



3. österreichische REIKI Studie

**durchgeführt von Mitgliedern
des
SHAMBHALA REIKI® Vereines**



Allgemeine Bemerkungen

- Eines der wesentlichsten Ziele dieser Studie ist es, REIKI zu einer seriösen und anerkannten Methode zu machen
- REIKI wirkt durch die Anregung der eigenen Selbstheilungskräfte und durch die Auflösung von Energieblockaden



Gegenstand der Studie

- Chronische Schlafprobleme
- Einschlafprobleme
- Durchschlafprobleme



Ziel und Design der Studie

- **Hypothese der Studie:**
- REIKI wirkt verbessernd bei chronischen Schlafproblemen

- **Art der Studie:**
- Erhebung, Evaluierung und Dokumentation chronischer Schlafprobleme mittels spezieller Schlafprotokolle und Skalen (1-10)



Studienplan und Studienablauf

- Die Probanden absolvierten 10 REIKI - Sitzungen im Zeitraum von 2 Monaten
- In der ersten Woche wurde 3x behandelt, danach jeweils 1x/Woche
- Weiters gab es ein ärztliches Eingangs-, Zwischen- und Abschlussgespräch



Probandenzahl u. Auswertung

- **Patientenzahl:**

- Geplant war eine Probandenzahl zwischen 10 und 20 Personen

- **Auswertung:**

- Es wurde eine quantitative und qualitative Auswertung durchgeführt



Auswertung und Ergebnisse

- **Teilnehmerzahl:**
- Es nahmen insgesamt 15 ProbandInnen an der Studie teil. Davon konnten 3 nicht zur Auswertung herangezogen werden.
- ausgewertet wurden: 11 Frauen und 1 Mann im Alter von 13 bis 52 Jahren



Altersgruppen

- unter 20 J: 1
- 20 – 30 J: 0
- 30 – 40 J: 4
- 40 – 50 J: 6
- über 50 J: 1



Diagnosen

- 4x nur Einschlafprobleme
- 3x nur Durchschlafprobleme
- 5x Probleme beim Einschlafen und Durchschlafen



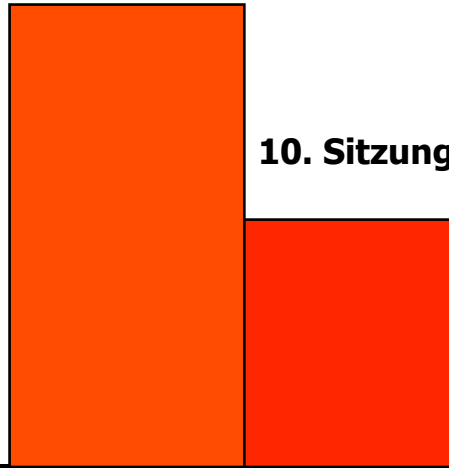
TherapeutInnen

- **TherapeutInnen**
- Die ProbandInnen wurden von 10 diplomierten REIKI-TherapeutInnen des Shambhala REIKI[®] Vereins (8 Frauen + 2 Männer) betreut.
- es kamen 1 - 2 Personen auf einen/e TherapeutIn

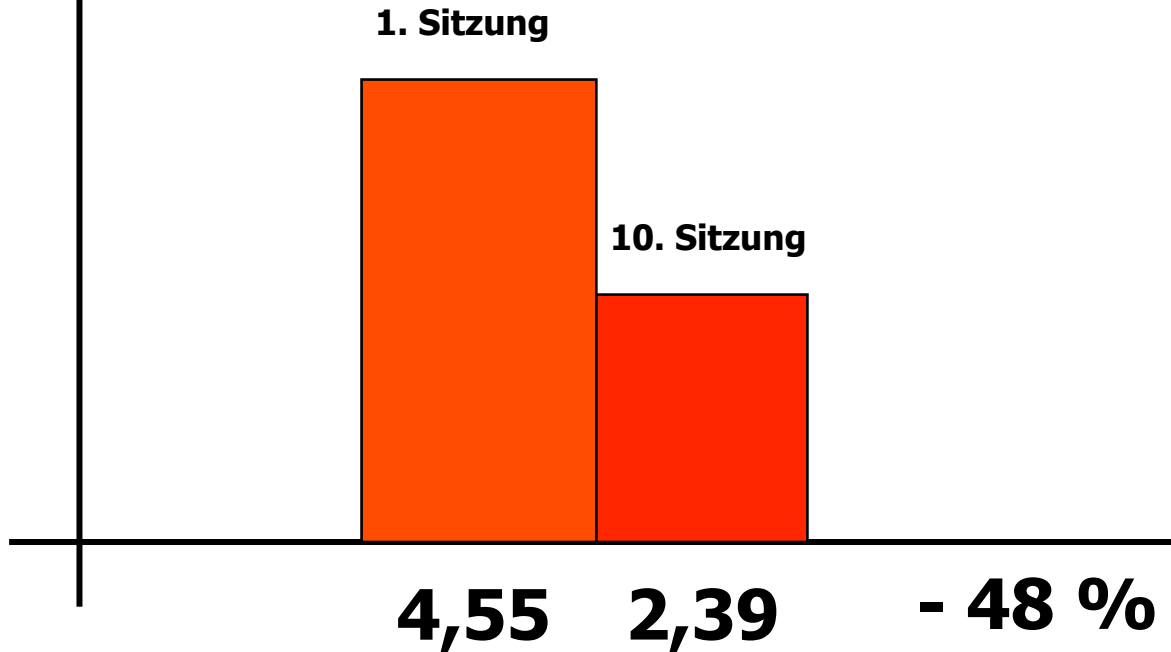
Abnahme der Schlafprobleme allgemein in absoluten Zahlen

1. Sitzung

10. Sitzung

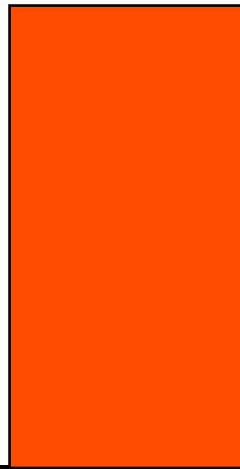


Abnahme der Schlafprobleme allgemein in relativen Zahlen

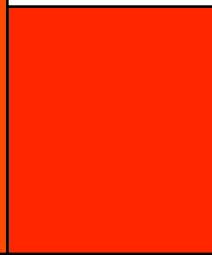


Einschlafprobleme (4 Fälle)

1. Sitzung

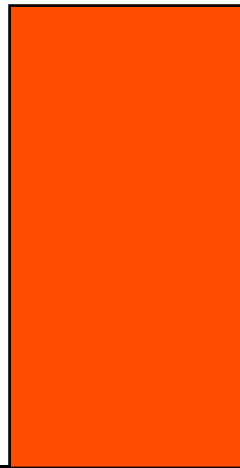


10. Sitzung



Durchschlafprobleme (3 Fälle)

1.Sitzung

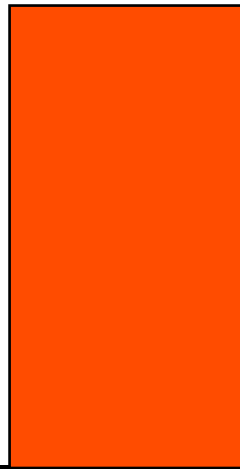


10.Sitzung

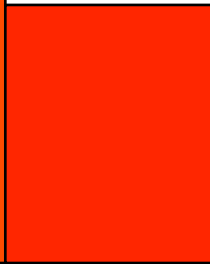


Einschlaf- und Durchschlafprobleme (5 Fälle)

1. Sitzung



10. Sitzung





Zusammenfassung

- **Hypothese der Studie:**

- REIKI wirkt verbessernd bei chronischen Schlafproblemen

- **Ergebnis der Studie:**

- Durch REIKI kam es innerhalb von 8 Wochen zu einer Verbesserung der Schlafqualität im Ausmaß von 45% - 68%.