



**Projekt:  
brainLight – kinderleicht lernen**

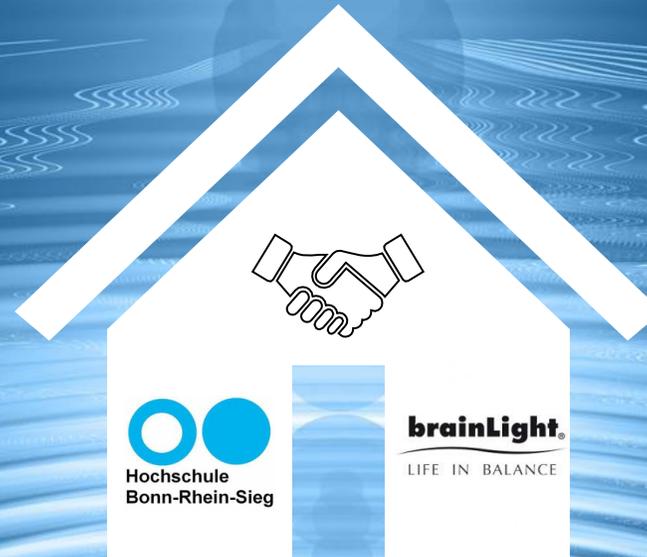
**Studiendesign**

## Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

**Gründung:** 01.01.1995

**Standorte:** Sankt Augustin, Rheinbach und Hennef

- 38 Bachelor- und Masterstudiengänge
- Praxisorientiertes Studium
- 1000 Beschäftigte, davon 150 Professoren
- Ca. 9500 Studierende



## brainLight GmbH

**Gründung:** 31.10.1988



Weltweiter Marktführer im Bereich ganzheitlicher Entspannungssysteme



Synergie von audio-visueller Entspannung & Shiatsu-Massage



Produkte zu den Themen:

- Entspannung
- Stressreduzierung
- Mentales Training

## 19. bis 20. Jahrhundert

Erkenntnis darüber, dass Anfälle und „Hysterie“ durch flackerndes Licht gemildert werden können



## 1940 bis 1950

Techniker finden heraus, dass rhythmische Lichtblitze des Radarschirms Bewusstseinszustände verändern können

## 1960 bis 1970

Wissenschaftlicher Beweis von positiven Effekten, wie Steigerung des IQs und bessere Vernetzung beider Gehirnhälften bei Einsatz von flackerndem Licht

## ab 1988

Aufkommender Markt in den USA bildet die Grundlage für die Gründung von brainLight, um die Systeme von Rob Robinson in Deutschland zu vertreiben



- brainLight-Clever-Programme wurden zur Unterstützung von schnellerem und einfacherem Lernen entwickelt
- Ermöglichen Gehirntraining
- Zur Beruhigung und Ausbalancierung von Gehirnwellen → Zur Steigerung von Fokus und Konzentration
- Unterstützen Lernende beim Erzielen von besseren Leistungen
- Schaffen ideale Ausgangsbedingungen für eine gute Merkfähigkeit



## Clever-Programme – Positives Lernerfahrungstraining

- Ermöglichen Gehirntraining auf dem neuesten Stand der Neurotechnik
- brainLight-System erzeugt fundierte Frequenzen audio-visueller Stimulation
- Beruhigung & Ausbalancierung des Gehirns
- Programme sind für Kinder und Erwachsene geeignet

## Clever-Programme mit Musik und ohne Musik

- Schnelles Lernen
- Prüfungsvorbereitungstraining
- Stimmungsaufhellung nach der Schule
- Positive Motivation
- Hausaufgaben-Hilfe
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining
- u.v.m.



## Clever-Programme:

- Schnelleres Lernen 15 Min.
- Prüfungsvorbereitungs-Training 15 Min.
- Stimmungsaufhellung nach der Schule / Unterstützung der Eltern 15 Min.
- Lösung von Problemen 15 Min.
- Positive Motivation / Einstellung für Höchstleistungen 15 Min.
- Lese- und Buchstabierhilfe 15 Min.
- Mathematik-Hilfe 11 Min.
- Hausaufgaben-Hilfe 10 Min.
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining 15 Min.
- Tiefschlaf und Erholung 40 Min.



Konzentrationsstörungen können häufig auf Stress oder emotionale Unausgeglichenheit zurückgeführt werden.

Was einen Menschen belastet und was nicht, hängt von seiner individuellen Erlebnisweise des Alltags ab.

**Kilian-Kornell, G. (2018): Konzentrationsstörungen.** Kinder- & Jugendärzte im Netz.



Das Stressempfinden kann durch eine erhöhte Selbstwirksamkeitserwartung verringert werden. Auch eine erhöhte Achtsamkeit steht mit einer geringeren Anspannung und mehr Freude in Zusammenhang.

**Büttner, T., Dlugosch, G. Stress im Studium.** Präz Gesundheitsf 8, 106–111 (2013).



## Zielgruppe:



Schulkinder



Jugendliche



Studierende



Lernbegeisterte Erwachsene





**(PSQI) Pittsburgh Sleep Quality Index**  
Buysse D., Reynolds C., Monk T., Berman S. & Kupfer D. (1989).

Schlafqualität

**(PSQ) Perceived Stress Questionnaire**  
Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. (2005).

Stressempfinden

**Sozialverträglichkeit**  
Scherhorn, G., Haas, H., Hellenthal, F., & Seibold, S. (2014).

Sozialverhalten

**Fragebogen zur Körpererfahrung für Jugendliche**  
Roth, M. (2014).

Entspannung

**(GAP) Gründe für das Aufschieben von Prüfungslernen**  
Glöckner-Rist, A., Westermann, S., Engberding, M., Höcker, A. & Rist, F. (2014).

Konzentration

**(LUBL) Fragebogen zur Beurteilung von Lernen und Betreuung durch Lehrpersonen**  
Martin P. & Nicolaisen T. (2015).

Lernen

**(APSI-d) Deutsche Version des Academic Procrastination State Inventory**  
Patzelt, J. & Opitz, I. (2014).

Prüfungsängste

Anspannungen





## A. Fragen zur Demografie

Kinder unter 10 Jahren Beantwortung  
**durch Eltern**

Bitte geben Sie das Geschlecht Ihres Kindes an:  
Wie alt ist Ihr Kind?  
Welche Schulform besucht ihr Kind?  
In welcher Klasse ist Ihr Kind?  
Wurde bei Ihrem Kind eine kognitive Lernbeeinträchtigung diagnostiziert?  
Wie lange braucht Ihr Kind durchschnittlich für seine Hausaufgaben?  
Helfen Sie oder eine andere Person Ihrem Kind bei den Hausaufgaben?

Kinder unter 14 Jahren **selbstständige**  
Beantwortung

Bitte gib dein Geschlecht an:  
Wie alt bist du?  
Auf welche Schule gehst du?  
In welcher Klasse bist du gerade?  
Wie lange brauchst du für deine Hausaufgaben?  
Hilft dir jemand bei deinen Hausaufgaben?

Jugendliche über 14 Jahren  
**selbstständige** Beantwortung

Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an:  
Wie alt sind Sie?  
Welche Schulform besuchen Sie?  
In welcher Klasse sind Sie derzeit?  
Wurde bei Ihnen eine kognitive Lernbeeinträchtigung diagnostiziert?  
Wie lange brauchen Sie für Ihre Hausaufgaben?  
Hilft Ihnen jemand bei Ihren Hausaufgaben?

Erwachsene Personen

Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an:  
Bitte geben Sie Ihr Alter an:  
In welchem Beziehungsstand befinden Sie sich derzeit?  
Befinden Sie sich derzeit in einem Arbeitsverhältnis?  
Falls Ja, wie viele Stunden arbeiten Sie wöchentlich?  
Wurde bei Ihnen eine kognitive Lernbeeinträchtigung diagnostiziert?  
Besuchen Sie derzeit eine der Folgenden Bildungseinrichtungen?

## B. Fragen zur Durchführung

## Nicht in der Vorabbefragung

Kinder unter 10 Jahren Beantwortung  
**durch Eltern**

Welches der Programme wurde gewählt?

Wurde das Programm jeden Tag (21 Tage) durchgeführt?

Wurde das Programm an manchen Tagen nicht durchgeführt?

Wurde das Programm immer zur gleichen Zeit durchgeführt?

Wann wurde das Programm durchgeführt?

Konnte Ihr Kind sich auf das Programm einlassen?

Haben Sie das Gefühl, dass sich nach der Durchführung der brainLight Anwendung die Arbeitsgeschwindigkeit Ihres Kindes verändert hat?

Wie würden Sie insgesamt die Schlafqualität Ihres Kindes während der letzten vier Wochen beurteilen?

Kinder unter 14 Jahren **selbstständige**  
Beantwortung

Welches der Programme hast du gewählt?

Hast du das Programm jeden Tag (21 Tage) gemacht?

Hast du das Programm an manchen Tagen nicht gemacht?

Hast du das Programm immer zur gleichen Zeit gemacht?

Wann hast du das Programm gemacht?

Konntest du dich auf das Programm einlassen?

Hast du das Gefühl, dass sich nach der Durchführung der brainLight Anwendung deine Arbeitsgeschwindigkeit verändert hat?

Wie gut hast du in den letzten 4 Wochen geschlafen?

Jugendliche über 14 Jahren  
**selbstständige** Beantwortung

Welches der Programme haben Sie gewählt?

Haben Sie das Programm jeden Tag (21 Tage) gemacht?

Haben Sie das Programm an manchen Tagen nicht gemacht?

Haben Sie das Programm immer zur gleichen Zeit gemacht?

Falls Ja, zu welcher Zeit haben Sie das Programm gemacht?

Konnten Sie sich auf das Programm einlassen?

Hatten Sie das Gefühl, dass sich nach der Durchführung der brainLight Anwendung Ihre Arbeitsgeschwindigkeit verändert hat?

Wie gut haben Sie in den letzten 4 Wochen geschlafen?

Erwachsene Personen

Welches der Programme haben Sie gewählt?

Haben Sie das Programm jeden Tag (21 Tage) gemacht?

Haben Sie das Programm an manchen Tagen nicht gemacht?

Haben Sie das Programm immer zur gleichen Zeit gemacht?

Falls Ja, zu welcher Zeit haben Sie das Programm gemacht?

Konnten Sie sich auf das Programm einlassen?

Hatten Sie das Gefühl, dass sich nach der Durchführung der brainLight Anwendung Ihre Arbeitsgeschwindigkeit verändert hat?

Wie gut haben Sie in den letzten 4 Wochen geschlafen?

## C. Fragen zu den Items

### Kinder unter 10 Jahren Beantwortung durch Eltern

Ihr Kind fühlt sich ausgeruht.  
Sie haben das Gefühl, dass Ihr Kind überfordert ist.  
Ihr Kind hat zu viel zu tun.  
Sie haben das Gefühl, dass Ihr Kind Dinge tut, die es wirklich mag.  
Ihr Kind fürchtet, seine Ziele nicht erreichen zu können.  
Ihr Kind fühlt sich ruhig.  
Ihr Kind fühlt sich frustriert.  
Ihr Kind ist voller Energie.  
Ihr Kind fühlt sich angespannt.  
Die Probleme Ihres Kindes scheinen sich aufzutürmen.  
Ihr Kind fühlt sich gehetzt.  
Ihr Kind fühlt sich sicher und geschützt.  
Ihr Kind hat viele Sorgen.  
Ihr Kind hat Spaß.  
Ihr Kind hat Angst vor der Zukunft.  
Ihr Kind ist leichtem Herzens.  
Ihr Kind fühlt sich mental erschöpft.  
Ihr Kind hat Probleme, sich zu entspannen.  
Ihr Kind hat genug Zeit für sich.  
Ihr Kind fühlt sich unter Zeitdruck.

### Kinder unter 14 Jahren **selbstständige** Beantwortung

Ich fühle mich ausgeruht.  
Ich habe das Gefühl, dass andere sehr viel von mir erwarten.  
Ich habe zu viel zu tun.  
Ich habe das Gefühl, dass ich Dinge tue, die ich wirklich mag.  
Ich habe Angst meine Ziele nicht zu erreichen.  
Ich fühle mich ruhig.  
Ich fühle mich frustriert.  
Ich bin voller Energie.  
Ich fühle mich angespannt.  
Meine Probleme werden immer mehr.  
Ich fühle mich gehetzt.  
Ich fühle mich sicher und geschützt.  
Ich habe viele Sorgen.  
Ich habe Spaß.  
Ich habe Angst vor der Zukunft.  
Ich bin unbesorgt.  
Ich fühle mich mental erschöpft.  
Ich habe Probleme, mich zu entspannen.  
Ich habe genug Zeit für mich.  
Ich fühle mich unter Zeitdruck.

### Jugendliche über 14 Jahren **selbstständige** Beantwortung

Ich fühle mich ausgeruht.  
Ich habe das Gefühl, dass zu viele Forderungen an mich gestellt werden.  
Ich habe zu viel zu tun.  
Ich habe das Gefühl, dass ich Dinge tue, die ich wirklich mag.  
Ich habe Angst meine Ziele nicht zu erreichen.  
Ich fühle mich ruhig.  
Ich fühle mich frustriert.  
Ich bin voller Energie.  
Ich fühle mich angespannt.  
Meine Probleme scheinen sich aufzutürmen.  
Ich fühle mich gehetzt.  
Ich fühle mich sicher und geschützt.  
Ich habe viele Sorgen.  
Ich habe Spaß.  
Ich habe Angst vor der Zukunft.  
Ich bin unbesorgt.  
Ich fühle mich mental erschöpft.  
Ich habe Probleme, mich zu entspannen.  
Ich habe genug Zeit für mich.  
Ich fühle mich unter Zeitdruck.

### Erwachsene Personen

Ich fühle mich ausgeruht.  
Ich habe das Gefühl, dass zu viele Forderungen an mich gestellt werden.  
Ich habe zu viel zu tun.  
Ich habe das Gefühl, dass ich Dinge tue, die ich wirklich mag.  
Ich habe Angst meine Ziele nicht zu erreichen.  
Ich fühle mich ruhig.  
Ich fühle mich frustriert.  
Ich bin voller Energie.  
Ich fühle mich angespannt.  
Meine Probleme scheinen sich aufzutürmen.  
Ich fühle mich gehetzt.  
Ich fühle mich sicher und geschützt.  
Ich habe viele Sorgen.  
Ich habe Spaß.  
Ich habe Angst vor der Zukunft.  
Ich bin unbesorgt.  
Ich fühle mich mental erschöpft.  
Ich habe Probleme, mich zu entspannen.  
Ich habe genug Zeit für mich.  
Ich fühle mich unter Zeitdruck.

## C. Fragen zu den Items

### Kinder unter 10 Jahren Beantwortung durch Eltern

Wenn mein Kind sieht, dass andere in Schwierigkeiten sind, bietet es sofort seine Hilfe an.

Wenn man sich um andere kümmert, wird dies doch meist als Einmischung in die Privatsphäre verstanden. Am besten, hält sich mein Kind da heraus

Mein Kind glaubt, dass man auch als einzelner eine Menge bewegen kann, um anderen Menschen zu helfen.

Mein Kind glaubt, dass es sich nicht lohnt, sich mit Problemen anderer zu belasten. Man kann sowieso nichts dagegen tun. (-)

Mein Kind glaubt, dass man als Einzelner an sozialen Missständen doch nichts ändern kann. (-)

Mein Kind kümmert sich regelmäßig um „sozial Schwächere“ in der Gesellschaft (z.B. Alte, Kranke).

Mein Kind hat einfach keine Zeit, sich um andere zu kümmern. (-)

In seiner Freizeit möchte mein Kind sich erholen und Spaß haben und sich nicht auch noch mit Problemen anderer zu belasten. (-)

Mein Kind kann sich mit den Problemen anderer nicht belasten, es hat genug mit sich selbst zu tun. (-)

Meinem Kind ist es in der Schule wichtig, dass es den anderen helfen kann.

### Kinder unter 14 Jahren **selbstständige** Beantwortung

Wenn ich sehe, dass andere in Schwierigkeiten sind, biete ich spontan meine Hilfe an.

Wenn man sich um andere kümmert, wird dies doch meist als Einmischen gesehen. Am besten, man hält sich da heraus.

Ich glaube, dass jeder einzelne Mensch etwas tun kann, um anderen Menschen zu helfen.

Es lohnt eher nicht, sich mit Problemen anderer zu beschäftigen. Man kann sowieso nichts dagegen tun.

Als einzelne Person kann man an großer Ungerechtigkeit doch nichts ändern.

Ich kümmere mich regelmäßig um "Außensteiter".

Ich habe einfach keine Zeit, mich um andere zu kümmern.

In meiner Freizeit möchte ich mich erholen und Spaß haben und mich nicht auch noch mit Problemen anderer belasten.

Ich kann mich nicht um die Problemen anderer kümmern; ich habe genug mit mir selbst zu tun.

In der Schule ist mir vor allem wichtig, dass ich anderen Menschen helfen kann.

### Jugendliche über 14 Jahren **selbstständige** Beantwortung

Wenn ich sehe, dass andere in Schwierigkeiten sind, biete ich spontan meine Hilfe an.

Wenn man sich um andere kümmert, wird dies doch meist als Einmischen gesehen. Am besten, man hält sich da heraus.

Ich glaube, dass jeder einzelne Mensch etwas tun kann, um anderen Menschen zu helfen.

Es lohnt eher nicht, sich mit Problemen anderer zu beschäftigen, man kann sowieso nichts dagegen tun.

Als einzelne Person kann man an großer Ungerechtigkeit doch nichts ändern.

Ich kümmere mich regelmäßig um "sozial Schwächere" in der Gesellschaft (z.B. Alte, Kranke).

Ich habe einfach keine Zeit, mich um andere zu kümmern.

In meiner Freizeit möchte ich mich erholen und Spaß haben und mich nicht auch noch mit Problemen anderer belasten.

Ich kann mich nicht um die Problemen anderer kümmern; ich habe genug mit mir selbst zu tun.

In der Schule ist mir vor allem wichtig, dass ich anderen Menschen helfen kann.

### Erwachsene Personen

Wenn ich sehe, dass andere in Schwierigkeiten sind, biete ich spontan meine Hilfe an.

Wenn man sich um andere kümmert, wird dies doch meist als Einmischen gesehen. Am besten, man hält sich da heraus.

Ich glaube, dass jeder einzelne Mensch etwas tun kann, um anderen Menschen zu helfen.

Es lohnt eher nicht, sich mit Problemen anderer zu beschäftigen, man kann sowieso nichts dagegen tun.

Als einzelne Person kann man an großer Ungerechtigkeit doch nichts ändern.

Ich kümmere mich regelmäßig um "sozial Schwächere" in der Gesellschaft (z.B. Alte, Kranke).

Ich habe einfach keine Zeit, mich um andere zu kümmern.

In meiner Freizeit möchte ich mich erholen und Spaß haben und mich nicht auch noch mit Problemen anderer belasten.

Ich kann mich nicht um die Problemen anderer kümmern; ich habe genug mit mir selbst zu tun.

In der Schule ist mir vor allem wichtig, dass ich anderen Menschen helfen kann.

## C. Fragen zu den Items

Kinder unter 10 Jahren Beantwortung  
**durch Eltern**

Mein Kind klagt oft über einen trockenen Mund oder Hals.

Mein Kind bemerkt sehr schnell, wenn es körperlich angespannt ist.

Mein Kind merkt sehr schnell, wenn sein Körper auf Hunger reagiert.

Mein Kind merkt es sehr gut, wenn sich seine Körpertemperatur ändert.

Mein Kind kann oft seinen Herzschlag spüren.

Kinder unter 14 Jahren **selbstständige**  
Beantwortung

Ich merke es sofort, wenn mein Mund oder Hals trocken wird.

Ich bemerke es sehr schnell, wenn ich körperlich angespannt bin.

Ich merke sehr schnell, wenn mein Körper auf Hunger reagiert.

Ich merke es sehr gut, wenn mir plötzlich heiß bzw. kalt wird.

Ich kann mein Herz oft schlagen spüren.

Jugendliche über 14 Jahren  
**selbstständige** Beantwortung

Ich merke es sofort, wenn mein Mund oder Hals trocken wird.

Ich bemerke es sehr schnell, wenn ich körperlich angespannt bin.

Ich merke sehr schnell, wenn mein Körper auf Hunger reagiert.

Ich merke es sehr gut, wenn sich meine Körpertemperatur ändert.

Ich kann mein Herz oft schlagen spüren.

Erwachsene Personen

Ich merke es sofort, wenn mein Mund oder Hals trocken wird.

Ich bemerke es sehr schnell, wenn ich körperlich angespannt bin.

Ich merke sehr schnell, wenn mein Körper auf Hunger reagiert.

Ich merke es sehr gut, wenn sich meine Körpertemperatur ändert.

Ich kann mein Herz oft schlagen spüren.

## C. Fragen zu den Items

Kinder unter 10 Jahren Beantwortung  
**durch Eltern**

Wenn mein Kind während des Lernens nicht weiterkommt, sucht es selbst nach anderen Lösungswegen.

Mein Kind liebt es, seine Lernaufgaben selbst wählen zu können.

Mein Kind kann sich gut selbst zum Lernen motivieren.

Mein Kind arbeitet gerne in seinem eigenen Tempo.

Mein Kind braucht den Druck von mir oder der Lehrperson, sonst macht es nicht viel.

Meinem Kind ist es lieber, dass es klare Aufgaben bekommt, als dass es seine Arbeit selbst planen und einteilen muss.

Kinder unter 14 Jahren **selbstständige**  
Beantwortung

Wenn ich während des Lernens nicht mehr weiterkomme, suche ich selbst nach anderen Lösungswegen.

Ich liebe es, meine Lernaufgaben selbst wählen zu können.

Ich kann mich gut selbst zum Lernen motivieren.

Ich arbeite gerne in meinem eigenen Tempo.

Ich brauche den Druck der Lehrpersonen oder der Eltern, sonst mache ich nicht viel.

Es ist mir lieber ich kriege eine klare Liste mit dem, was ich zu tun habe, als dass ich meine Arbeit selbst planen und einteilen muss.

Jugendliche über 14 Jahren  
**selbstständige** Beantwortung

Wenn ich während des Lernens nicht mehr weiterkomme, suche ich selbst nach anderen Lösungswegen.

Ich liebe es, meine Lernaufgaben selbst wählen zu können.

Ich kann mich gut selbst zum Lernen motivieren.

Ich arbeite gerne in meinem eigenen Tempo.

Ich brauche den Druck Dritter, sonst mache ich nicht viel.

Es ist mir lieber ich kriege eine klare Aufgaben, als dass ich meine Arbeit selbst planen und einteilen muss.

Erwachsene Personen

Wenn ich während des Lernens nicht mehr weiterkomme, suche ich selbst nach anderen Lösungswegen.

Ich liebe es, meine Lernaufgaben selbst wählen zu können.

Ich kann mich gut selbst zum Lernen motivieren.

Ich arbeite gerne in meinem eigenen Tempo.

Ich brauche den Druck Dritter, sonst mache ich nicht viel.

Es ist mir lieber ich kriege eine klare Aufgaben, als dass ich meine Arbeit selbst planen und einteilen muss.

## C. Fragen zu den Items

Kinder unter 10 Jahren Beantwortung  
**durch Eltern**

Wie oft sind in der letzten Woche die folgenden Verhaltensweisen und Gedanken bei Ihrem Kind aufgetreten?

Ihr Kind hat beim Lernen Konzentrationsprobleme gehabt.

Ihr Kind hat mit dem Lernen aufgehört, weil es sich nicht so gut gefühlt hat.

Ihr Kind hat beim Lernen Panikgefühle erlebt.

Ihr Kind hat Angst bekommen, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können.

Ihr Kind hat Zweifel an den eigenen Fähigkeiten bekommen.

Ihr Kind hat beim Lernen eine besondere Anspannung verspürt.

Kinder unter 14 Jahren **selbstständige**  
Beantwortung

Wie oft hast du in den letzten Woche folgendes Verhalten und Gedanken bei dir festgestellt?

Ich habe beim Lernen Konzentrationsprobleme gehabt.

Ich habe mit dem Lernen aufgehört, weil ich mich nicht so gut gefühlt habe.

Ich habe beim Lernen ein Gefühl von Panik gehabt.

Ich habe Angst bekommen, die Erwartungen nicht erfüllen zu können.

Ich habe Zweifel an meinen Fähigkeiten bekommen.

Ich war beim Lernen sehr angespannt.

Jugendliche über 14 Jahren  
**selbstständige** Beantwortung

Wie oft sind in der letzten Woche die folgenden Verhaltensweisen und Gedanken bei Ihnen aufgetreten?

Ich habe beim Lernen Konzentrationsprobleme gehabt.

Ich habe mit dem Lernen aufgehört, weil ich mich nicht so gut gefühlt habe.

Ich habe beim Lernen ein Gefühl von Panik gehabt.

Ich habe Angst bekommen, die Erwartungen nicht erfüllen zu können.

Ich habe Zweifel an meinen Fähigkeiten bekommen.

Ich war beim Lernen sehr angespannt.

Erwachsene Personen

Wie oft sind in der letzten Woche die folgenden Verhaltensweisen und Gedanken bei Ihnen aufgetreten?

Ich habe beim Lernen Konzentrationsprobleme gehabt.

Ich habe mit dem Lernen aufgehört, weil ich mich nicht so gut gefühlt habe.

Ich habe beim Lernen ein Gefühl von Panik gehabt.

Ich habe Angst bekommen, die Erwartungen nicht erfüllen zu können.

Ich habe Zweifel an meinen Fähigkeiten bekommen.

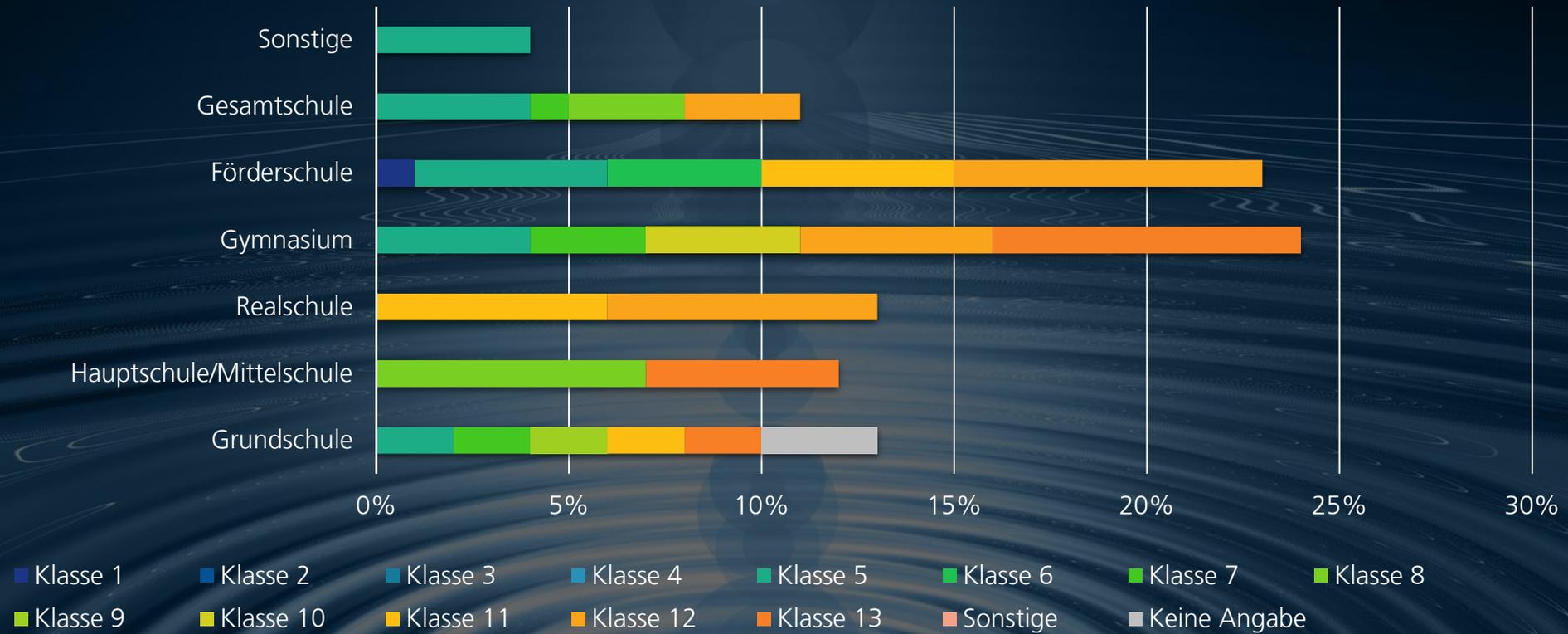
Ich war beim Lernen sehr angespannt.

Fiktive Annahmen

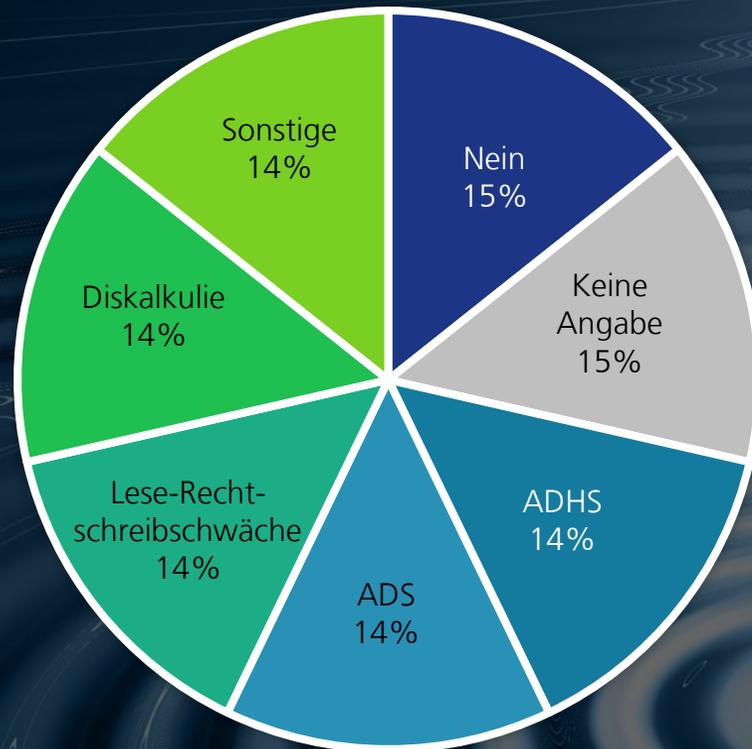
## Einzelauswertung der Fragebögen



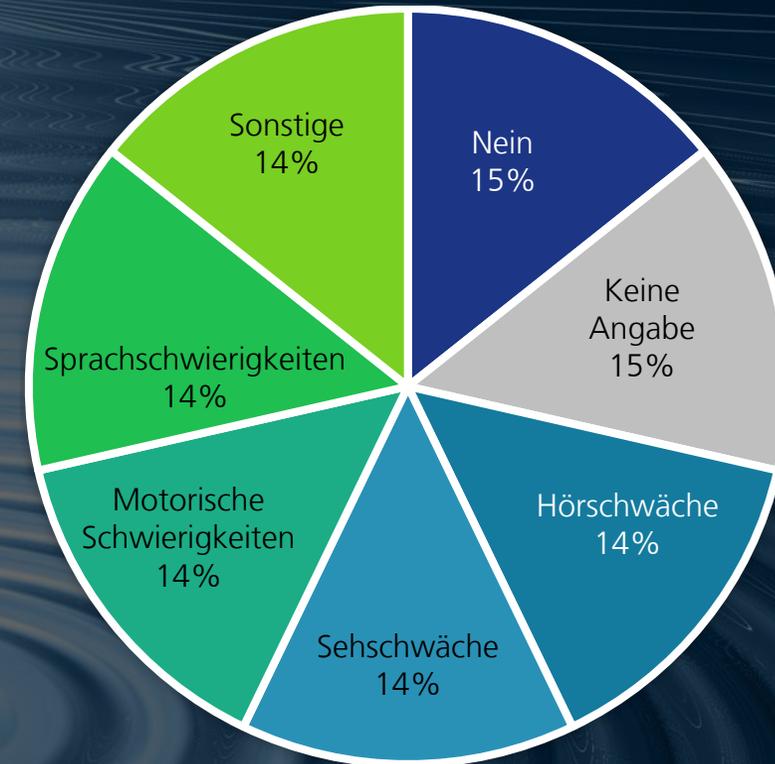
## Schulform & Klassenstufe



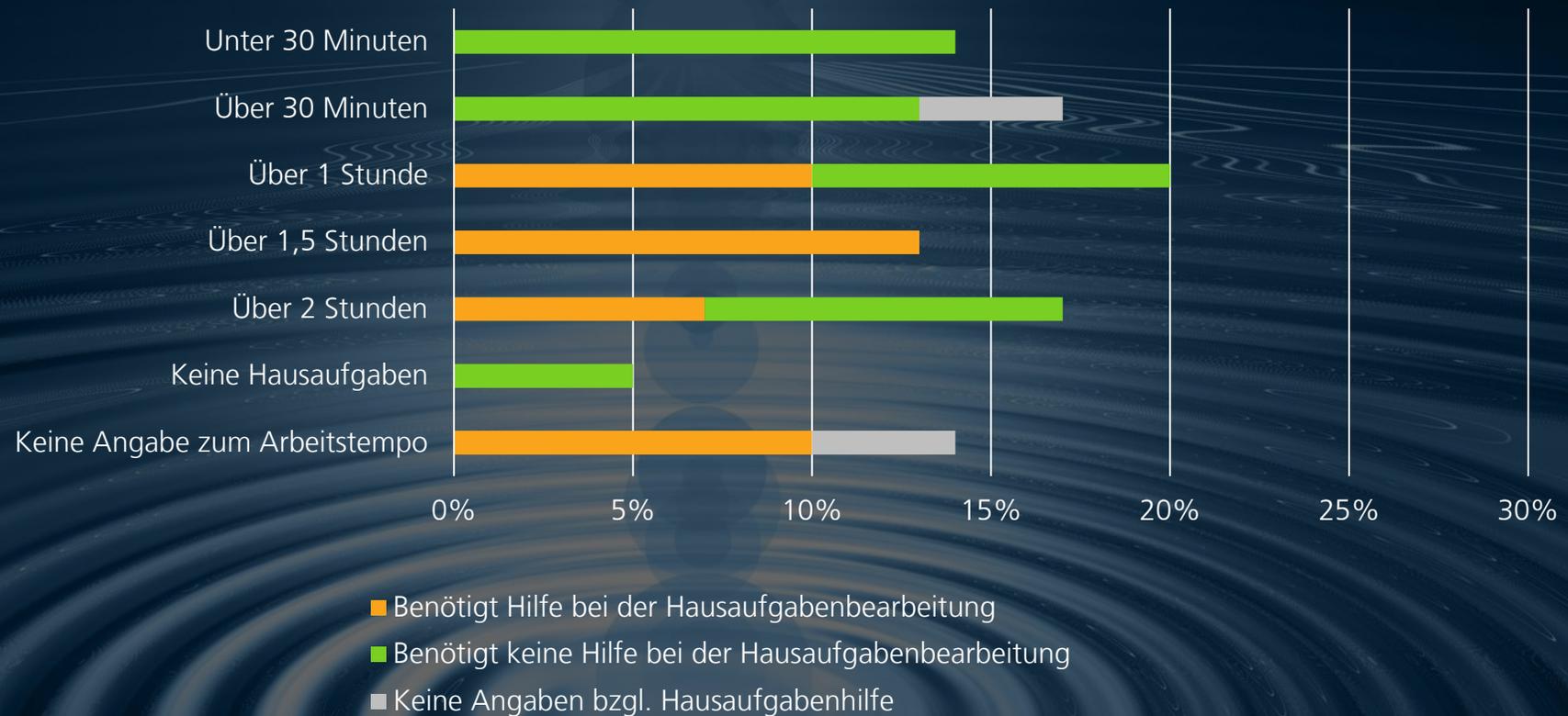
## Kognitive Lernbeeinträchtigungen



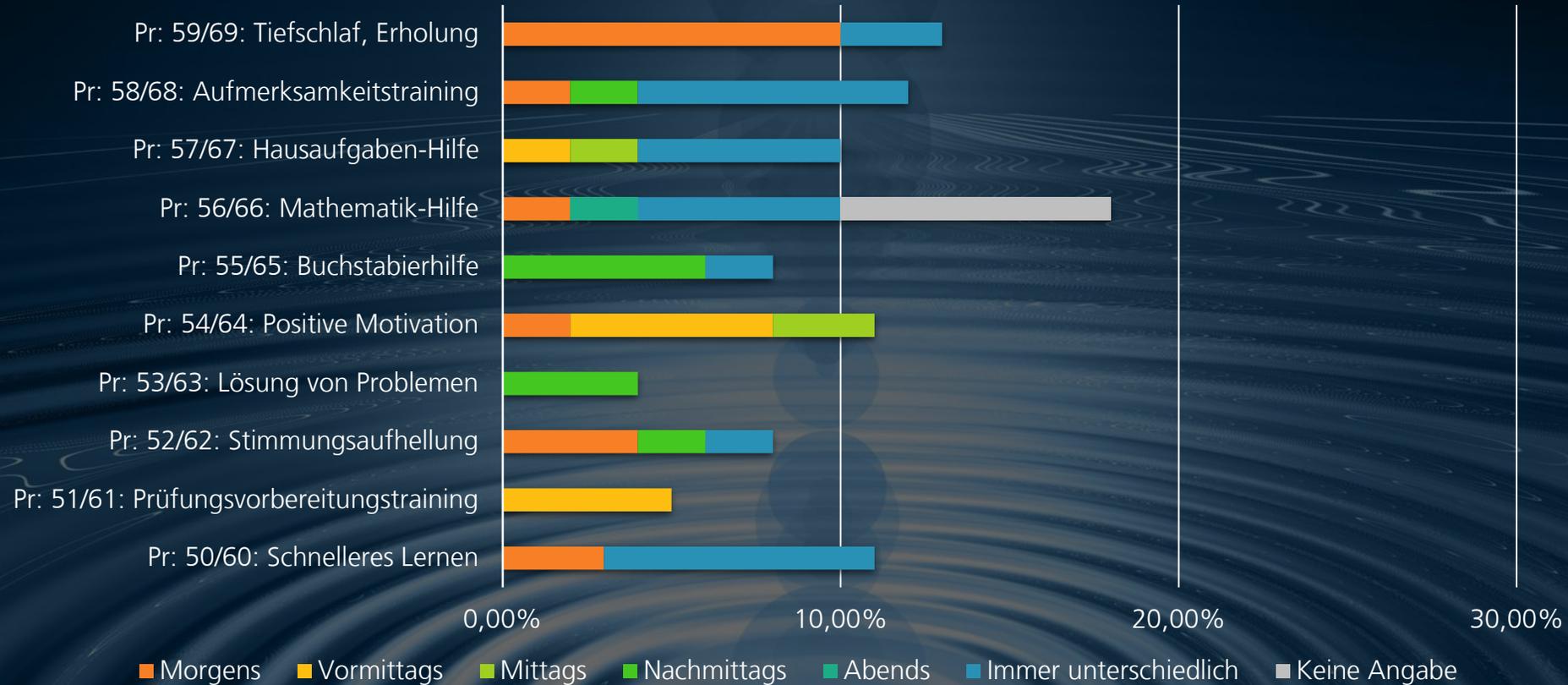
## Körperliche Lernbeeinträchtigungen



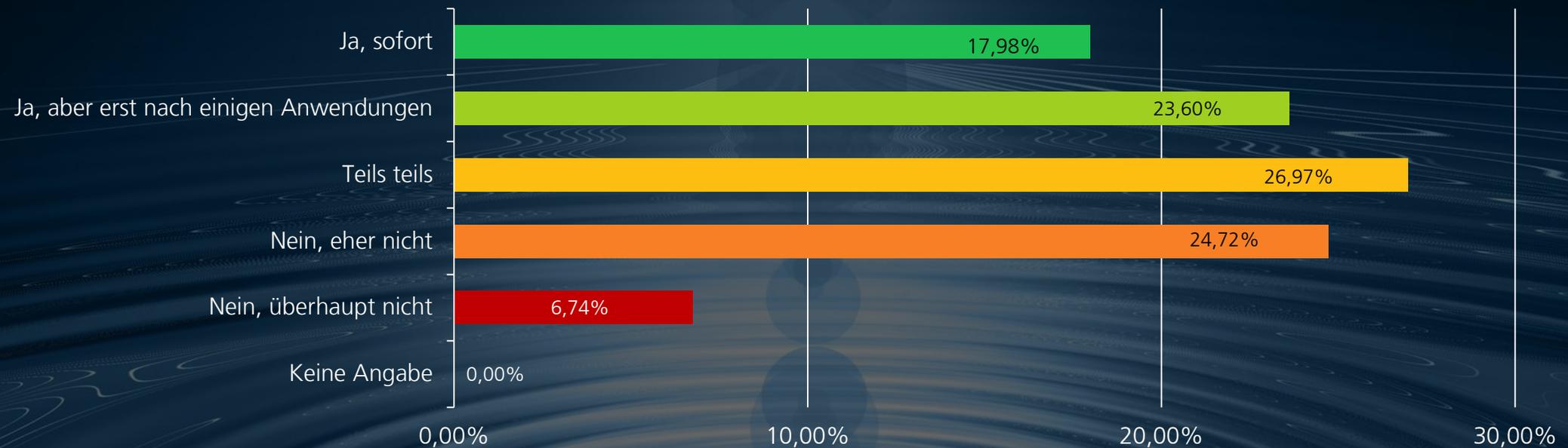
## Angaben zur Hausaufgabenbearbeitung



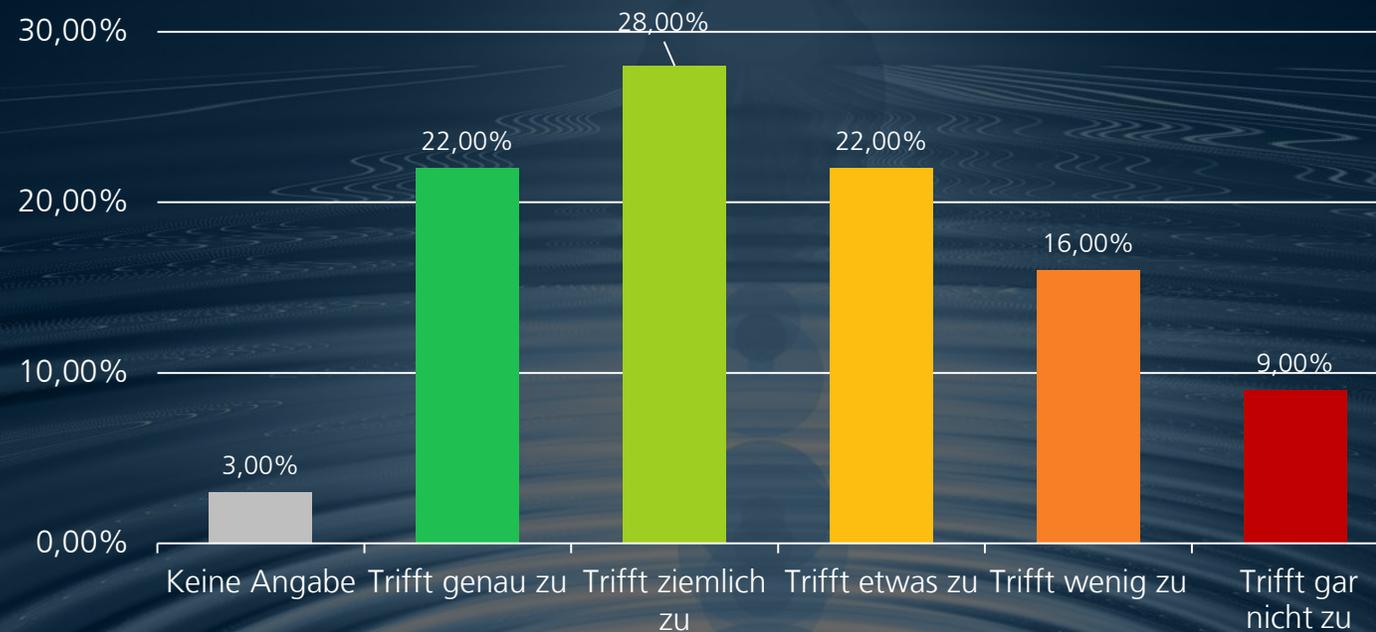
## Gewähltes Programm & Anwendungszeitpunkt



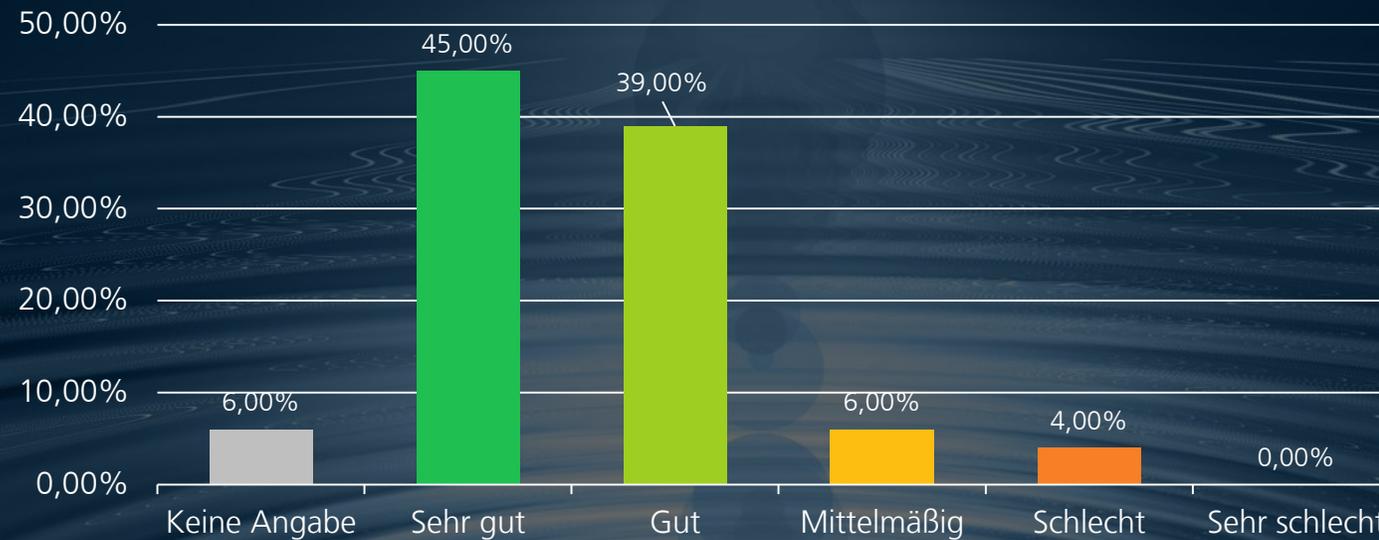
## Einlassen auf das Programm



## Positive Veränderung der Arbeitsgeschwindigkeit

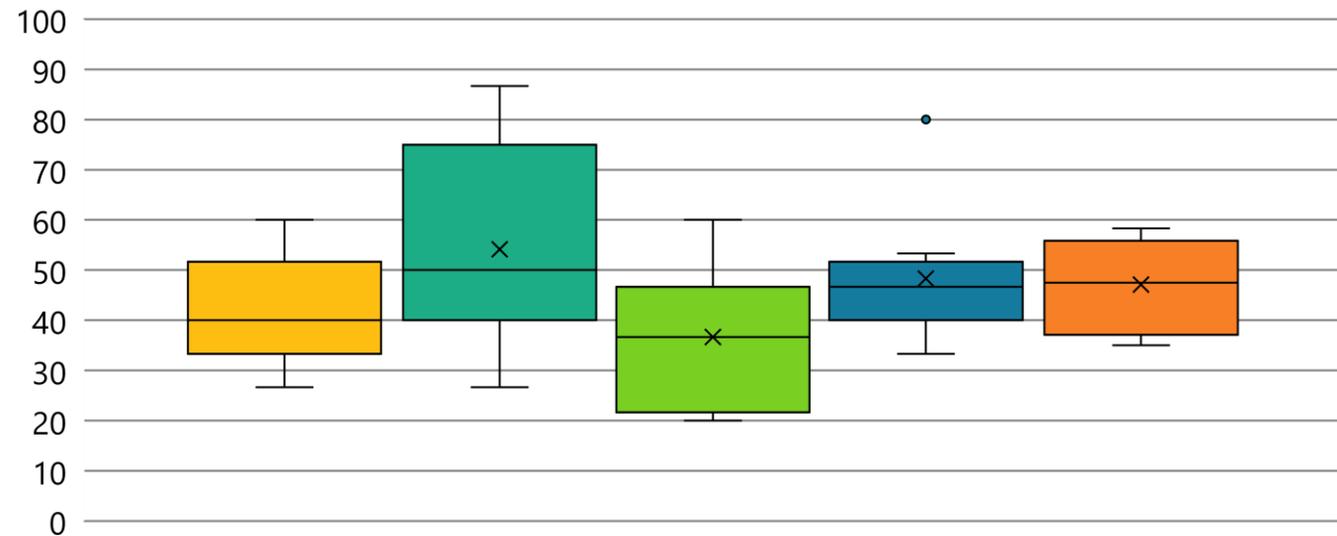


## Subjektive Beurteilung der Schlafqualität



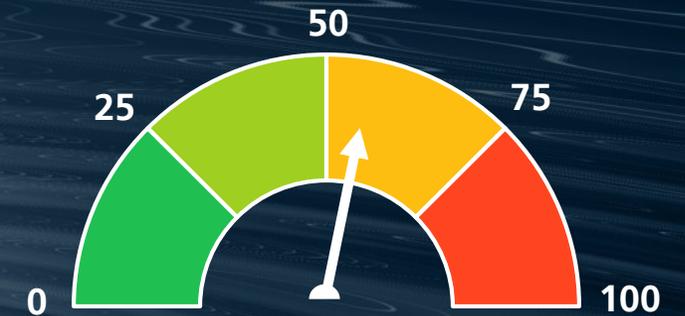
## Perceived Stress Questionnaire

■ Sorgen ■ Anspannung ■ Freude ■ Anforderungen ■ Stress

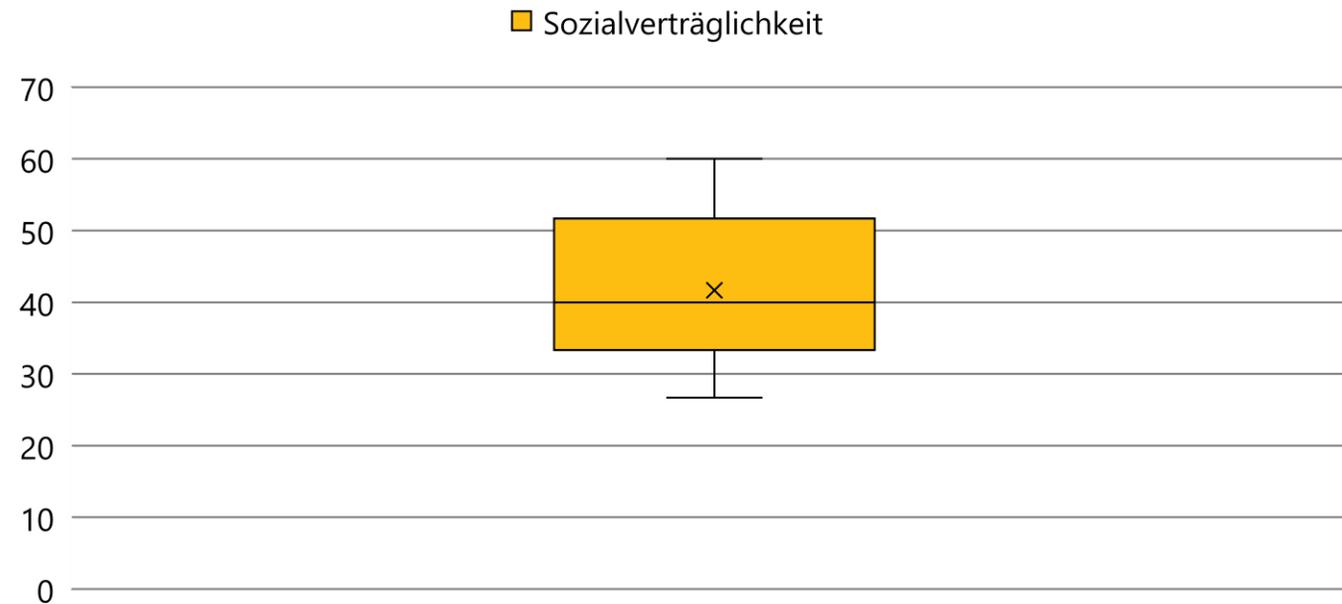


Hoher Skalenwert = starke Ausprägung

## Stress - Mittelwert

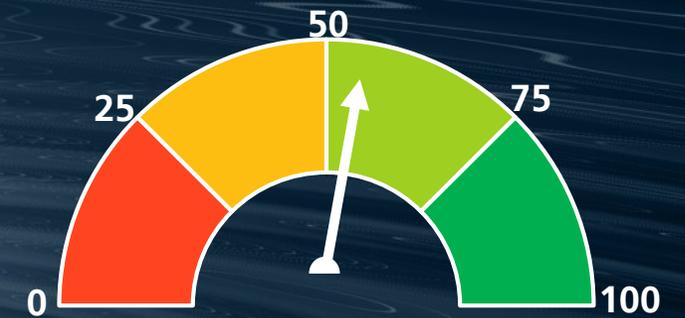


## Sozialverträglichkeit

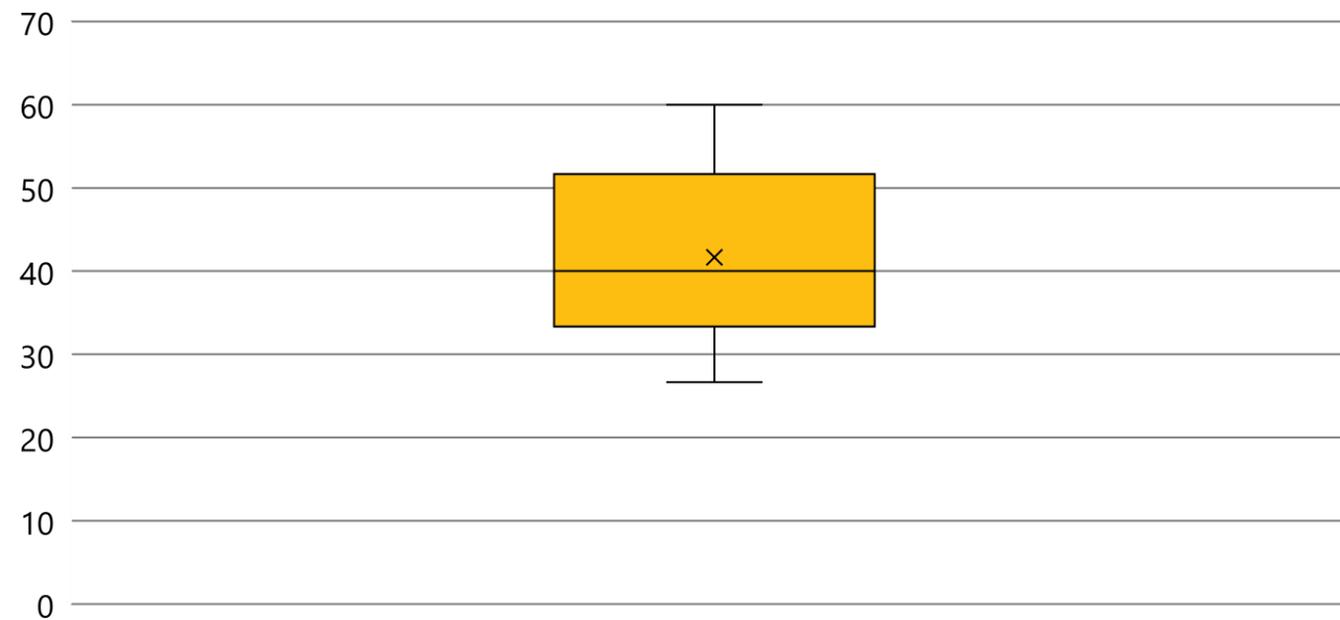


Hoher Skalenwert = starke Ausprägung

## Sozialverträglichkeit - Mittelwert

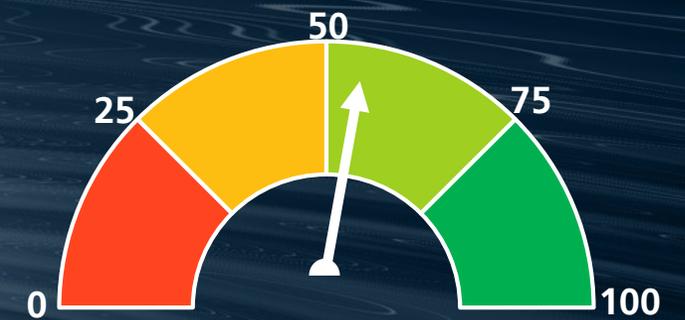


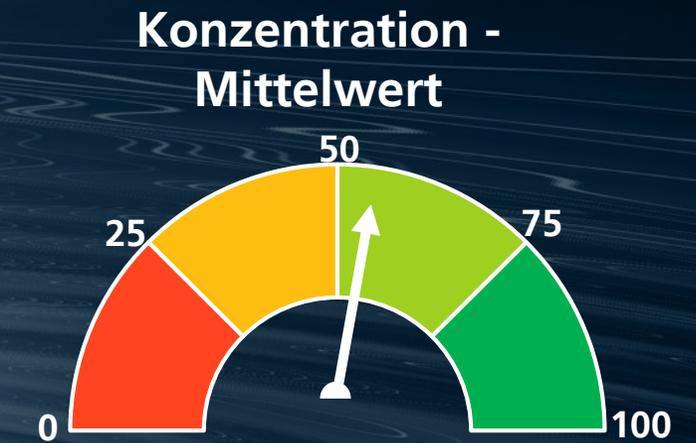
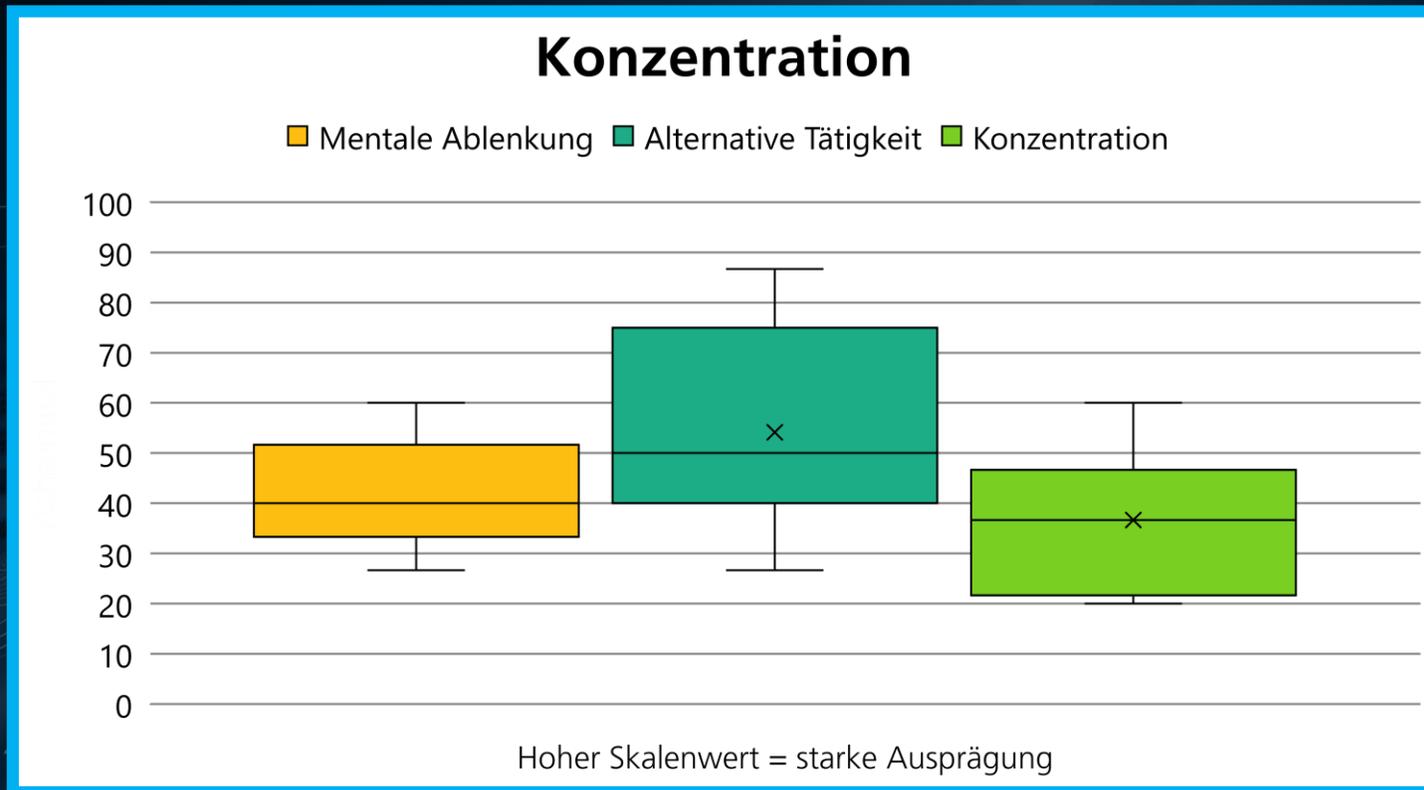
## Körperaufmerksamkeit

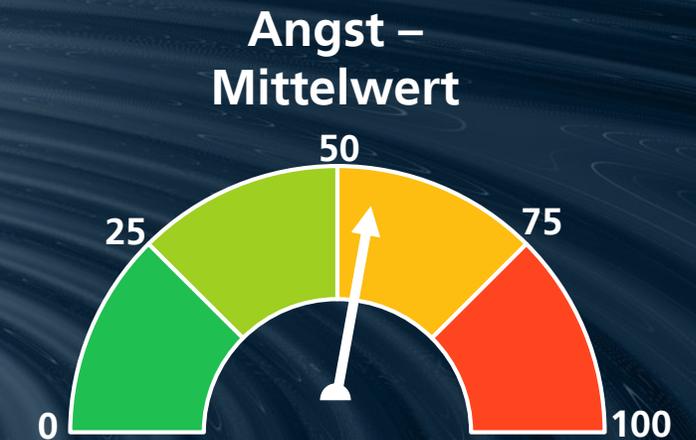
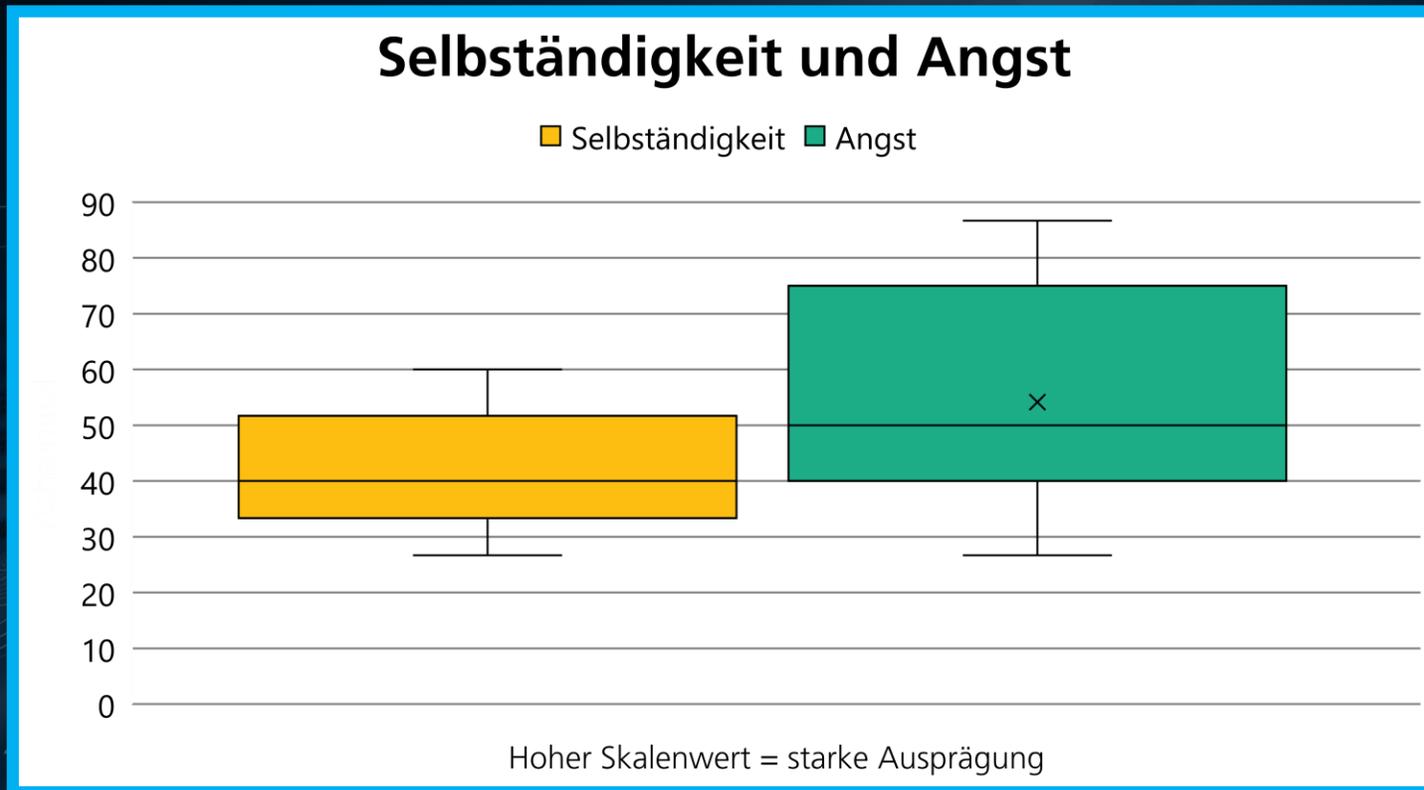


Hoher Skalenwert = starke Ausprägung

## Körperaufmerksamkeit - Mittelwert

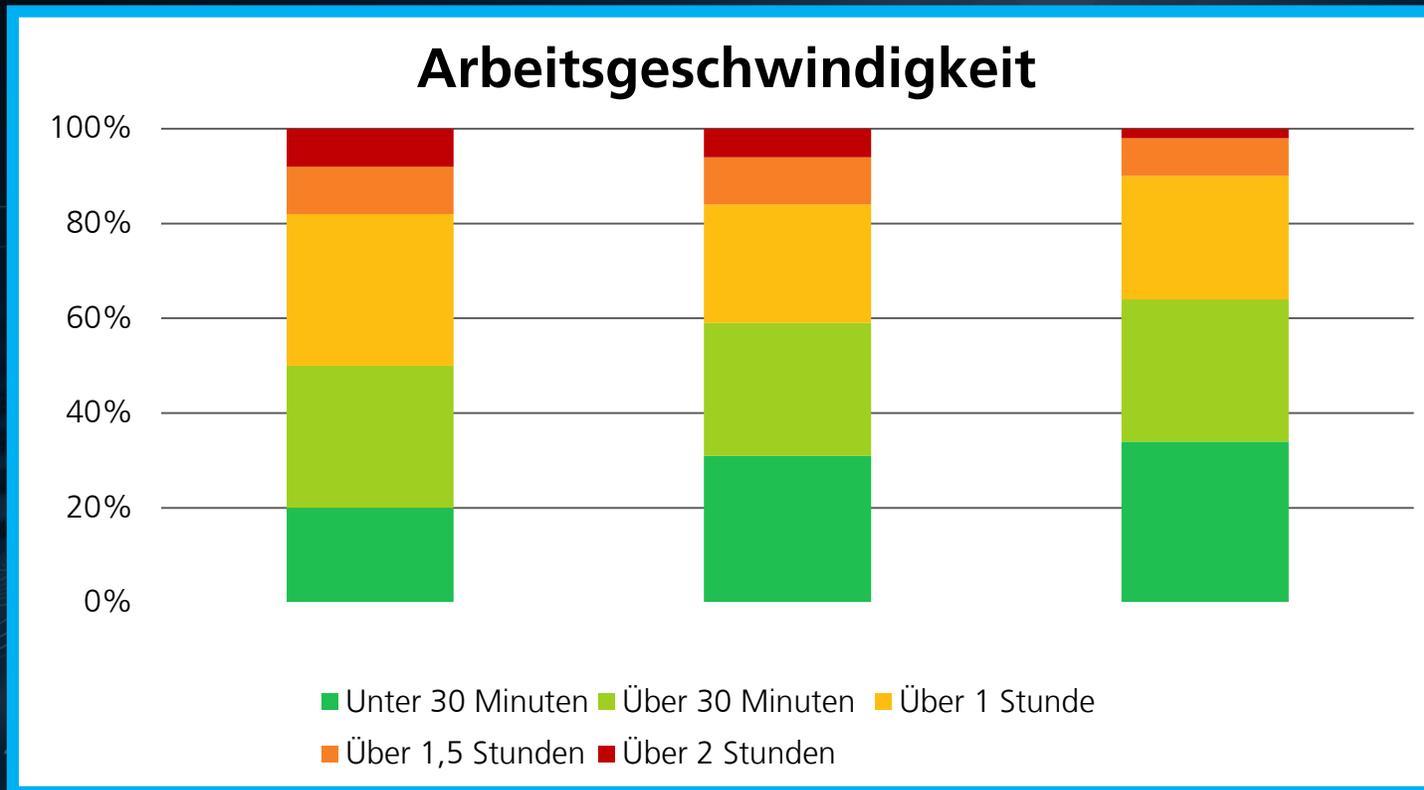






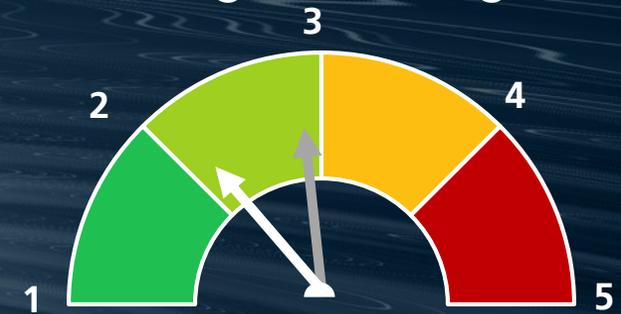
## Gesamtauswertung der Fragebögen





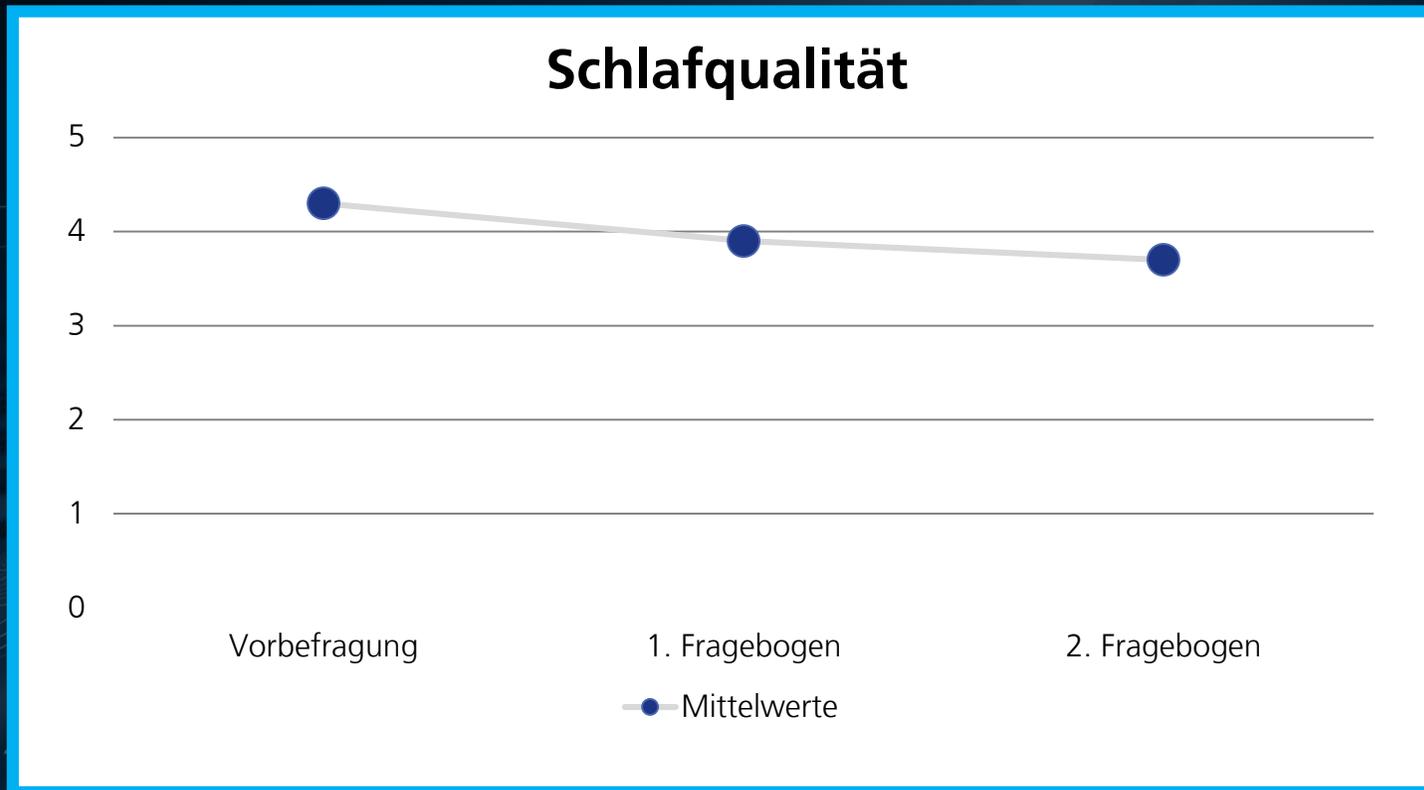
hoher Skalenwert = niedrige Ausprägung

### Arbeitsgeschwindigkeit



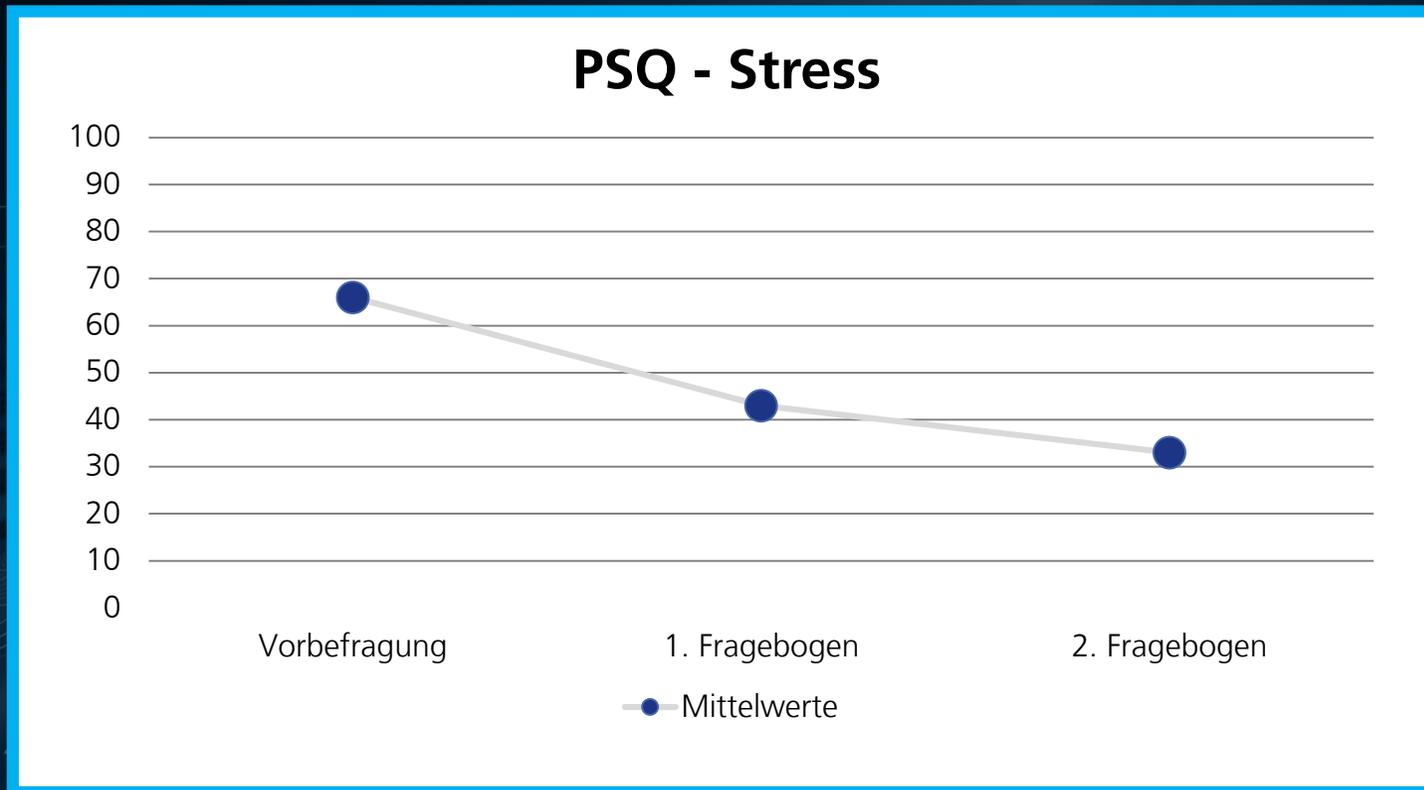
→ Vor der Anwendung

→ Nach der Anwendung



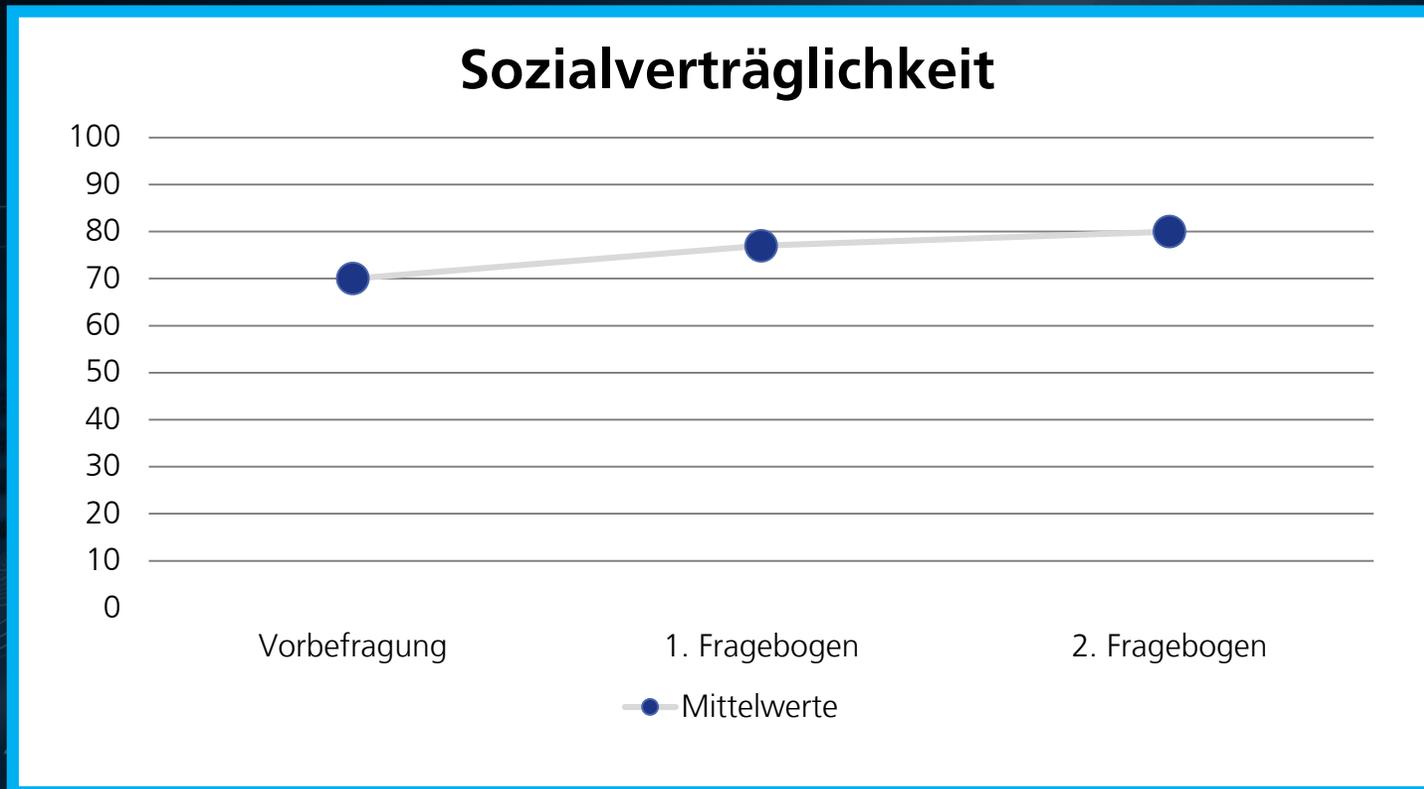
hoher Skalenwert = hohe Ausprägung



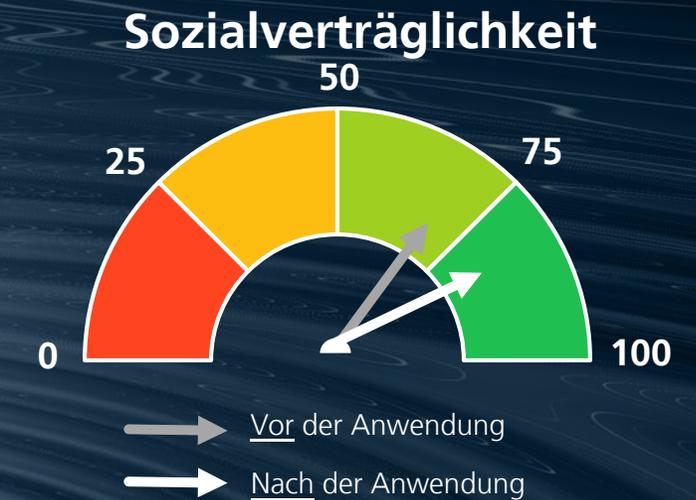


hoher Skalenwert = starke Ausprägung

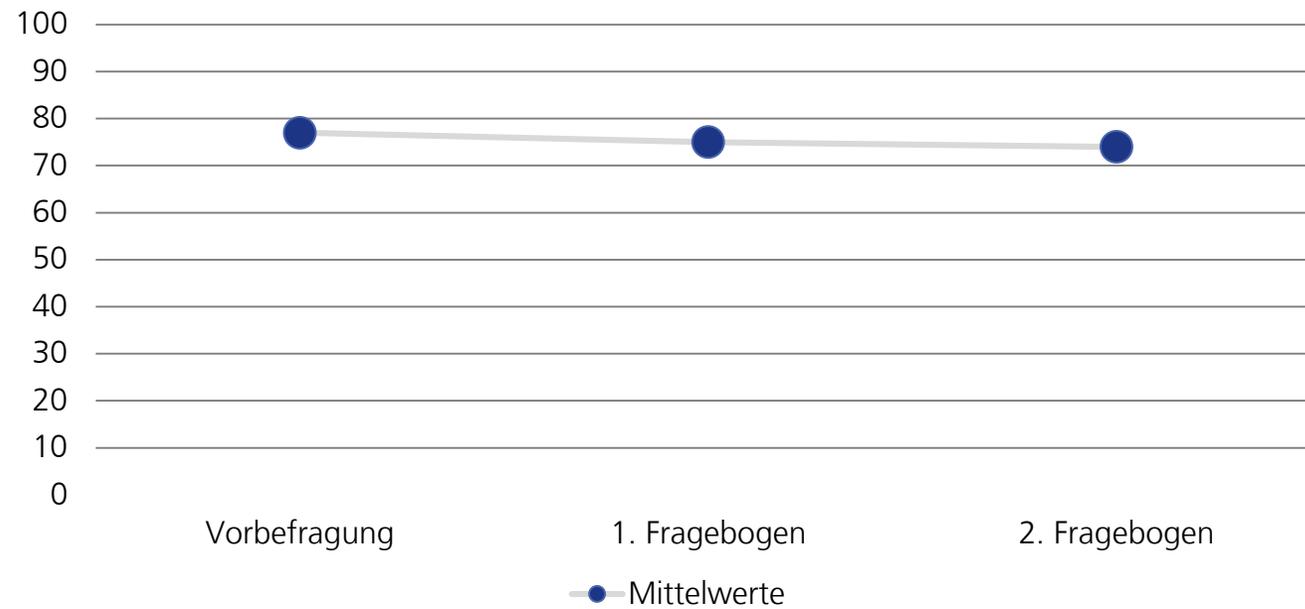




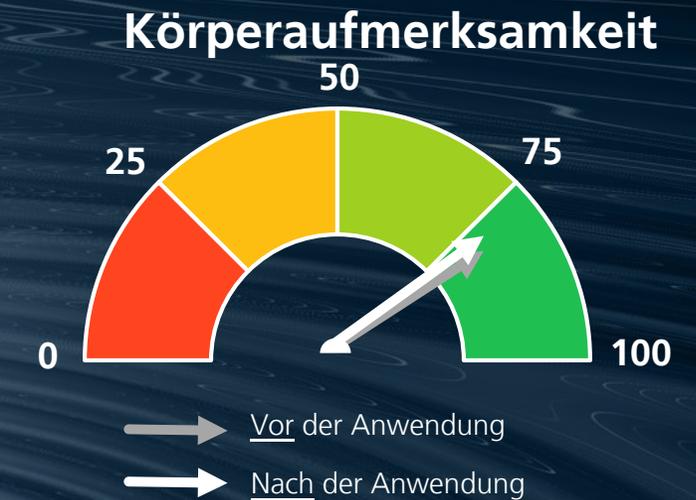
hoher Skalenwert = niedrige Ausprägung

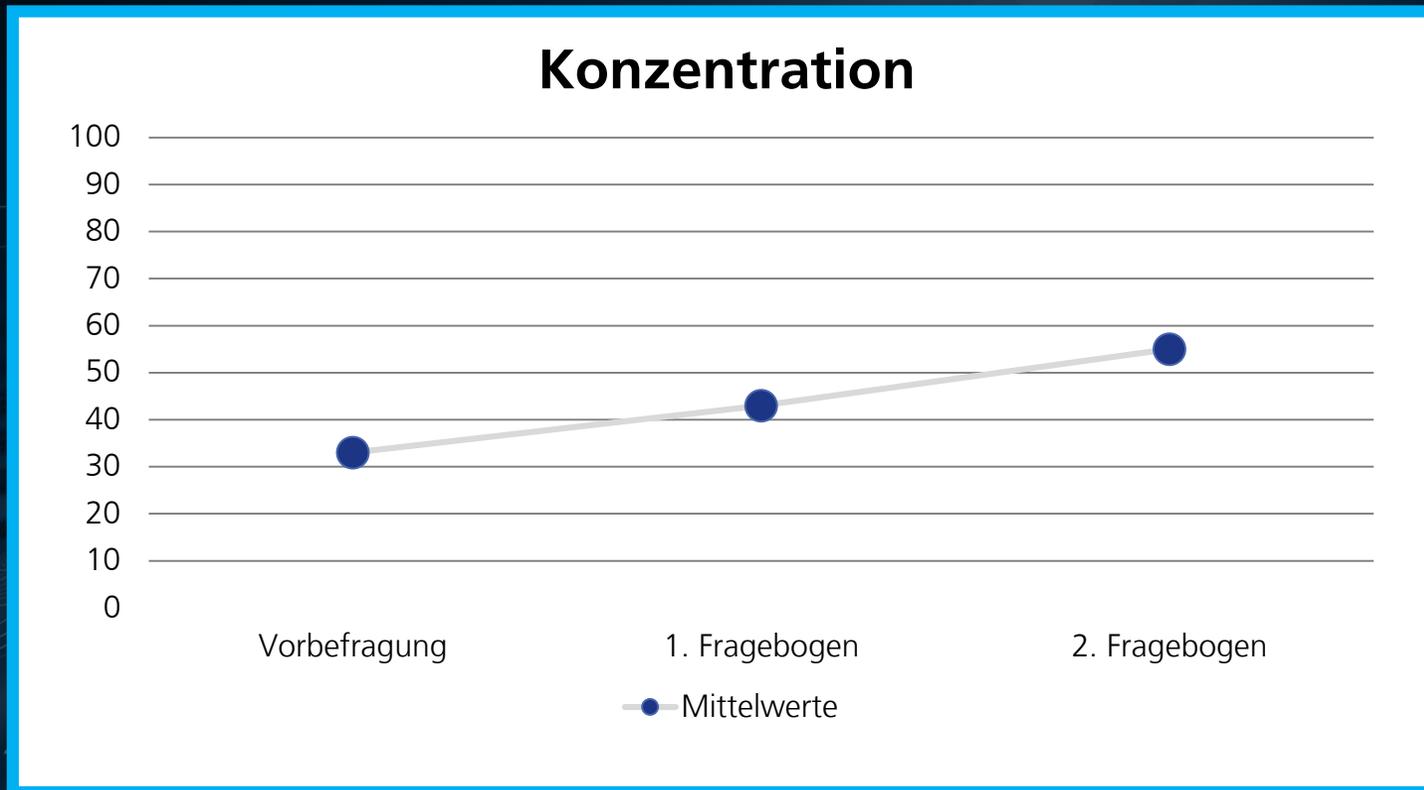


## Körperaufmerksamkeit

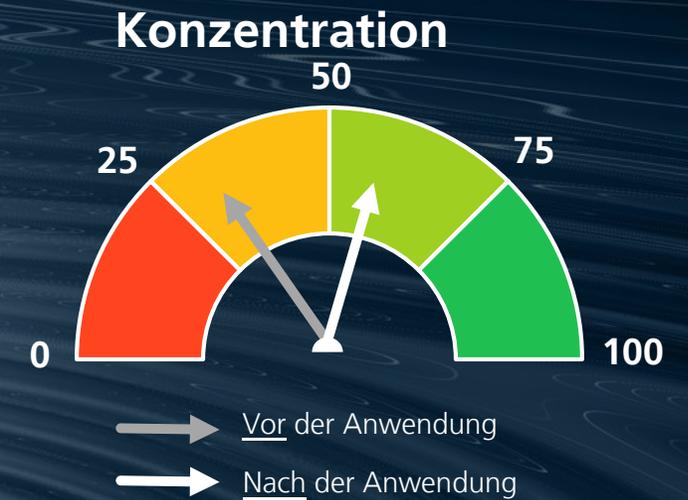


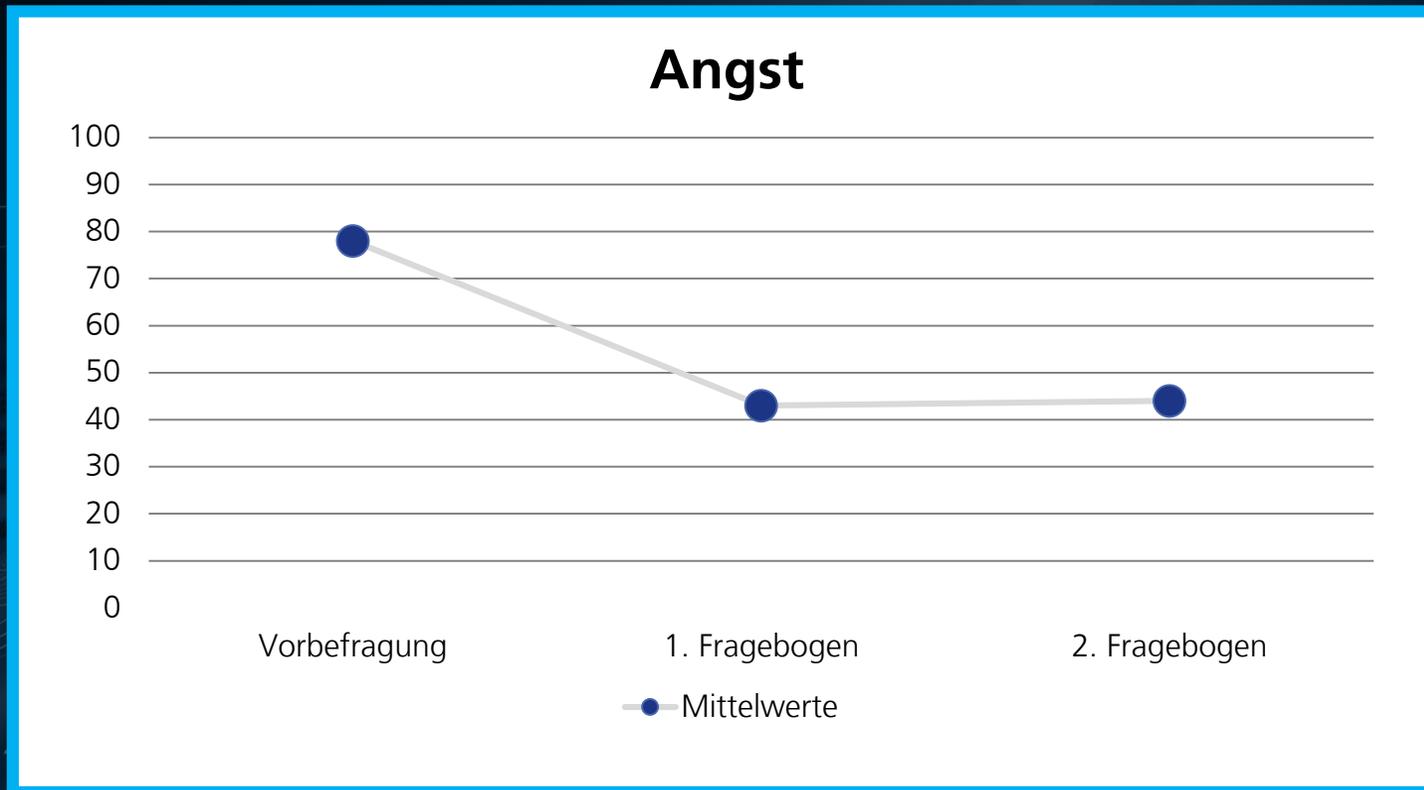
hoher Skalenwert = starke Ausprägung



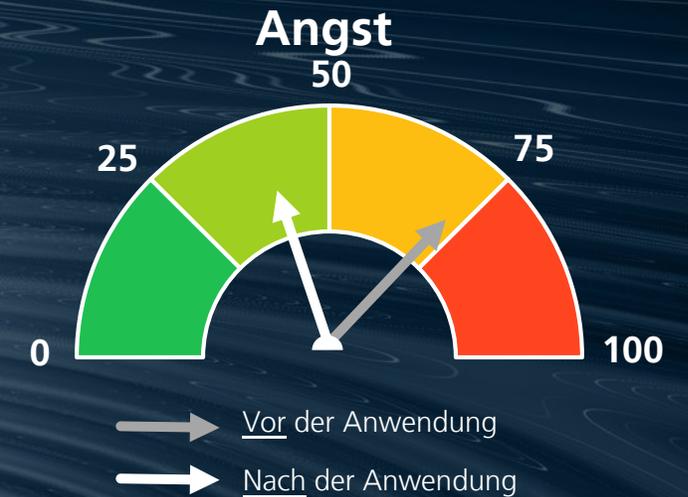


hoher Skalenwert = starke Ausprägung





hoher Skalenwert = starke Ausprägung





## Ursula Sauer

Geschäftsführerin  
brainLight GmbH  
Hauptstraße 52  
63773 Goldbach  
[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

Bei Fragen stehe ich gerne zu Ihrer Verfügung:

**Telefon:** +49 (0) 6021 59070

**E-Mail:** [ursula.sauer@brainlight.de](mailto:ursula.sauer@brainlight.de)

- **Brainlight (Hrsg.) (2021):** Kooperation mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg [15.01.2019], <https://www.brainlight.de/presse/pressemitteilungen/kooperation-mit-der-hochschule-bonn-rhein-sieg.html>, [4.05.2021] Brainlight (Hrsg.) (2021): Entspannt Lernen für Schule und Studium, <https://www.brainlight.de/fuer-zuhause/kinder.html>, [4.05.2021]
- **Buyse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. (1989):** (PSQI) Pittsburgh sleep quality index
- **Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B.F. (2005):** (PSQ) Perceived Stress Questionnaire
- **Glöckner-Rist, A., Westermann, S., Engberding, M., Höcker, A., & Rist, F. (2014):** (GAP) Gründe für das Aufschieben von Prüfungslernen
- **Gold, A. (2014):** Lernschwierigkeiten. Ursachen, Diagnostik und Intervention. Goethe-Universität Frankfurt/Main Microsoft PowerPoint - Göttingen 13.6. 2014 ohne Fotos [Kompatibilitätsmodus] (uni-goettingen.de) (Letzter Zugriff: 28.04.2021)
- **Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (Hrsg.) (2021):** Die H-brs im Porträt, <https://www.h-brs.de/de/wir-uber-uns>, [4.05.2021]
- **Kilian-Kornell, G. (2018):** Konzentrationsstörungen. Kinder- & Jugendärzte im Netz <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/konzentrationsstoerungen/ursachen/> [28.04.2021]
- **Martin P., Nicolaisen T. (2015):** (LUBL) Fragebogen zur Beurteilung von Lernen und Betreuung durch Lehrpersonen
- **Patzelt, J. & Opitz, I. (2014):** (APSI-d) Deutsche Version des Academic Procrastination State Inventory
- **Roth, M. (2014):** Fragebogen zur Körpererfahrung für Jugendliche
- **Scherhorn, G., Haas, H., Hellenthal, F., & Seibold, S. (2014):** Sozialverträglichkeit
- **Stirm, P. (2012):** Lernstörungen deutlich häufiger als angenommen. idw- Informationsdienst Wissenschaft <https://idw-online.de/de/pdfnews500429> [28.04.2021]
- **Touring Club Suisse (Hrsg.) (2021):** Konzentrationsstörungen (Ablenkbarkeit, Konzentrationsmangel, Konzentrationsprobleme, Konzentrationschwäche, Zerstretheit) [https://tcs-mymed.ch/krankheiten\\_und\\_symptome/symptoms/100](https://tcs-mymed.ch/krankheiten_und_symptome/symptoms/100), [4.05.2021]



**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**