

# Ergebnisse der Meditationsstudie Ham-Zentrierung



## Eine Weiterentwicklung von Meditation

Die Ham-Zentrierung ist eine weiterentwickelte Form von Meditation, denn sie ist nicht nur eine Meditation, die abseits des Alltags angewendet wird, sondern gleichzeitig auch ein alltagstaugliches Handwerkszeug, das mitten im aktiven Leben genutzt werden kann.

# Die Wirksamkeit der Ham-Zentrierung bei Angst, Stress und Depressionen

---

Mittlerweile wissen viele Menschen, dass Meditationen helfen können, psychische und körperliche Leiden zu lindern. Unter anderem dafür wird die Ham-Zentrierung seit mehr als 10 Jahren erfolgreich genutzt. Nun war es uns ein Anliegen, ihre Wirksamkeit auch wissenschaftlich zu untersuchen. Dafür wurden die Problematiken Angst, Stress, Depressionen sowie die Entwicklung eines besseren Körperbewusstseins und einer guten Abgrenzung gesucht. Der Grund für diese Auswahl an Themen ist, dass ihre Symptome deutlich wahrnehmbar sind und somit der Vorher-Nachher-Effekt klarer messbar ist als bei anderen Themen.

## Die Ham-Zentrierung – Mehr als Meditation

Die Ham-Zentrierung ist eine Meditation, die den Rahmen der Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen bisheriger Meditationen um ein Vielfaches erweitert. Mit ihr kann man nicht nur zu Hause meditieren, sondern man entwickelt durch sie auch Fähigkeiten und Handlungskompetenzen für einen heilsamen Umgang mit sich selbst. Diese Fähigkeiten ermöglichen es, die Ham-Zentrierung als Meditation zur inneren Harmonisierung anzuwenden und gleichzeitig als **ein im Alltag anwendbares Handwerkszeug** gezielt für die verschiedensten Bedürfnisse und Problematiken einzusetzen. Auf diese Weise kann alles, was sich während einer tiefen Meditation erleben lässt, direkt im aktiven Leben hervor gebracht werden.

Durch das Meditieren in Harmonie zu kommen ist Eines. Um jedoch aus ihr heraus leben zu können, braucht man eine Methode, durch die man dort, wo das Leben stattfindet, die richtigen Entscheidungen treffen kann und die jeweils notwendigen Schritte gehen kann, um in seine innere Kraft und Liebe kommen zu können.

## Erläuterung der dahinter liegenden Therapieform ReConSat

ReConSat wurde von der Psychologin Rebecca Rosing entwickelt und ist eine Form der Therapie und Persönlichkeitsentwicklung. ReConSat ermöglicht es, durch die Meditationen Ham-Zentrierung und ReSource Fähigkeiten für das Lösen der eigenen Problematiken in sich aufzubauen.

Mithilfe der ReConSat-Methoden lernt man, sich selbst so gut wahrnehmen zu können, dass man die eigenen Muster, Themen und Blockierungen – also das, was einen unglücklich macht oder zu psychischen und körperlichen Problemen führen kann – selbst erkennen und angehen kann. Diese Bewusstheit ist der Schlüssel dafür, aus alten Mustern, Verhaltensweisen und Blockaden herauszutreten und neue Wege zu gehen. Sie ist auch die Basis der Selbsthilfe nach ReConSat, die darauf ausgelegt ist, sich stets das geben zu können, was einem augenblicklich gut tut und was man braucht, um in der jeweiligen Situation bewusst handeln zu können.

Durch ReConSat kann man sich selbstständig von immer wiederkehrenden Themen und Problemen lösen.

## Die Begründerin von ReConSat

Rebecca Rosing legte ihren Schwerpunkt auf die Neuro- und Kognitionspsychologie, die es ermöglicht, das menschliche Gehirn und Verhalten tiefgründiger zu verstehen. Mit ReConSat verbindet sie wissenschaftliche mit spirituellen Erkenntnissen und lässt daraus alltagspraktische Methoden hervor gehen.

Ihr besonderes Anliegen ist es, Menschen dabei zu begleiten, ihre innere Wahrhaftigkeit zu genießen sowie alle Aspekte ihres Seins wahrzunehmen und leben zu können. Sie erkennt und bringt klar auf den Punkt, wo der Einzelne augenblicklich ansetzen kann, um sein System in Harmonie zu bringen und um in Ausgeglichenheit leben zu können.



*Die Begründerin Rebecca Rosing*

Für Rebecca Rosing steht derzeit eine wichtige Wende an, denn sie wird sich in naher Zukunft aus der Öffentlichkeit zurückziehen, um sich ihrer Arbeit auf anderen Ebenen mehr als bisher widmen zu können. Sie wird jedes ihrer Seminare noch einmal geben. Im Anschluss daran finden vorerst keine weiteren Seminare mit ihr statt.

# Die Studie

---

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Kernthema:</b>  | die Wirksamkeit der Ham-Zentrierung bei Angst, Stress und Depressionen   |
| <b>Umfang:</b>     | europaweite Durchführung mit 418 Personen, die an Symptomen von Angst, Stress und Depressionen leiden  |
| <b>Ablauf:</b>     | 2 mal täglich mit der 12-minütigen Meditations-CD üben, Teilnahme an 10 Meditationsabenden, 3 Einzelsitzungen bei erfahrenen ReConSat-Beratern |
| <b>Dauer:</b>      | 9 Wochen   |
| <b>Auswertung:</b> | durchgeführt von einem unabhängigen Wissenschaftler (Dr. Dipl. Psych. Olaf Schröder)   |

## Studienergebnisse

---

### Vorwort der Initiatoren der Studie

Für uns - die Initiatoren der Studie - war mit diesem Projekt ein besonderes Wagnis verbunden. Die Ham-Zentrierung beinhaltet verschiedene Schritte, von denen jeder bei anderen Problematiken und in anderen Situationen helfen kann. Für fast alle Teilnehmer der Studie war die Ham-Zentrierung Neuland. Das heißt, sie kannten weder die Schritte, noch hatten sie in einem Seminar gelernt, wie man sie gezielt für seine Prozesse oder seine augenblickliche Situation anwendet.

Um den Voraussetzungen der Teilnehmer gerecht werden zu können, musste also der Versuch gewagt werden, nur vereinfachte Schritte der Ham-Zentrierung für die Studie zu verwenden und andere wegzulassen. Deshalb konnten viele weitere wertvolle Schritte, die alle ihren speziellen Nutzen haben, nicht in die Studie einfließen. Die Studie beinhaltete also bei Weitem nicht das volle Spektrum an Möglichkeiten, das die gesamte Ham-Zentrierung umfasst. Doch unsere bisherigen therapeutischen Erfolge mit der Ham-Zentrierung bestärkten uns, das Wagnis einzugehen und die Studie durchzuführen. So waren wir gespannt, ob man durch eine gekürzte Version der Ham-Zentrierung und ohne Vorkenntnisse der Studienteilnehmer vergleichbare Ergebnisse erzielen würde, wie es durch individuelle Einzelsitzungen oder den umfassenden Unterricht in den Seminaren der Fall ist.

Obwohl nur eine gekürzte Version der Methode zum Einsatz kam und die Studie nur 9 Wochen dauerte, sind beeindruckende Ergebnisse aus ihr hervorgegangen. Die Vorher-Nachher-Effekte, die aus dem Üben der Ham-Zentrierung hervorgingen, sind nicht nur statistisch eindeutig erfassbar, sondern die Verbesserungen sind so groß, dass deutlich wurde: Die Ham-Zentrierung ist für ihre Anwender von hohem praktischen Nutzen.

Ein bezeichnendes Beispiel dafür ist, dass sich laut 80% der Teilnehmer die Lebensqualität durch das Üben der Ham-Zentrierung verbessert.

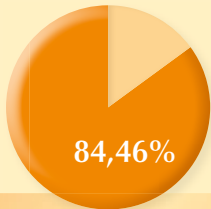
## Ergebnisse der Studie

---

### 1. Selbsthilfe bei speziellen Problematiken und im Alltag:

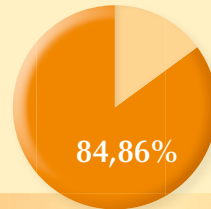
- Linderung emotionaler Angstsymptome
- Erreichen innerer Ruhe trotz Angst, Stress und Depression
- Abstand von belastenden Gedanken und Gefühlen nehmen können

### 2. Selbsthilfe durch Selbstkompetenz:



#### Selbsthilfe bei Problematiken

84,46% der Studienteilnehmer konnten sich besser in ihren Problematiken unterstützen



#### Selbsthilfe im Alltag

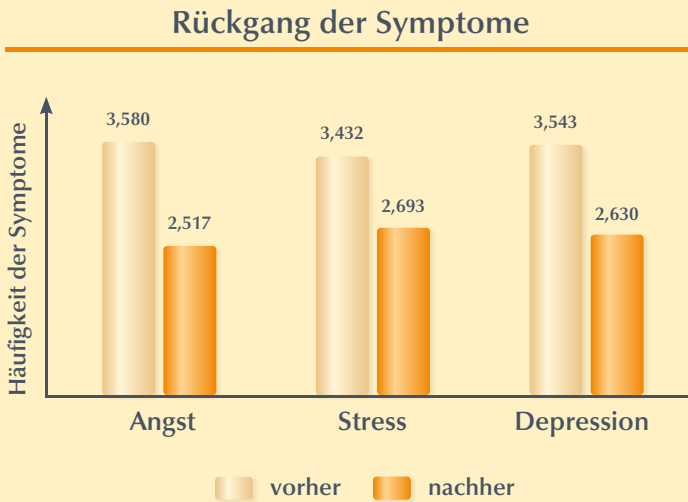
84,86% der Studienteilnehmer konnten sich **im Alltag** im Umgang mit ihren Problematiken besser unterstützen

### 3. Über 70% der Teilnehmer können ihr Leben durch das regelmäßige Anwenden der Ham-Zentrierung mehr genießen.

Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass belastende Symptome wie intensive Angstgefühle, Schlafstörungen oder ein Nicht-Abschalten-Können deutlich reduziert werden konnten.

### 4. Das Angst- und Stresserleben sowie depressive Symptome können durch das Anwenden der Ham-Zentrierung deutlich verringert werden.

Sie kann demnach als eine Methode zur Bewältigung dieser Symptome angesehen werden.



## Wirkungen auf emotionaler und kognitiver Ebene

Psychische Probleme wirken sich nicht nur auf der emotionalen, sondern auch auf anderen Ebenen wie etwa der kognitiven Ebene (Gedanken und Verstandesebene) aus. Die Vorgänge auf den verschiedenen Ebenen beeinflussen sich gegenseitig. Vereinfacht gesagt heißt das: Was man fühlt, beeinflusst die Gedanken und was man denkt, beeinflusst die Gefühle.

Doch meist gibt es eine Ebene, auf der sich der Auslöser einer Problematik befindet und eine Ebene, auf der sich eine Problematik am stärksten äußert.

Um eine Problematik tatsächlich bearbeiten zu können, benötigt man ein Handwerkszeug, mit dem man die Problematik genau auf der Ebene, auf der sie sich befindet, angehen kann. Denn nur von der Ebene aus, auf der sich die Ursache oder die stärkste Unbalance befindet, kann man sein gesamtes System in eine nachhaltige Harmonie bringen.

Die Ham-Zentrierung besteht aus einzelnen Übungsschritten, die man zur Harmonisierung der verschiedenen Ebenen anwenden kann. Von diesen Schritten kann man sich immer genau diejenigen auswählen, mit denen man sich sehr gezielt auf der Ebene, auf der der Schwerpunkt der Problematik liegt, selbst helfen kann.

Der richtige Schritt im richtigen Augenblick kann dem Leben eine bedeutende Wendung geben.

## Emotionale Ebene

---

Die Studienergebnisse zeigen signifikante Verbesserungen der emotionalen Befindlichkeit der Teilnehmer. Insgesamt konnten sie auf der emotionalen Ebene eine etwas stärkere Kompetenz erwerben, ihre Angst, ihren Stress und Depressionen zu lindern als auf der kognitiven Ebene. Welche konkreten Verbesserungen im emotionalen Erleben der Teilnehmer stattfand, zeigen die folgenden Punkte:

### Emotionale Symptome, die sich verbessert haben:

- Niedergeschlagenheit und Traurigkeit
- starke Stimmungsschwankungen
- innere Anspannung, Gereiztheit und Nervosität
- Gefühle der Erschöpfung und Leere
- Gefühl der Rast- und Ruhelosigkeit
- demotivierte Grundstimmung wie Antriebs- und Lustlosigkeit
- Wut und grundlose Angst
- sich überfordert fühlen
- emotionale Instabilität und starke Verletzbarkeit

# Die kognitive Ebene

---

Wie wir Dinge auf kognitiver Ebene (Gedanken- und Verstandesebene) bewerten und einschätzen, hat einen großen Einfluss auf unsere Gefühle und unsere Gedanken. Menschen, die unter Angst, Stress oder Depressionen leiden, haben es oftmals schwer, bestimmte Situationen realistisch einzuschätzen. Man sieht Gefahren und Risiken, wo keine sind; man sieht schwarz, obwohl es auch weiß gibt oder man glaubt, immer mehr leisten zu müssen, als man eigentlich kann. All diese in Wirklichkeit unrealistischen Einschätzungen tragen dazu bei, dass die Symptome der eigenen Problematik aufrechterhalten bleiben und man darin verhaftet bleibt.

Obwohl die Studienteilnehmer kein genaueres Wissen darüber hatten, mit welchen Schritten der Ham-Zentrierung sie sich bei Problemen auf der kognitiven Ebene am besten helfen können, waren die Wirkungen auf dieser Ebene fast genauso hoch wie die auf der emotionalen Ebene.

Die im Folgenden aufgeführten kognitiven Symptome konnten eindeutig gelindert werden. Der starke Rückgang vieler dieser Symptome konnte maßgeblich dazu beitragen, dass die Studienteilnehmer durch die Ham-Zentrierung lernten, Dinge leichter so zu erkennen, wie sie wirklich sind. So zeigen die Studienergebnisse eine signifikante Verbesserung der Fähigkeit, die Realität neutraler einzuschätzen.

## Kognitive Symptome, die sich verbessert haben:

- Gedankenkreisen und Grübeln
- nicht abschalten können
- glauben, immer noch mehr leisten zu müssen
- sich Sorgen machen und Schlimmes befürchten
- Konzentrationsschwierigkeiten und mit den Gedanken abschweifen
- glauben, immer noch besser sein zu müssen
- nur schwer Entscheidungen treffen können
- glauben, immer funktionieren zu müssen
- Versagensangst
- sich über ein gesundes Maß hinaus mit den Sorgen und Problemen anderer beschäftigen



# Weitere Wirkungen der Ham-Zentrierung

---

## 1. Abstand von Gefühlen und Gedanken nehmen und innere Ruhe finden

Abstand von Gefühlen, Gedanken und Situationen nehmen zu können ist eine Fähigkeit, die Vieles verändern kann. Denn wenn dies gelingt, kann man aus jeder aufgewühlten und schwierigen Lage heraustreten und wieder in Ruhe und Balance kommen. Viele Studienteilnehmer berichten davon, dass sie darüber hinaus durch das Abstandnehmen Stabilität und inneren Halt in sich finden.

### Ergebnisse:

Für die Fähigkeit, Abstand zu belastenden Gefühlen, kreisenden Gedanken und äußeren Anforderungen nehmen zu können, zeigte sich ein bedeutender Vorher-Nachher-Effekt innerhalb der Studie. 75% der Studienteilnehmer berichteten beispielsweise, dass sie nach den 9 Übungswochen besser Abstand von ihren Ängsten nehmen konnten und nahezu 80% konnten Abstand zu Situationen nehmen, die sie ansonsten aus dem Gleichgewicht gebracht hätten.

### Innere Ruhe und Abstand im täglichen Leben

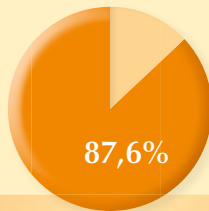
Die Fähigkeit der Studienteilnehmer, innere Ruhe finden zu können, war am Ende der Studie sogar noch etwas stärker ausgeprägt als die Fähigkeit, Abstand nehmen zu können. Gefühle von Rast- und Ruhelosigkeit, Anspannung, Nervosität und Stress ließen signifikant nach.

Es ist nahe liegend, dass die vermehrte Ruhe und der wohltuende Abstand von negativen Gedanken und Gefühlen zu den folgenden Veränderungen führten: Viele Teilnehmer gewannen wieder mehr Handlungsfähigkeit, Selbstwertgefühl oder die Möglichkeit zurück, sich selbst und ihre Talente wieder mehr ins Leben einzubringen. Dies äußerte sich auf vielfältige Weise. So konnten sich Menschen, die unter Ängsten litten, wieder freier in ihrem Leben bewegen und Dinge unternehmen, die ihnen teilweise seit langer Zeit nicht mehr möglich waren. Menschen, die ihren depressiven Symptomen unterlagen, entwickelten wieder Motivation und Lebensfreude und konnten dadurch ihren Alltag besser bewältigen. Und Menschen mit Stressleiden ließen sich vom Außen weniger aus der Ruhe bringen und begannen, sich von den äußeren Anforderungen abzugrenzen.

## 2. Mehr Körperbewusstsein

Die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen, ist grundlegend dafür, seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen zu können, auf sie zu hören und sich zu geben, was man braucht. Dafür muss man im Kontakt zu seinem Inneren sein und benötigt eine gute Körperbewusstheit, um aus ihr heraus beispielsweise die Grenzen der eigenen Belastbarkeit spüren zu können. Die Ham-Zentrierung ist darauf ausgelegt, die bewusste Wahrnehmung seiner selbst auf der körperlichen, auf der Gedanken- und Verstandesebene (kognitiv) und auf der emotionalen Ebene zu schulen.

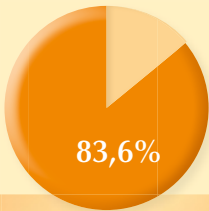
### Ein besseres Körpergefühl entwickeln



87,6% hatten ein besseres Körperbewusstsein entwickelt

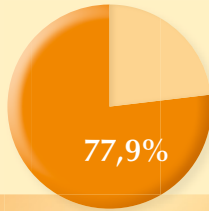
Die hier dargestellten Verbesserungen weisen zwei Aspekte auf. Zum Einen, dass die Teilnehmer ein besseres Körperbewusstsein und Gefühl für sich selbst entwickeln konnten. Dies bringt es mit sich, dass man sich besser spüren kann sowie dass man geerdeter und präsenter im Hier und Jetzt ist. Zum anderen zeigen die Ergebnisse, dass man darüber hinaus bereits nach nur 9 Wochen eine differenziertere Wahrnehmung für seine Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen entwickeln kann. Daraus entsteht das Vertrauen, auf seine Gefühle und Empfindungen hören zu können und sie als eine klare Richtlinie nutzen zu können, um zu entscheiden, was einem gut tut.

## Körperliche Empfindungen differenziert wahrnehmen können:



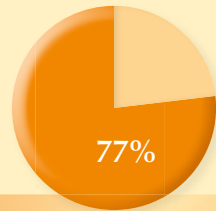
83,6%

83,6% konnten die Grenzen ihrer Belastbarkeit besser wahrnehmen



77,9%

77,9% konnten ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen



77%

77% konnten ihre Gefühle besser wahrnehmen

### 3. Eine gesunde Abgrenzung

#### Was ist eine gesunde Abgrenzung und was bewirkt sie?

Die Ham-Zentrierung ist unter anderem darauf ausgelegt, dass man sich verschiedene Formen einer gesunden Abgrenzung aufbauen kann.

Häufig wird mit dem Begriff „Abgrenzung“ die Vorstellung verbunden, sich nach außen hin zu verschließen und bestimmte Dinge aus seiner Wahrnehmung auszublenden. Aus unserer Sicht bedeutet Abgrenzung, die Welt aus seiner stabilen Mitte heraus wahrzunehmen und die eigenen Gefühle nicht über ein gesundes Maß hinaus von den äußeren Eindrücken und Anforderungen beeinflussen zu lassen.

#### Eine gesunde Abgrenzung für feinfühlig Menschen

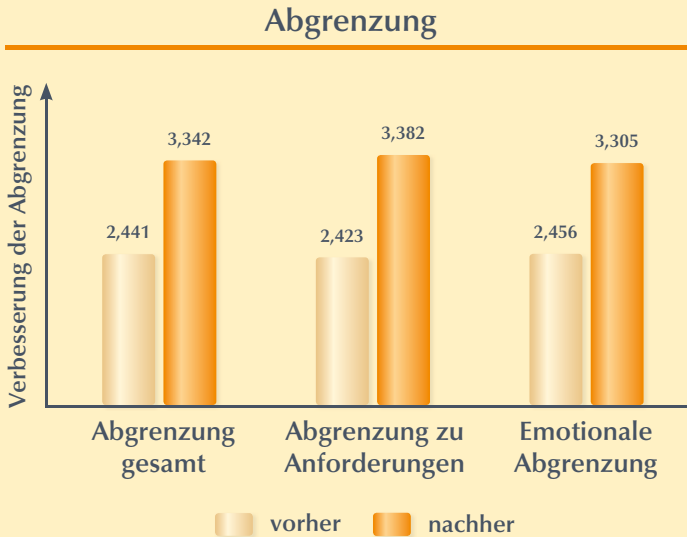
Besonders für feinfühlig Menschen ist gerade dies nicht leicht, da sie mehr wahrnehmen als andere Menschen und damit auch mehr Gefühle und Eindrücke von außen in sich aufnehmen. Werden es zu viele, entstehen Stress, Reizüberflutung und das Gefühl, sich schützen und verschließen zu müssen.

So liegt für feinfühlig Menschen gerade im Aufbau einer gesunden Abgrenzung die Chance, Klarheit und Bewusstheit darüber zu erlangen, welche ihre eigenen Gefühle sind und welche Gefühle und Eindrücke von außen kommen. Dadurch vermischen sich diese nicht mehr mit den eigenen Gefühlen und verlieren so ihren Einfluss. Dies mindert automatisch die Reizüberflutung, die Überforderung sowie das Gefühl, sich schützen und verschließen zu müssen. Das Herz kann sich für das Leben öffnen.

## Untersuchte Formen der gesunden Abgrenzung

Zwei bestimmte Formen der gesunden Abgrenzung wurden in der Studie unter die Lupe genommen.

1. **Eine gesunde Abgrenzung zu den Anforderungen, die von außen gestellt werden.** Sie beinhaltet, dass man früh genug die Grenzen der eigenen Belastbarkeit wahrnimmt und sie nicht immer wieder überschreitet (für andere Menschen oder für die Anforderungen, die von außen gestellt werden).
2. **Eine gesunde Abgrenzung zu den Gefühlen und Problemen anderer sowie zur Stimmung, die sich um einen herum befindet.** Durch diese Form der gesunden Abgrenzung übernimmt man die Probleme anderer nicht mehr so stark und macht sie weniger zu seinen eigenen. Darüber hinaus wird man weniger von der Stimmung, die sich um einen herum befindet, beeinflusst.



Eine weitere Form der Abgrenzung, die man sich durch die Ham-Zentrierung aufbauen kann, ist die Abgrenzung auf energetischer Ebene. Sie ermöglicht es, sich vieler unbewusster Einflüsse von außen bewusst zu werden und sie somit nicht in sich aufzunehmen. Die in der Studie untersuchten Formen der Abgrenzung sind im Vergleich zur energetischen Abgrenzung klarer wahrnehmbar und somit besser zu messen und wurden deshalb für das Forschungsprojekt ausgewählt.

## Ergebnisse

Für beide Formen der Abgrenzung ergab die Auswertung signifikante Ergebnisse und es zeigte sich eindeutig eine praktische Bedeutsamkeit für das Leben der Studienteilnehmer. Es zeigte sich, dass der Übungseffekt in Bezug auf die Abgrenzung zu äußeren Anforderungen sogar noch stärker ausfiel als in Bezug auf die Gefühle und Sorgen anderer Menschen.

Die folgenden nachgewiesenen Wirkungen der Ham-Zentrierung sind Zeichen einer verbesserten Abgrenzung:

- sich weniger aus der Ruhe bringen lassen
- besser abschalten können
- auch einmal „Nein“ sagen können
- nicht mehr nur funktionieren
- sich weniger überfordert fühlen
- sich nicht mehr über ein gesundes Maß hinaus mit den Problemen und Sorgen anderer beschäftigen
- die Stimmung und Gefühle anderer nicht mehr so schnell übernehmen

Am Ende der Studie gaben 81% der Teilnehmer an, dass sie sich leichter vom Stress und den Anforderungen von außen abgrenzen können und 68%, dass sie sich besser zu den Gefühlen anderer abgrenzen können.

## Anwendung der Ham-Zentrierung im Alltag

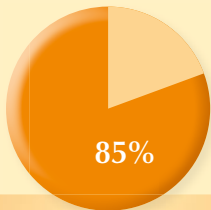
Dass die Effekte der Ham-Zentrierung über die Zeit des Meditierens hinaus wirksam sind und sich positiv auf das Befinden im täglichen Leben auswirken, zeigt sich unter anderem durch den signifikanten Rückgang der Symptome von Angst, Stress und Depressionen.

- Darüber hinaus konnten sich nahezu 85% der Studienteilnehmer durch das Anwenden der Ham-Zentrierung unmittelbar im Alltag helfen.
- Am besten (bei fast 73% der Teilnehmer, die die Ham-Zentrierung im Alltag umsetzten) konnten Stress-Symptome während des alltäglichen Tuns gelindert werden, am zweitbesten Angst-Symptome und am schwierigsten war erwartungsgemäß, sich selbst bei depressiven Symptomen helfen zu können.

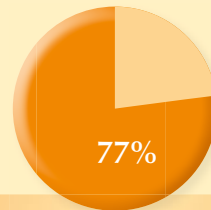
## Verschiedene spannende Ergebnisse:

Die folgenden vier Ergebnisse stehen in engem Zusammenhang miteinander, denn wer Situationen annehmen kann, wie sie sind, ist auch gelassener und wer mehr im Moment sein kann, ist klarer und präsenter. Aus der neu entstandenen Klarheit heraus konnten die Studienteilnehmer wieder mehr für sich und ihre Bedürfnisse sorgen. Die Gelassenheit, die sich durch das Anwenden der Ham-Zentrierung einstellte, half ihnen, ihren Alltag mit mehr Ruhe zu bewältigen und das Leben wieder mehr zu genießen.

Am Ende der Studie berichteten viele Teilnehmer von einer gesteigerten Lebensqualität, die sich auch in den hier genannten Wirkungen der Ham-Zentrierung widerspiegelt.

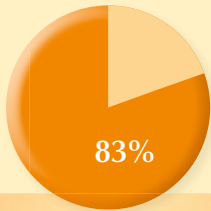


85% der Studienteilnehmer haben gelernt, mehr im Moment zu sein

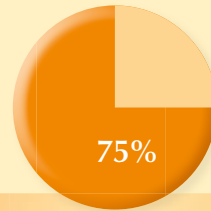


77% konnten Situationen besser annehmen, wie sie sind

## Mehr Klarheit und Gelassenheit im Alltag:



83% der Studienteilnehmer sind klarer und präsenter geworden



75% sind gelassener geworden

## Überraschende Ergebnisse zu Schlafstörungen und Schmerzen

---

Jeder Teilnehmer der Studie gab bis zu 4 weitere Beschwerden an, die zu einem großen Teil aus ihren psychischen Problematiken hervorgehen oder die mit deren Symptomatik im Zusammenhang stehen. Dazu gehörten unter anderem Schmerzen, Verspannungen, Magenprobleme und Schlafstörungen. Da die Übungs-Meditation nicht darauf ausgelegt war, speziell diese Beschwerden zu lindern, waren alle Beteiligten sehr überrascht über das Maß der Verbesserungen, die einen unerwarteten Nebeneffekt darstellten. 71% der Teilnehmer gaben am Ende der Studie – also nach nur 9 Wochen – an, dass sich ihre zusätzlichen Beschwerden verbessert haben und sogar 15%, dass sie gar nicht mehr vorhanden sind.

Besonders auffällig waren die Häufigkeit und die Deutlichkeit der Verbesserungen von Schmerzen und Schlafstörungen. Bei den Teilnehmern, die unter Schlafstörungen litten, konnte bei 93% eine eindeutige Linderung festgestellt werden und bei denen, die unter Schmerzen litten, berichteten 90% von starken Verbesserungen. In diesem Zusammenhang liegen jedoch noch keine genaueren Zahlen und keine differenziertere Auswertung vor, da die Themen Schmerzen und Schlafstörungen nicht im Fokus der Untersuchung standen. Doch diese beachtlichen Ergebnisse gaben den Anlass dazu, die Verbesserungen in Bezug auf die Themen Schmerzen und Schlafstörungen genauer anzuschauen. So werden in einer weiteren Studie, die von Januar bis Juni 2014 durchgeführt wird, auch die Wirkungen der Ham-Zentrierung auf Schlafstörungen und Schmerzen untersucht.

Wenn Sie Erfahrungsberichte von Studienteilnehmern lesen möchten, klicken Sie bitte [HIER](#).