

Mein Tagebuch

zur Studie „Besser schlafen“



brainLight[®]

LIFE IN BALANCE

Sehr geehrte Studienteilnehmerin, sehr geehrter Studienteilnehmer,

vielen Dank für Ihre Teilnahme an unserer Studie „Besser schlafen“. Seit 1988 ist es unser Bestreben, Menschen bei ihrer Suche nach einem glücklichen und harmonischen Leben zu unterstützen. Wir sind davon überzeugt, dass eine Welt, in der jeder Mensch sein inneres Potential und seine (mit-)menschlichen Stärken bewusst und stetig entfalten kann, ein besserer Lebensraum für alle ist. Unser tiefer Wunsch ist es, dass sich der verantwortungsvolle Umgang mit der eigenen Persönlichkeit, zu dem unsere Produkte beitragen sollen, auf gesamtgesellschaftlicher Ebene etabliert.

Zum Ablauf der Studie Gruppe A

Die Studiendauer beträgt insgesamt 6 Wochen. Dazu haben Sie von uns ein Testsystem zugeschickt bekommen. Für viele ist es am unkompliziertesten, den **brainLight**-Synchro neben ihrem Bett aufzubauen und die Anwendung vor dem Einschlafen durchzuführen. Genießen Sie jeden Abend während dieser 6 Wochen eines der von uns empfohlenen Entspannungsprogramme. Zusätzlich hören Sie an den ersten 10 Tagen in einer ruhigen Viertelstunde jeweils ein vorgegebenes Programm aus dem **brainLight**-Programmblock „**Nachts gesund schlafen**“ (P 250 – 259), um weiterführende Informationen zu erhalten und Techniken für einen besseren Schlaf zu erlernen. Während des gesamten Studienzeitraums können Sie zudem auch beliebige andere Programme aus der **brainLight**-Programmvielfalt des **brainLight**-Synchro testen.

Zu Beginn und am Ende der Studie erhalten Sie einen Link zu einem Online-Fragebogen. Diesen füllen Sie bitte **vollständig** aus und übermitteln ihn danach durch einen Klick auf „Beenden“ direkt an die **Hochschule Bonn-Rhein-Sieg** zur Evaluation. Selbstverständlich werden alle Angaben vertraulich behandelt und die Studie wird komplett anonymisiert durchgeführt.

Nach Abschluss der Studie schicken Sie Ihr Testsystem bitte an **brainLight** zurück. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, es zu einem vergünstigten Sonderpreis zu erwerben.

Dieses kleine Tagebuch kann Sie während der Studie unterstützen und Ihnen bei der Beurteilung und Einordnung Ihrer Erfahrungen helfen. Für jeden Tag können Sie ab Seite 6 auf einer Skala von 0 (nicht erholt) bis 10 (komplett fit und ausgeschlafen) Ihren gefühlten Erholungsfaktor nach dem Aufwachen durch Ankreuzen dokumentieren. Hier können Sie auch das jeweils von Ihnen selbst ausgewählte Entspannungsprogramm notieren und dieses bewerten.

Selbstverständlich ist dieses Tagebuch Ihr Eigentum und verbleibt auch nach der Studie bei Ihnen.

Kontrollgruppe B

Für eine objektive Evaluation der Studie gibt es eine Kontrollgruppe B. Deren Teilnehmer lesen im Studienzeitraum mindestens 3 x pro Woche 15 Minuten vor dem Schlafengehen entweder aus einem Buch, Zeitschrift, Zeitung oder lauschen einem Hörbuch oder Podcast und nutzen in dieser Zeit bitte **NICHT ein evtl. schon vorhandenes brainLight-System**. Nach den 6 Wochen bekommen die Teilnehmer der Gruppe B das **brainLight**-Testsystem für die gleiche Zeit (6 Wochen) zugeschickt und können es in dieser Zeit ganz nach Belieben nutzen.

TIPP FÜR TEILNEHMER DER GRUPPE B: Halten Sie sich gerne an unsere Programmempfehlungen auf den nächsten Seiten Ihres Tagebuchs.

Welcher Gruppe Sie zugeteilt wurden, wird Ihnen rechtzeitig vor Studienbeginn mitgeteilt.

Ihr **brainLight**-Team und Ihre Ursula Sauer

Empfehlungen aus unseren

die Ihnen dabei helfen



Programm-Nr.:

Dauer

Basic:

46 Zitate zum Thema Seele	10 Min.
57 In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen	15 Min.
59 Reise durch den Körper	20 Min.
68 Stress abbauen	29 Min.
69 Tiefentrance Fantasiereise	27 Min.



Bewährte Klassiker:

70 Autogene Entspannung	30 Min.
71 Bewusster und angenehmer träumen	30 Min.



Meditation & Inspiration:

80 Frieden in dir	41 Min.
82 Stress lass nach	21 Min.



Clever:

99 Tiefschlaf und Erholung	41 Min.
----------------------------------	---------

Sport:

124 Entspannungsreaktionstraining	17 Min.
129 Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	42 Min.



Musikgenuss von klassisch bis modern:

147 Himalaya Breeze	31 Min.
149 Einklang am Meer	41 Min.



Philosophisches:

157 Der Augenblick der Stille	28 Min.
-------------------------------------	---------

Programmblöcken

zu entspannen, Stress abzubauen und wieder in Ihre Mitte zu kommen.

Programm-Nr.:

Dauer

Anleitungen zur Achtsamkeit:

161 Achtsam atmen 10 Min.



Selbstfürsorge mit Autogenem Training:

201 Entspannte Muskeln 14 Min.

204 Vertiefte Entspannung 11 Min.

208 Den Ruheort einrichten 14 Min.



Magische Klänge:

240 Balance 20 Min.

247 Lucid Dreaming 20 Min.



Selbstliebe stärken:

349 oder 359 Meditation für Erdung und Geborgenheit 20 Min.



Weisheiten Indiens:

361 oder 373 Die Kraft der Klänge 15 Min.

Fest- und Festfrequenzprogramme:

917 Sehr tiefe Entspannung 30 Min.

918 Einschlafhilfe 35 Min.

921 Klare Träume 35 Min.

930 Balance 15 Min.

931 Ausgeglichenheit 15 Min.

934 Gegen Schlaflosigkeit 15 Min.



Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Programm 250 Sitzung 1: „Phänomen Schlaf“

finde ich hilfreich nicht hilfreich

Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

TAG 1

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Programm 251 Sitzung 2: „Hektik & Stress“

finde ich hilfreich nicht hilfreich

Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

TAG 2

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Programm 252 Sitzung 3: „Organische Schlafstörungen“

finde ich hilfreich nicht hilfreich

Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

TAG 3

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Programm 253 Sitzung 4: „Bestandsaufnahme“

finde ich hilfreich nicht hilfreich

Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

TAG 4

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Programm 254 Sitzung 5: „Gut schlafen“

finde ich hilfreich nicht hilfreich

Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

TAG 5

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Programm 255 Sitzung 6: „Gut abschalten“

finde ich hilfreich nicht hilfreich

Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

TAG 6

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Programm 256 Sitzung 7: „Tief entspannen“

finde ich hilfreich nicht hilfreich

Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

TAG 7

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Programm 257 Sitzung 8: „Clever durch den Tag“

finde ich hilfreich nicht hilfreich

Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

TAG 8

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Programm 258 Sitzung 9: „Lebensenergie tanken“

finde ich hilfreich nicht hilfreich

Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

TAG 9

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Programm 259 Sitzung 10: „Eine Frage noch ...“

finde ich hilfreich nicht hilfreich

Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

TAG 10

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 11

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 12

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 13

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 14

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 15

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 16

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 17

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 18

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 19

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 20

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 21

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 22

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 23

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 24

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 25

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 26

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 27

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 28

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 29

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 30

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 31

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 32

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 33

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 34

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 35

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 36

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 37

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 38

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 39

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:
finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:
.....
.....

TAG 40

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

.....

.....

Mein Erholungsfaktor nach dem Aufwachen heute:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

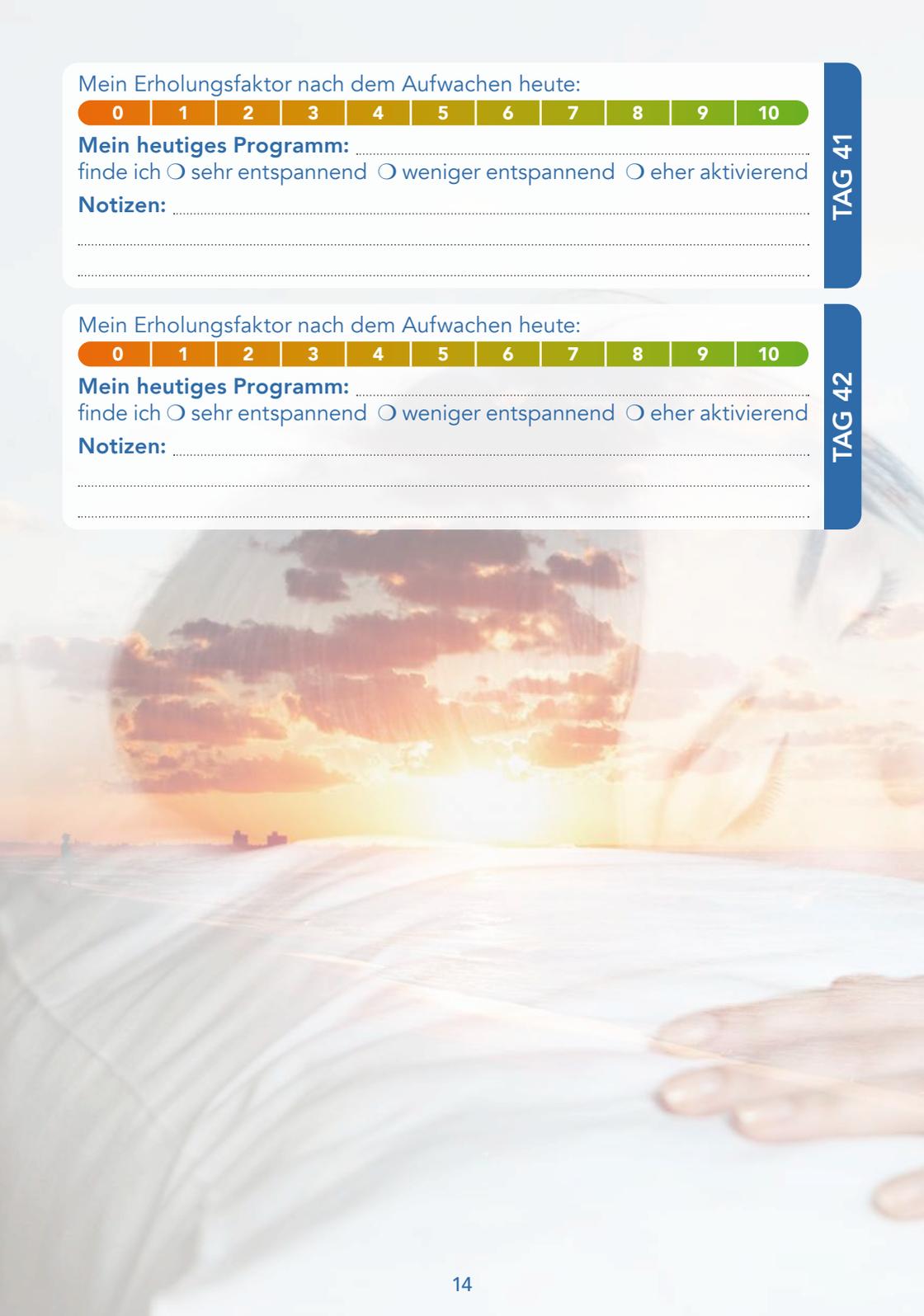
Mein heutiges Programm:

finde ich sehr entspannend weniger entspannend eher aktivierend

Notizen:

.....

.....



Meine ganz persönlichen
Erkenntnisse:



brainLight®

LIFE IN BALANCE

brainLight GmbH • Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach • Deutschland
Telefon: +49 (0) 6021 59070 • E-Mail: info@brainlight.de

www.brainlight.de