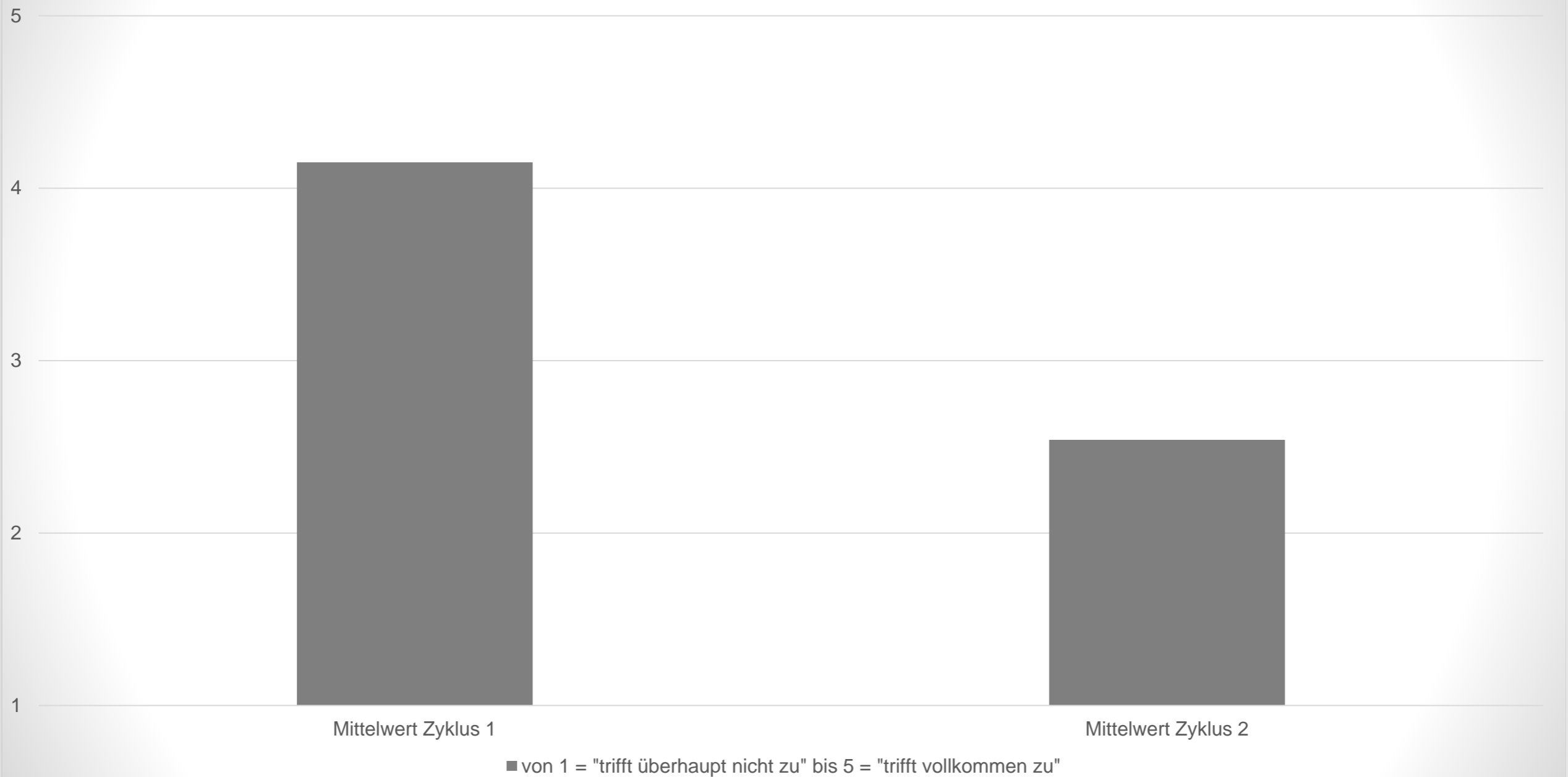
### Erhöhung des Körperbewusstseins





## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

### Entspannung durch die Meditation

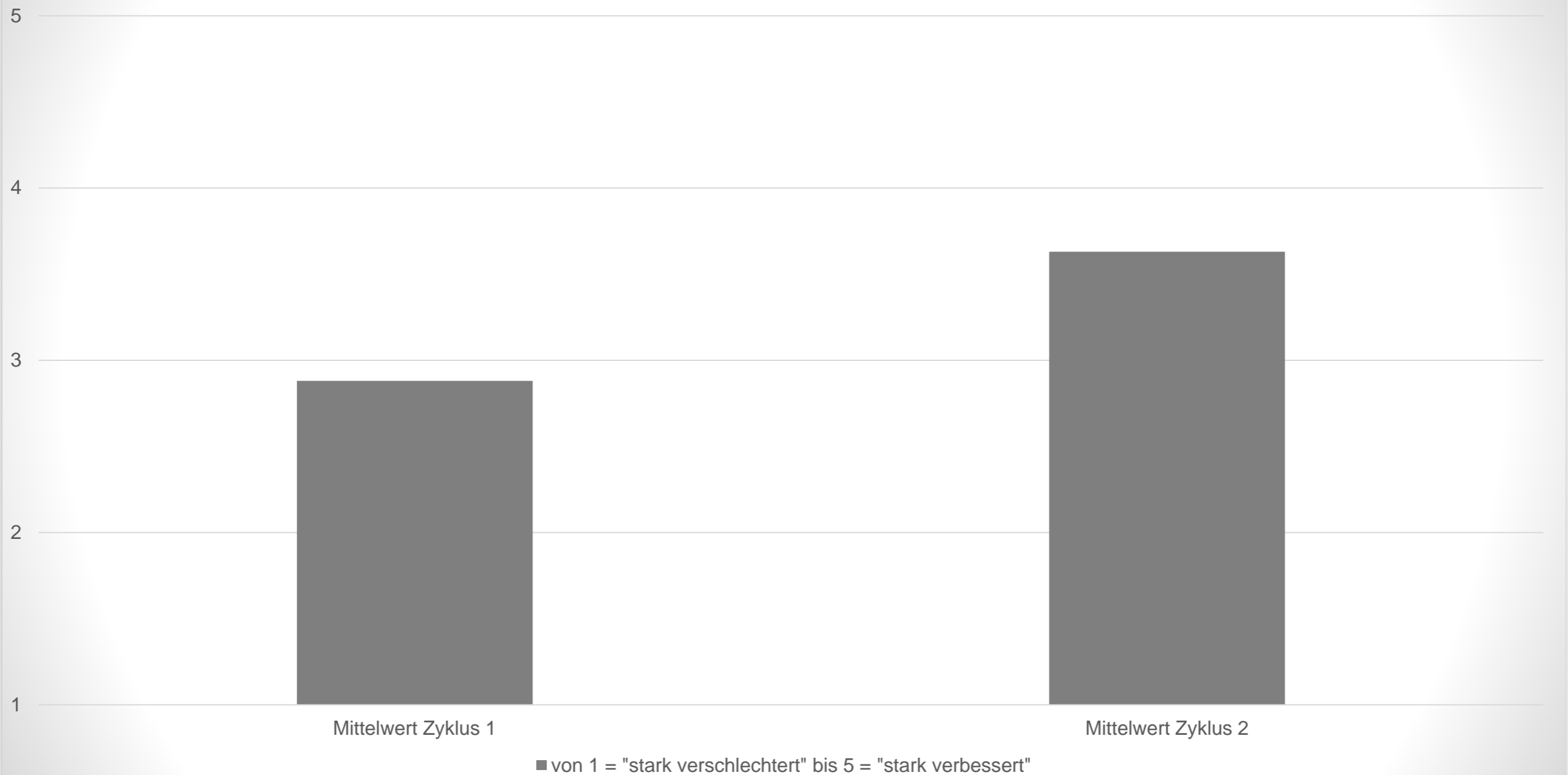






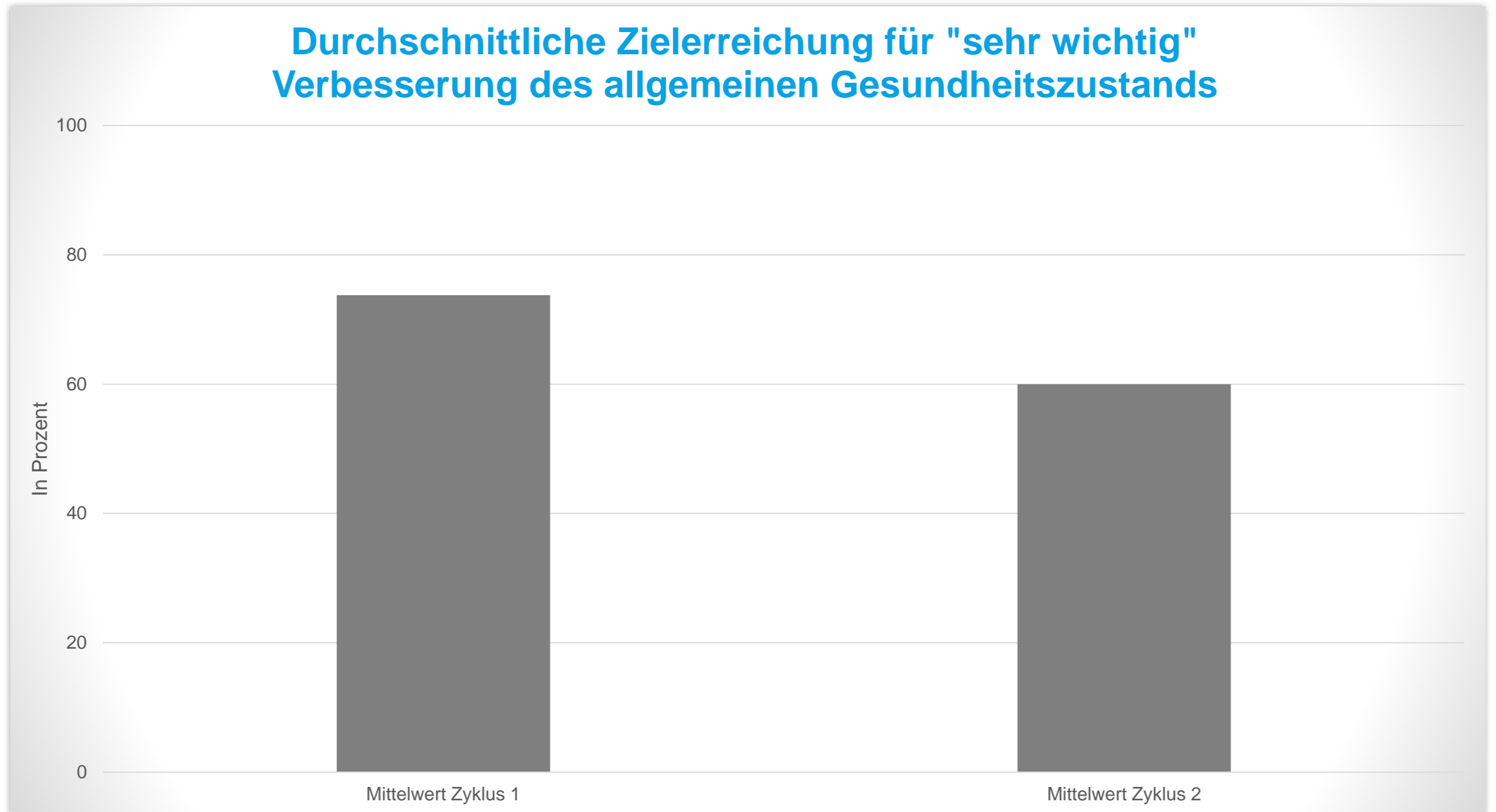
## Ergebnisse: Fragen zur Erfahrung

### Wahrgenommene Schlafqualität





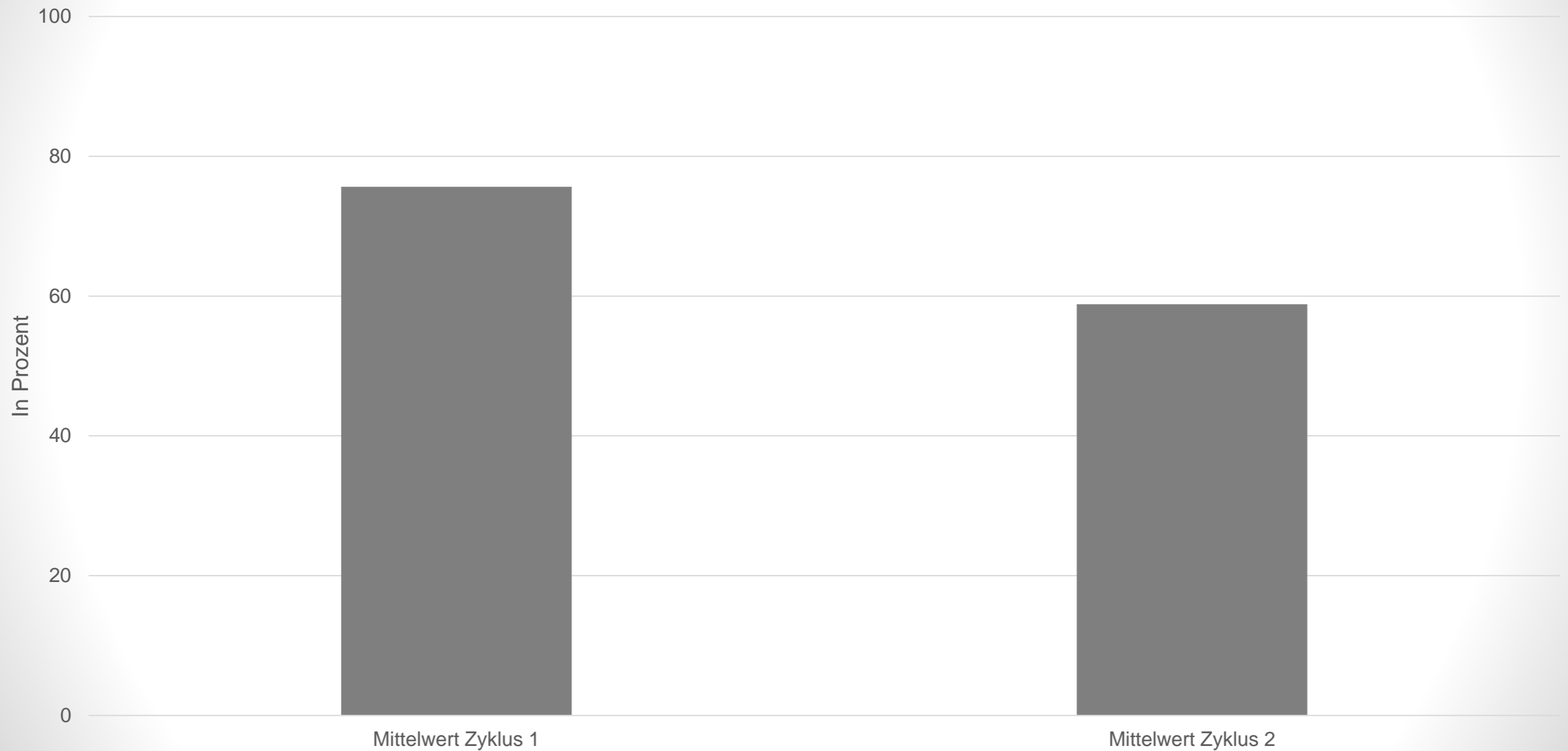
## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

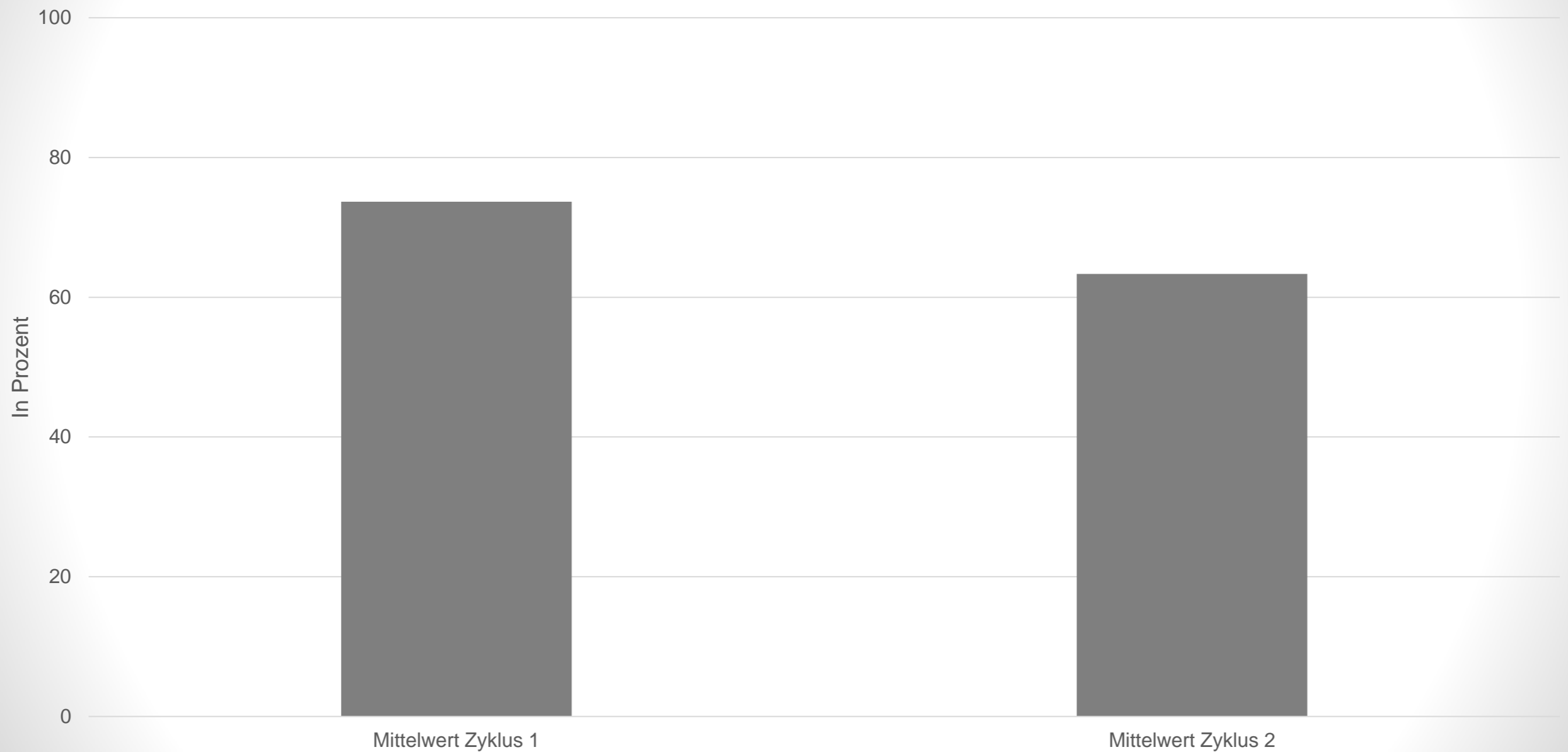
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Verbesserung der Vitalität





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

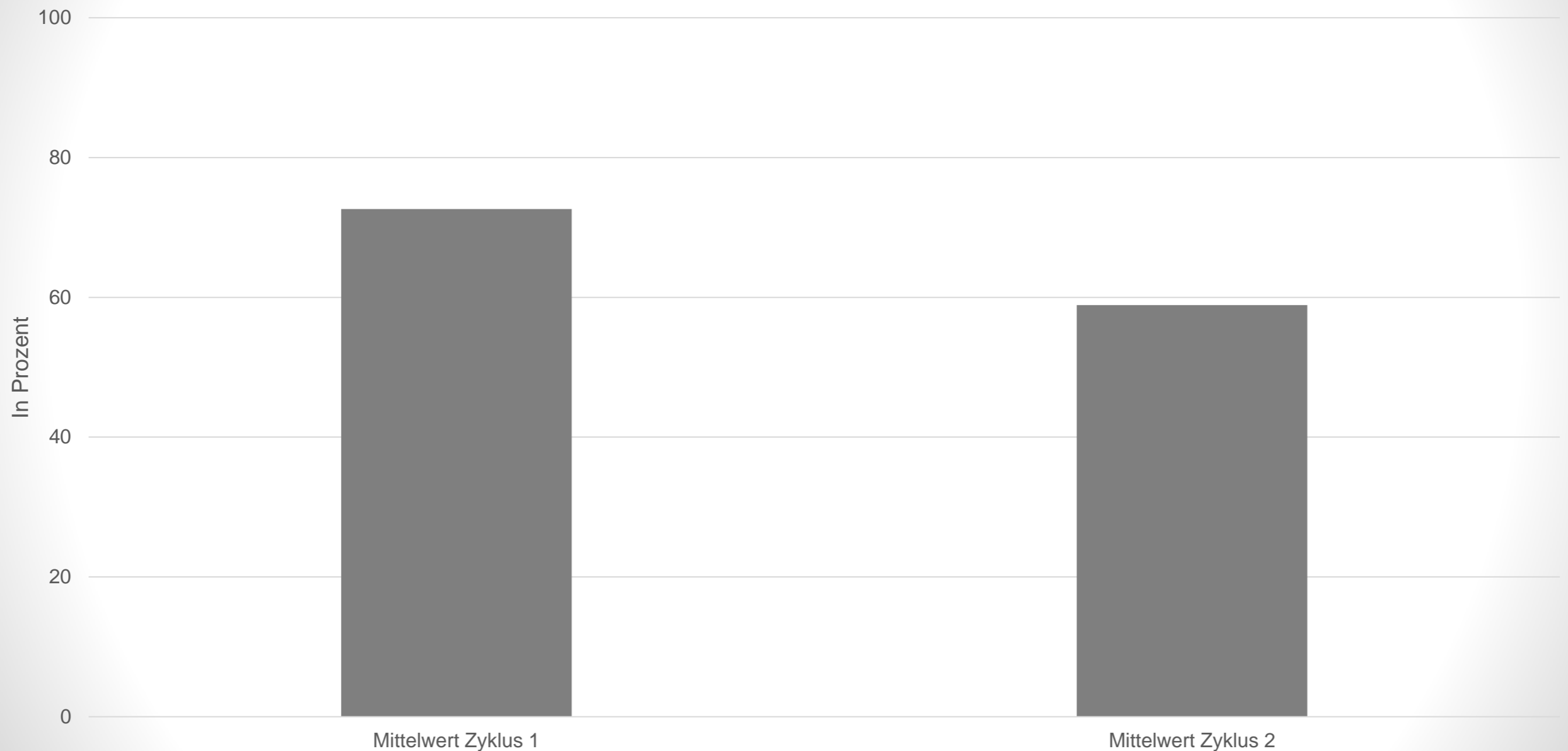
### Durchschnittliche Zielerreichung für "sehr wichtig" Prävention





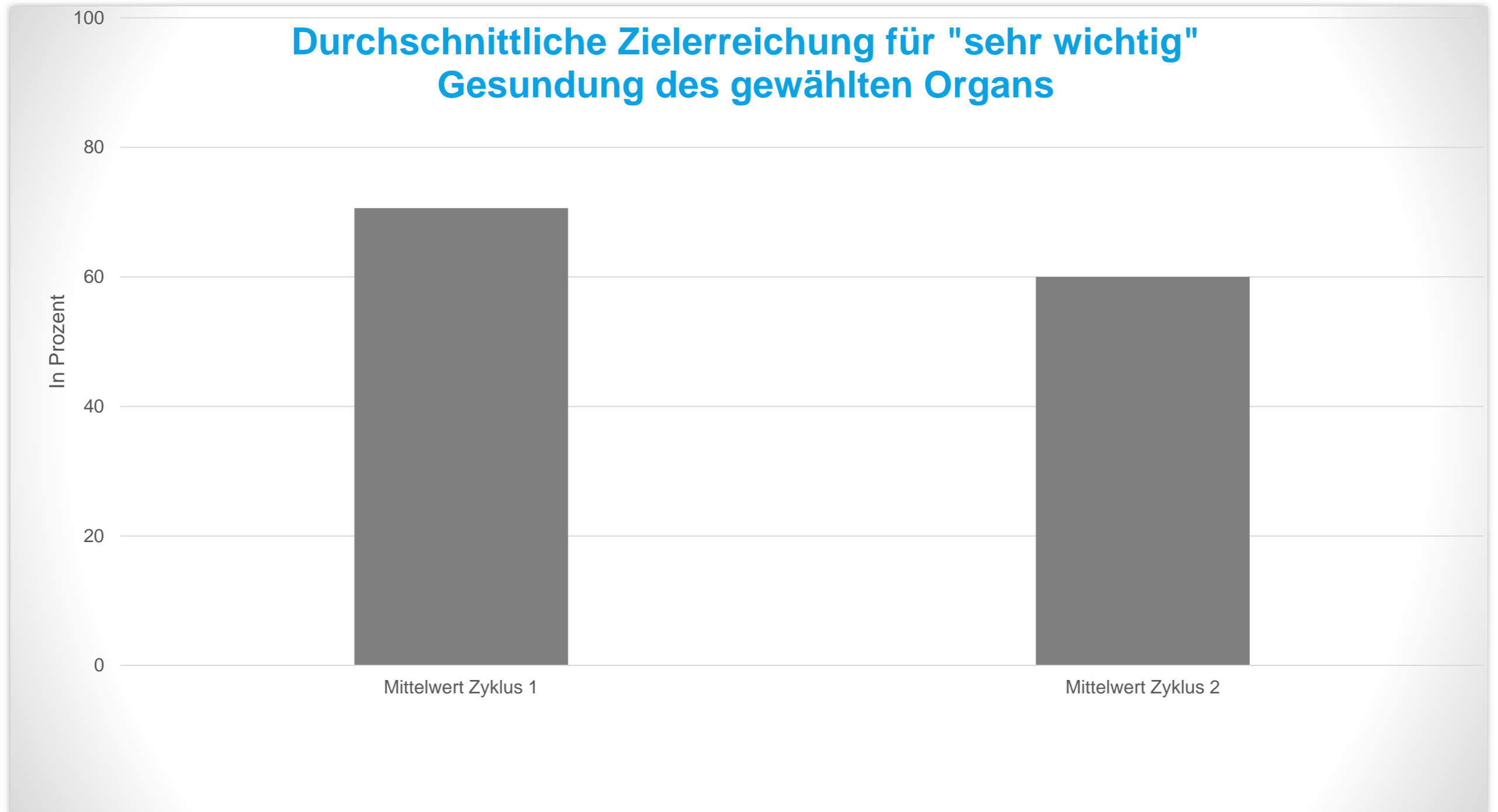
## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis

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





## Ergebnisse: Fragen zum Ergebnis





## 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

- 83% der insgesamt 41 Teilnehmer\*innen sind Frauen; am stärksten vertreten sind Teilnehmer\*innen im Alter von 55- 64 Jahren.
- Die Teilnehmer\*innen konnten sich in beiden Zyklen sehr gut auf die Meditation einlassen.
- Die Fähigkeit der Vorstellung der vorgegebenen Bilder war über beide Zyklen auf einem guten Niveau.
- Die Zunahme des Körperbewusstsein ist im zweiten Zyklus stark angestiegen und hat sich verbessert.
- Die wahrgenommene Schlafqualität hat sich im zweiten Zyklus ebenfalls verbessert.





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

Hippokrates – griechischer Arzt