



# 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

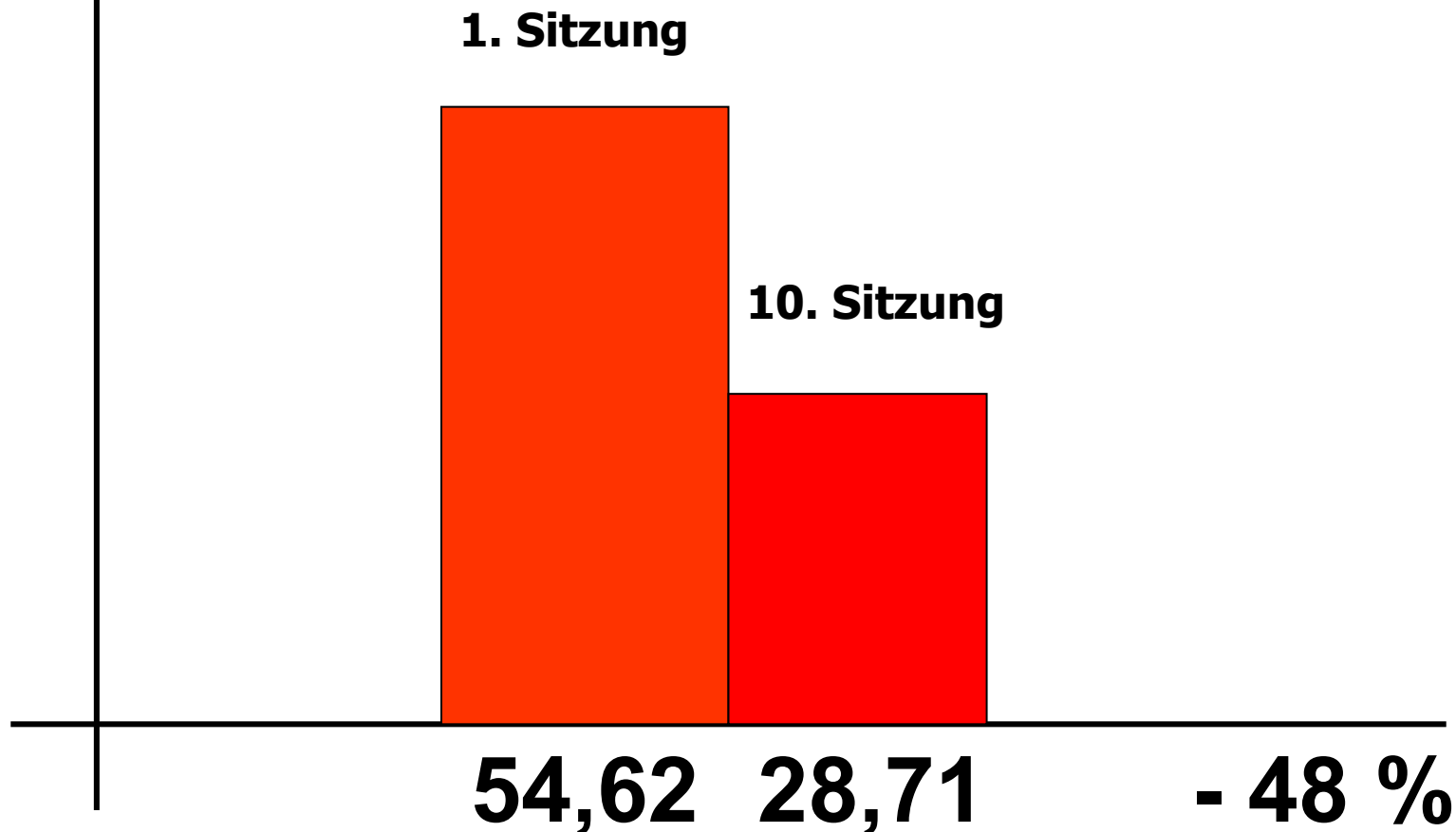


# TherapeutInnen

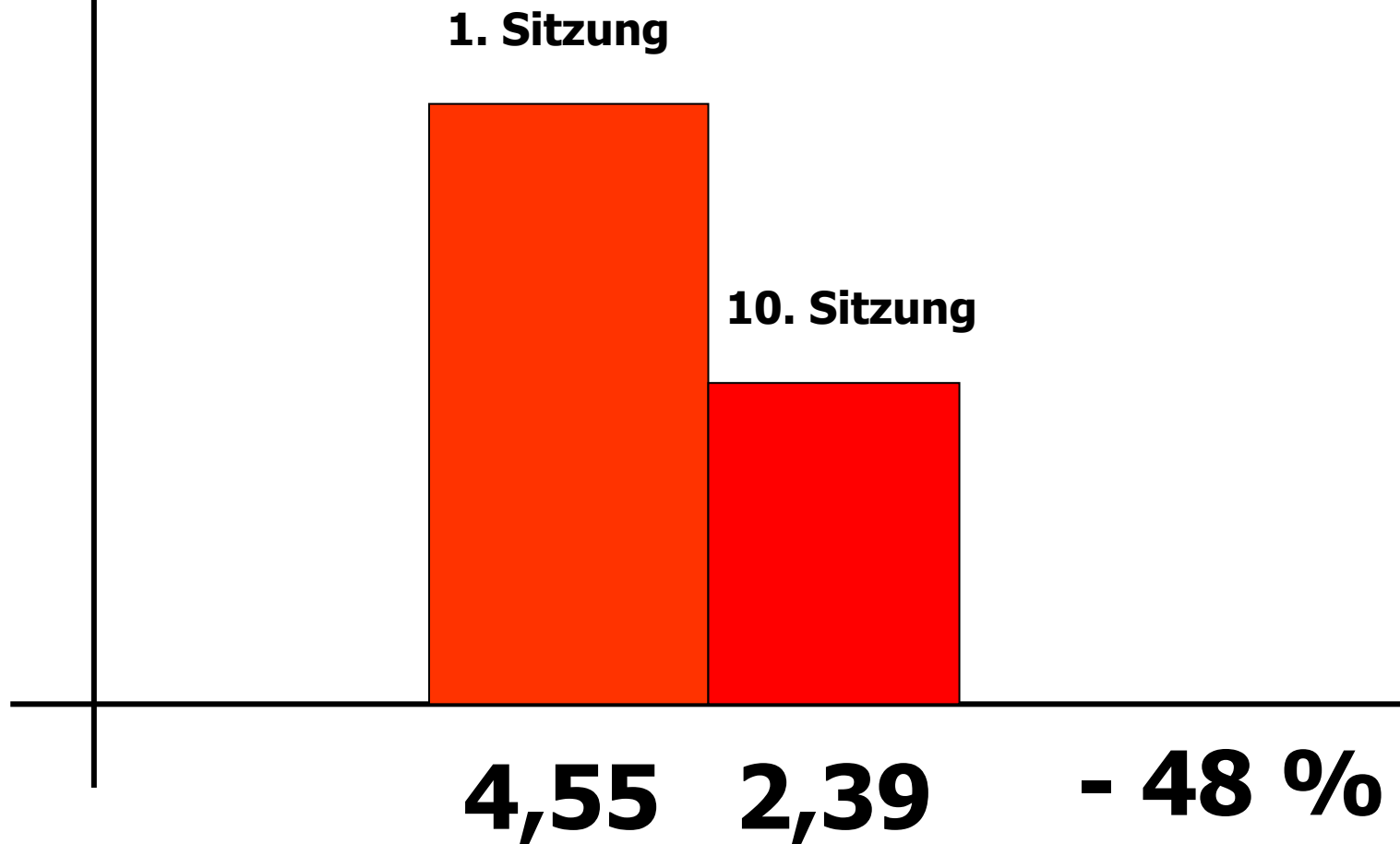
---

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

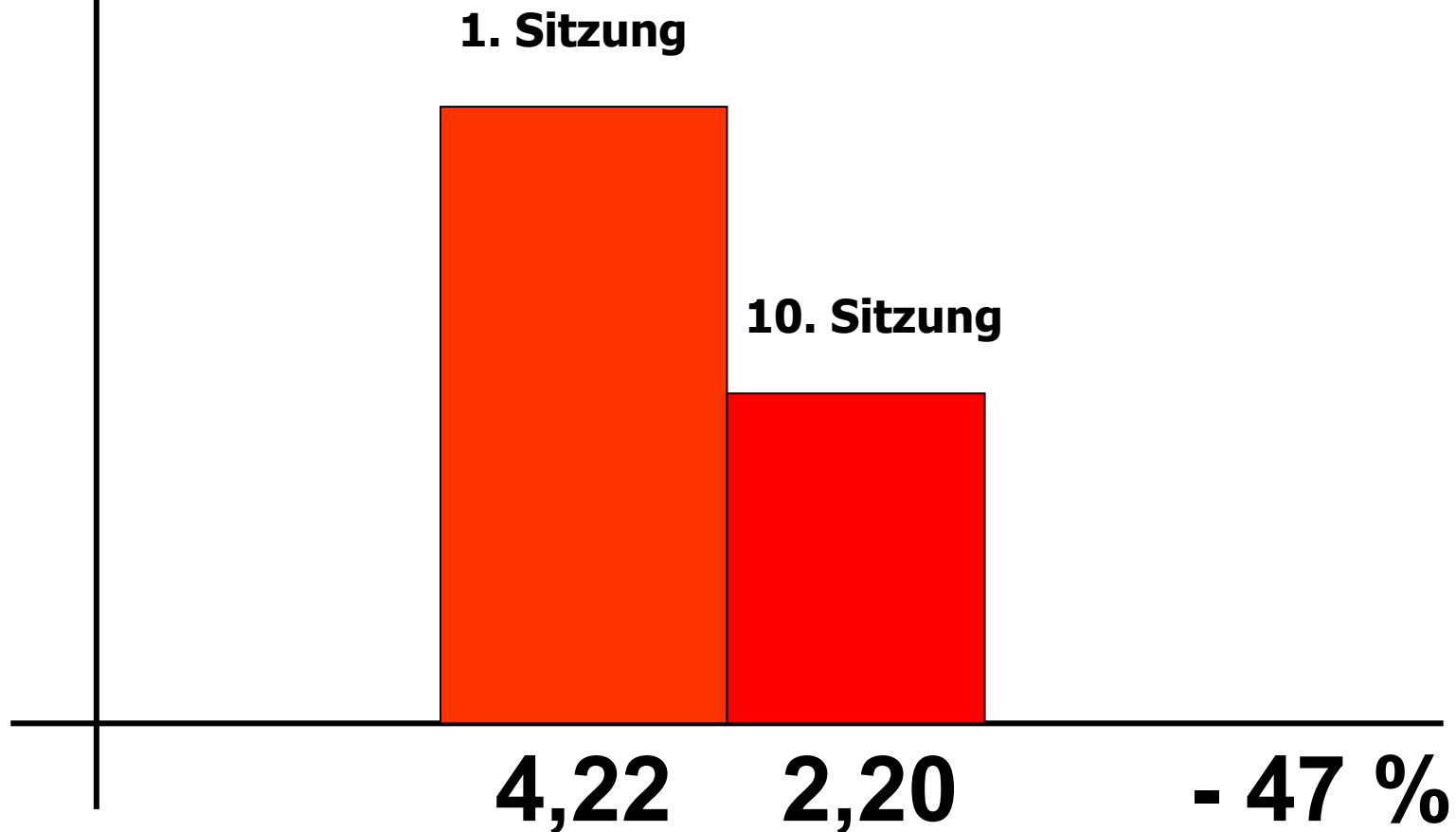
# Abnahme der Schlafprobleme allgemein in absoluten Zahlen



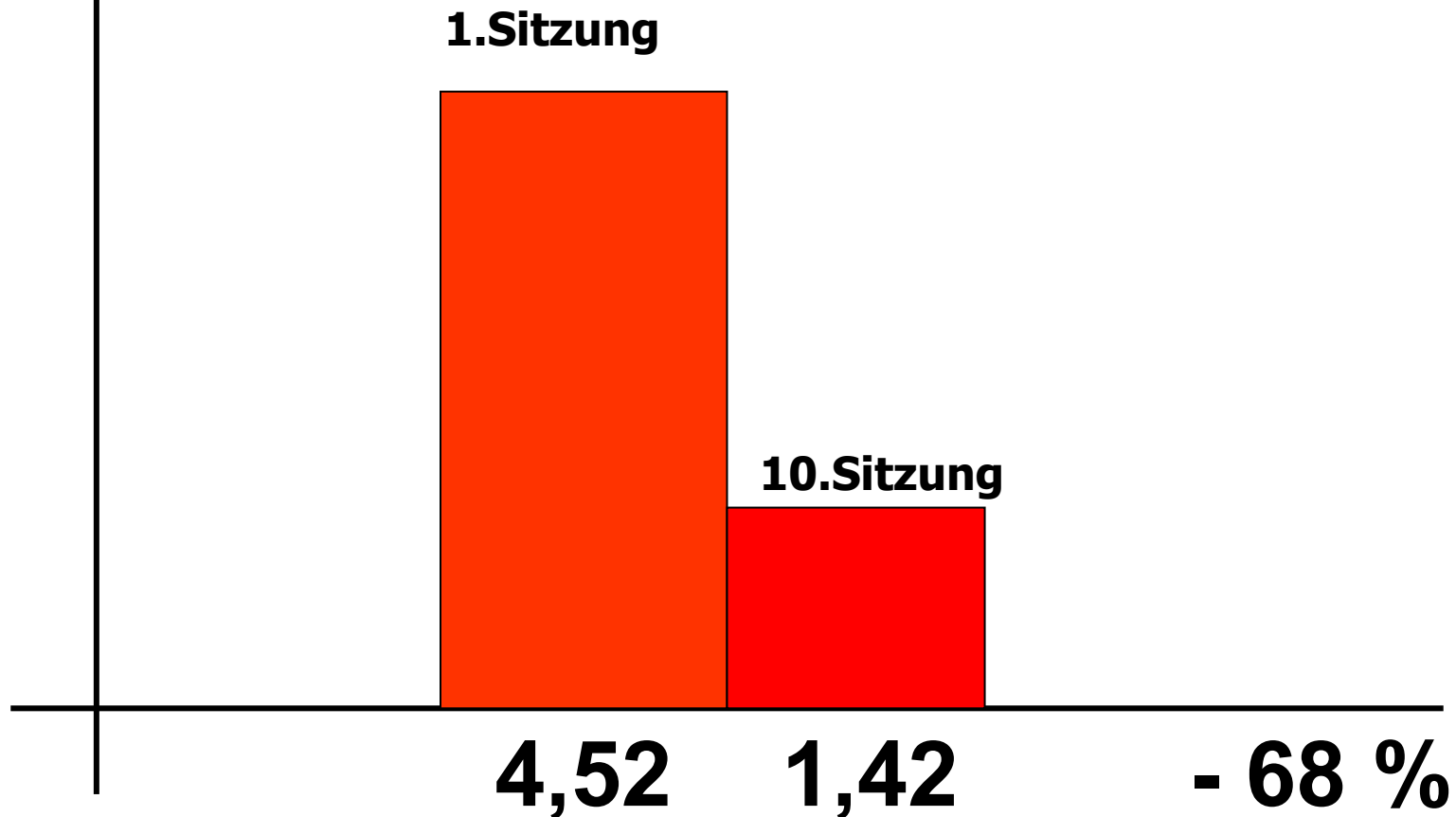
# Abnahme der Schlafprobleme allgemein in relativen Zahlen



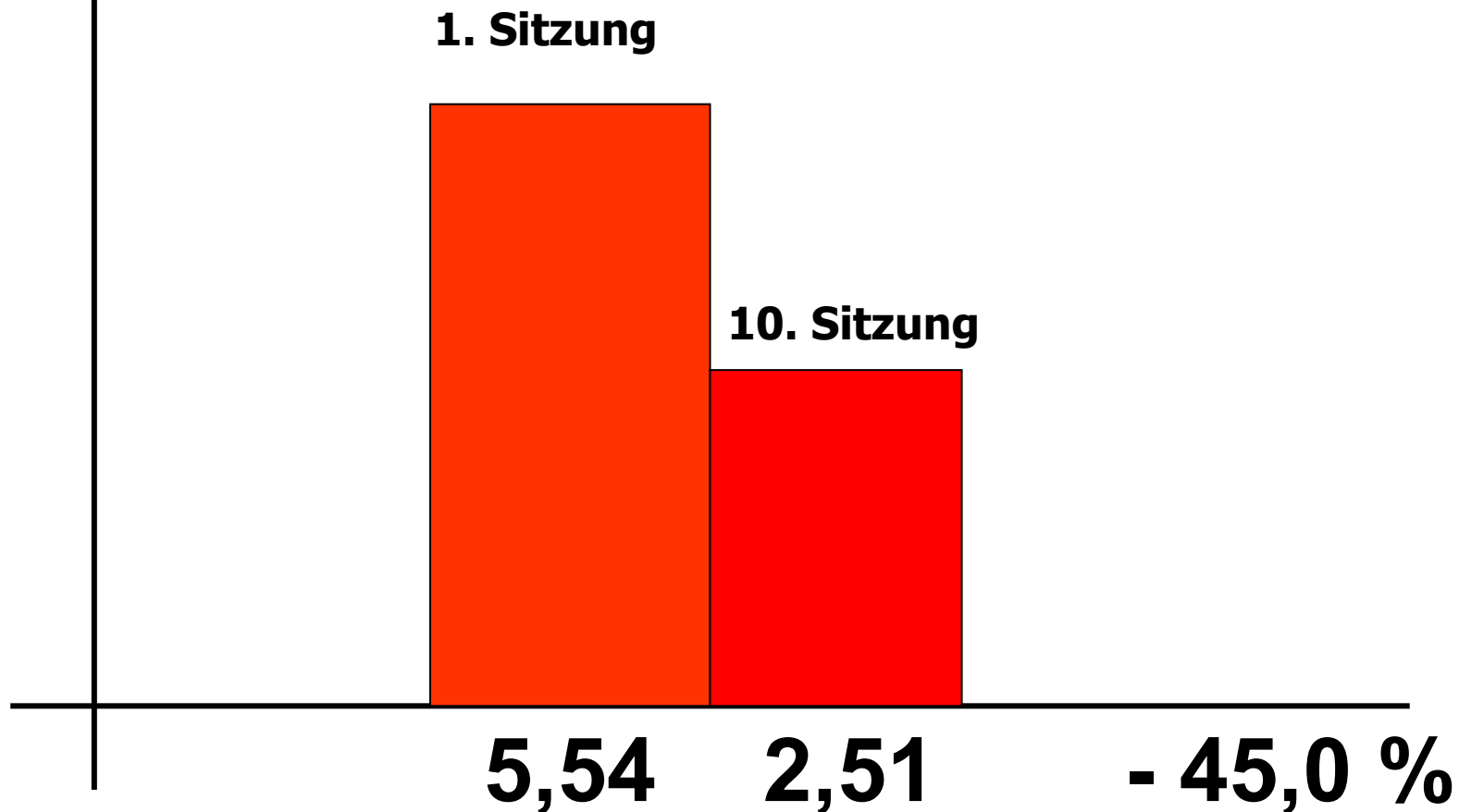
# Einschlafprobleme (4 Fälle)



# Durchschlafprobleme (3 Fälle)



# Einschlaf- und Durchschlafprobleme (5 Fälle)





# 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%.