



Die CAVA-Studie

Power-Impulse

90 Sekunden die Ihr Leben verändern

Das Experiment



Power Impulse - im Alltags-Härtetest

*„Mit minimalem Aufwand -
maximale Wirkung erzielen.“*



Warum eine Studie durchführen? Zu Beginn stand die Frage im Raum, ob und wie es möglich ist, trotz der Herausforderungen im Alltag nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Die Problematik der meisten Menschen ist dabei, dass trotz des Wunsches nach Veränderung, weder Zeit noch ausreichend Motivation vorhanden ist. Zu viele andere Aspekte bestimmen den Alltag und machen eine nachhaltige Veränderung scheinbar unmöglich. Das hat uns motiviert und wir haben folgende Idee umgesetzt: Die Achtsamkeitsübungen von 90 Sekunden Dauer, sogenannte Power Impulse ("PIs"), sollten verteilt über den Tag, für 28 Tage durchgeführt werden. Das Konzept haben wir Unternehmen vorgestellt, welche motiviert waren die Studie zu unterstützen. Darunter die Volksbank Main-Tauber, WGfS GmbH, MVC, GARDENA, die Krankenkasse DAK Gesundheit und weitere Interessenten. Insgesamt haben 1186 Personen teilgenommen. Die Ergebnisse waren eindeutig! Ja, diese 90-Sekunden Power Impulse wirken! Die Erwartungen wurden sogar übertroffen! Die Grafiken auf den nächsten Seiten veranschaulichen einige dieser Veränderungen.

Die Umsetzung und das Studiendesign: Jeder Interessent hat zu Beginn und nach 28 Tagen einige Fragen zum Umgang mit Stress, Achtsamkeit, Schlafgewohnheiten, Motivation, Energiehaushalt und mehr beantwortet. Ehrlich, anonym, freiwillig. So war es möglich, den persönlichen Erfolg messbar zu machen. Die Teilnehmenden erhielten nicht nur vier, sondern fünf verschiedene 90-Sekunden PI's (Power Impulse). Das gewährleistete eine Themenvielfalt und die Möglichkeit, die jeweils persönlich wirkungsvollste Übung einzusetzen. Unsere Empfehlung war, vier dieser Übungen über den Tag verteilt zu integrieren. Da die PI's nur 90 Sekunden lang sind, war die Anwendung häufig möglich, zum Beispiel gleich nach dem Aufwachen, zum Kaffee, in der Pause, nach dem Essen, beim Spaziergang, zum Glas Wasser, vor dem Zubettgehen usw. Insgesamt war die CAVA-Studie auf 28 Tage ausgelegt.

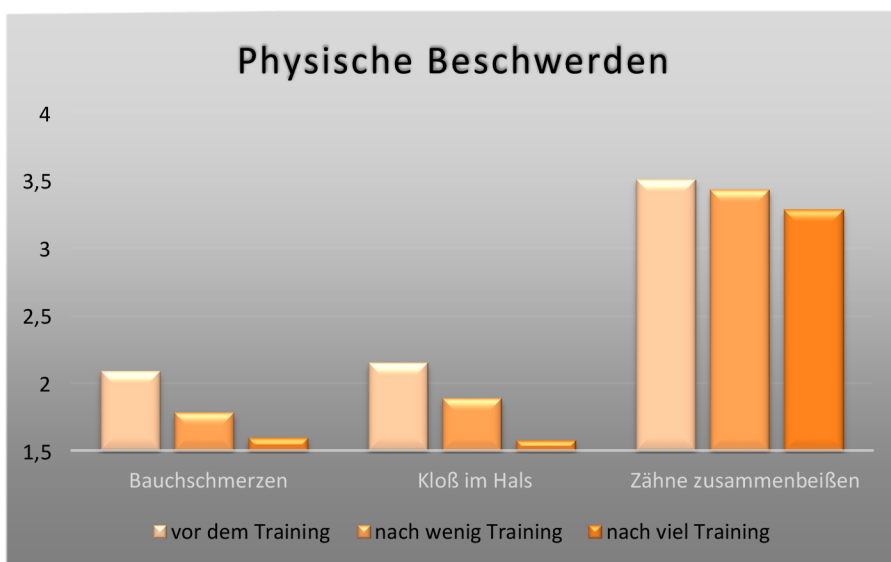
„Weniger ist mehr.“

Mies von der Rohe

Testergebnisse im Detail

Physische und psychische Auswirkungen:

Überraschend war tatsächlich, wie schnell Verbesserungen bereits nach wenigen Tagen wahrgenommen wurden. Häufige physische Missempfindungen, wie Bauchschmerzen oder der Kloß im Hals, besserten sich rasch. Deutlich reduziert wurde auch das unbewusste Zähneknirschen, das vor allem Nachts auftritt. Wie wichtig diese Kriterien, unter anderem für die körperliche Gesundheit sind, zeigen Studien der Krankenkassen immer wieder.

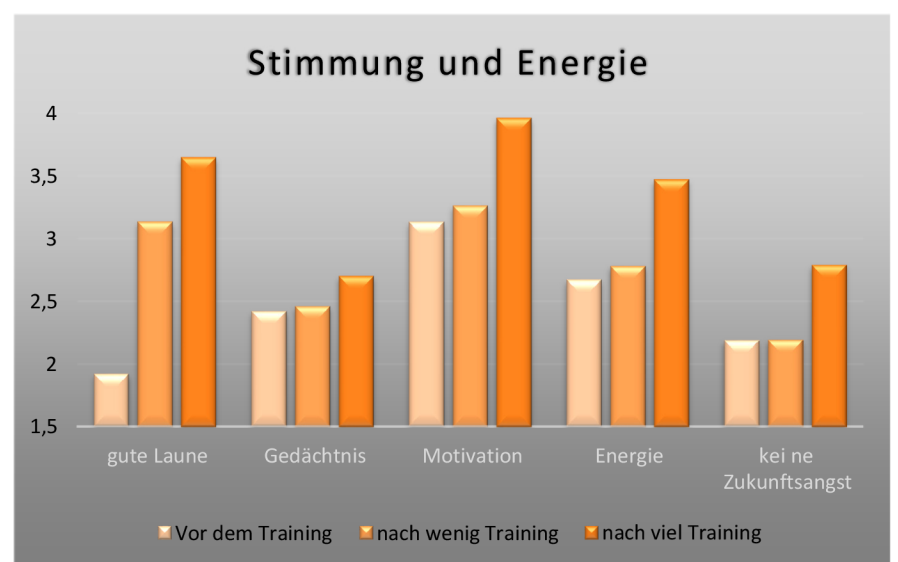


Auch bezüglich Glück, guter Laune und Zufriedenheit wurden positive Veränderungen erlebt.



Weitere Effekte:

In dieser Grafik sind weitere Auswirkungen der CAVA-Studie aufgeführt. Natürlich beeinflussen sich alle Kategorien untereinander: Wer mehr Freude erlebt, wird seinen Tag engagierter gestalten. Wer über mehr Energie verfügt, wird sein Gedächtnis anders nutzen können, wer durch Achtsamkeitsübungen "bei sich bleibt" erholt sich schneller und hat weniger Zukunftsangst - das wiederum unterstützt mehr Vertrauen ins Leben zu haben.



Fazit:

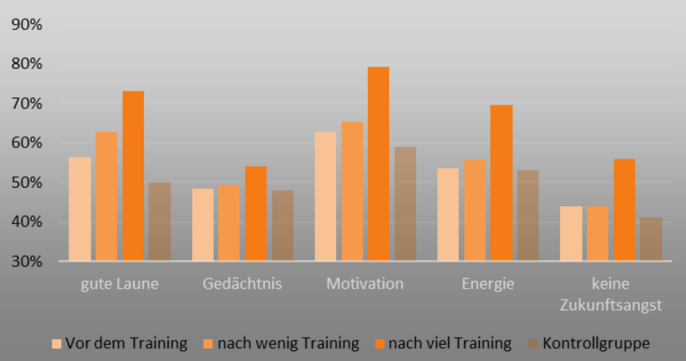
Die 90 Sekunden Power Impulse haben dazu beigetragen, die Lebensqualität des Einzelnen deutlich zu verbessern.

„Mit Power Impulsen den Weg zur inneren Mitte und mehr Wohlfühlen finden.“

Die Besonderheit

Die Kontrollgruppe bestätigt: Es funktioniert wirklich!

Psychische Auswirkungen

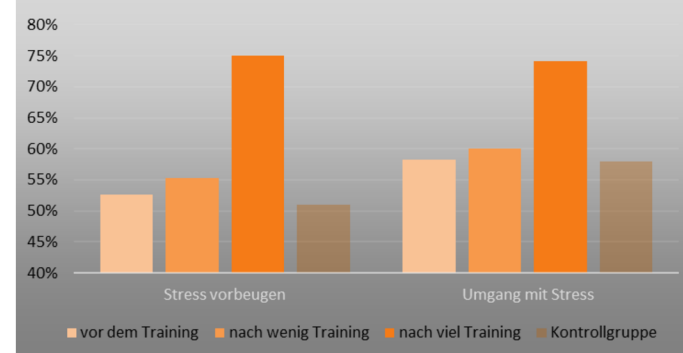


Was passiert, wenn Sie nichts tun? Das zeigt die Kontrollgruppe aus derselben motivierten Grundgesamtheit. 28 Tage hatte auch sie die Option die Power Impulse regelmäßig zu nutzen; entschied sich aber anders. Das verblüffende Ergebnis - ihre Werte blieben unverändert oder haben sich sogar verschlechtert:

Psychisches Wohlbefinden verharrt bei 60 %, Stressbewältigung bei 58 % und körperliches Wohlbefinden stagnierte bei 47 %.

Sehr starke Verbesserungen erlebten die Anwender zum Beispiel von 60% auf 79% beim psychischen Wohlbefinden (+31%) oder von 58% auf 74% bei der Stressbewältigung (+28%). Das Ergebnis: Ohne Einsatz passiert nichts - mit etwas Engagement und den Power Impulsen sehr viel.

Umgang mit Stress



Warum Power Impulse neurologisch überlegen sind:

Die Wiederholung ist entscheidend. Neurowissenschaftler wie Dr. R. Davidson (University of Wisconsin) zeigen auf, dass kurze, regelmäßige Achtsamkeits-Momente, über den Tag verteilt, das Gehirn messbar verändern.

Hier einige Auswirkungen und Vorteile:

- Neuroplastizität: Bereits nach 8 Tagen zeigen Hirnscans erste Veränderungen.
- Stress-Regulation: Der Cortisol-Spiegel sinkt um bis zu 23%.
- Gewohnheitsbildung: 90 Sekunden überfordern nicht, werden zur Routine.
- Alltags-Integration: Verfügbare 90-Sekunden-Fenster hat jeder – ein Leben lang.
- 65% der Meditationsanfänger geben nach 6 Wochen auf. Power Impulse umgehen diesen Umstand, da das Gehirn sanft konditioniert wird.

Vergleich der verschiedenen Methoden

Traditionelle Ansätze	Power Impulse
20-45 Minuten täglich	90 Sekunden, 4x täglich
Wochenlange Einführung	Sofort anwendbar
Extra Meditationszeit	Integriert in Ihren Alltag
Effekte nach Monaten	Verbesserung in 28 Tagen
Hohe Abbruchrate (60-80%)	Konsequente Anwendung möglich

Ein Ausblick der Mut macht

Was Zahlen vor Augen führen



Eine Auswahl der Auswertung zeigt folgendes:

Bei regelmäßiger, konsequenter Anwendung:

- 42,6% weniger Stress (vs. unverändert bei Kontrollgruppe)
- 29,9% mehr Energie (vs. -2,1% bei Kontrollgruppe)
- 28,1% besserer Schlaf (vs. -10% bei Kontrollgruppe)
- 21,1% glücklich (vs. unverändert bei Kontrollgruppe)

Bei unregelmäßiger Anwendung:

Nur 12-15% Verbesserung

Fazit: Eine regelmäßige Anwendung hat große Auswirkungen und gibt Hoffnung auf schnelle Veränderungen.



Der 28 Tage-Effekt - wissenschaftlich fundiert

Die UCL London-Studie von Dr. Philippa Lally zeigt: Gewohnheitsbildung benötigt durchschnittlich 66 Tage, variiert aber zwischen 18-254 Tagen je nach Person und Verhalten. 28 Tage liegen optimal im ersten Entwicklungsfenster - lange genug für erste Automatisierung, kurz genug für nachhaltiges Durchhalten. Die Harvard-Forscherin Dr. Sara Lazar entdeckte parallel, dass sich nach ca. 8 Wochen MBSR-Training die Großhirnrinde messbar verdickt, während die Amygdala (das Angstzentrum) schrumpft.

Die Power Impulse treffen beide neuroplastische Zeitfenster.

Ihre Timeline zu mehr Gesundheit, Erfolg & vielem mehr:

Woche 1-2: Entspannung, bessere Atmung, verbesserter Schlaf

Woche 3-4: Neue Gewohnheiten, mehr Energie, tiefere Veränderung

Monat 2-6: Emotionale Resilienz, bessere Beziehungen

Ab Monat 6: Persönlichkeitsveränderung und höhere Lebenszufriedenheit

Das Geniale: Power Impulse werden nicht zur Belastung. Während intensive Programme oft abgebrochen werden, integrieren sich die Power Impulse mühelos in jeden Lebensabschnitt. 1186 Menschen haben begonnen, die meisten nutzen die Power Impulse und machen daraus eine bereichernde lebenslange Routine.

Was werden Sie tun?

**Mit 28 Tagen starten und dann ein
lebenslang davon profitieren?**

Herzlich Willkommen bei PI4you.

Kernaussagen der Studie:

Nach 28 Tagen wurde im zweiten Fragebogen unter anderem die Frage gestellt, welchen Mehrwert der Einzelne für sich aus der Studie zieht. Die generelle Aussage, welche zu den aufgezeigten Auswirkungen führte war:

„Ich achte mehr auf mich.“

Aufgrund der Freitexteingaben in den Fragebögen gehen wir davon aus, dass sich das positive Feedback nicht nur auf die abgefragten Lebensbereiche der Studie beschränkt. Somit schließt das Ergebnis weitere positive Auswirkungen ein. Da die Achtsamkeitsübungen den Teilnehmenden auch nach dem Studienende weiter zur freien Verfügung stehen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie weiter davon profitieren.



„Ich kann nun besser mit Stress und Problemen umgehen.“

Diese Aussage wurde ebenfalls häufig genannt.

In Gefahrensituationen neigt das Gehirn dazu mit Angriff oder Flucht zu reagieren. Früher in Begegnungen mit dem Säbelzahn tiger war das lebenserhaltend. Im modernen Leben eher weniger, da es rationale Überlegungen und Entscheidungen erschwert. Wegrennen oder Töten ist am Arbeitsplatz keine Option!

Durch die CAVA-Impulse werden neue Lösungswege gefunden, um besser mit Stress und Problemen umzugehen.

Die Ergebnisse haben gezeigt, dass es durchaus möglich ist, mit minimalem Aufwand eine maximale Wirkung zu erzielen. Die Übungen konnten alltagstauglich integriert werden und zeigten bereits nach wenigen Tagen welchen Mehrwert sie bieten. Dadurch, dass die Bandbreite der Veränderungen so groß ist, gehen wir davon aus, dass unsere Power Impulse zum Einsatz kamen und situativ genutzt wurden. Auch macht die Studie deutlich, dass eine Regelmäßigkeit mit einem offensichtlich größeren Nutzen belohnt wird, als wenn die Power Impulse nur sporadisch eingesetzt werden. Unabhängig davon, in welchem Bereich der Einzelne die größte Wirkung erfuhr, macht die Kernaussage deutlich, dass der Mensch bewusster mit sich umgeht und mehr auf sich achtet. Wenn wir diese Aspekte – nur mal angenommen – ein kleines Stück weiter verfolgen, ist der Schritt zu einem zufriedeneren und glücklicheren Leben nicht mehr weit.

Das Ergebnis der Studie, hat uns animiert drei Power Impulse kostenlos zur Verfügung zu stellen. Um die Effekte auf zusätzliche Lebensbereiche auszudehnen, haben wir weitere Power Impulse produziert.

Testen Sie doch einfach selbst, indem Sie die Impulse in Ihren Alltag integrieren. Starten Sie mit den drei kostenlosen Power Impulsen und erleben Sie Ihre eigene positive Veränderung.

*„Power Impulse:
90 Sekunden, die Ihr Leben verändern.“*

Power Impuls - Inhalte

Alphabetische Übersicht

1. Abendritual: Einstimmung für die Nacht.

Das befreiende Ritual für einen erholsamen Schlaf. So, wie die Tageskleidung abgelegt wird, wird beim Abendritual der Tag auf eine wertschätzende Art und Weise abgeschlossen. Das reduziert die Gedankenflut im Kopf, innere Ruhe kehrt ein und der Körper entspannt mehr und mehr. Im Laufe der Zeit ist dieses Ritual ein gesunder Wegbegleiter und sorgt für erholsameren Schlaf. **Würdigen – loslassen – erholsam schlafen.**

2. Anspannung – Entspannung: Wege zur Entspannung.

Der bewusste Wechsel von An- und Entspannung führt zum Stressabbau. Die progressive Muskelentspannung nutzt dieses Phänomen. Ruhe wird intensiver erlebt und der Körper fährt herunter. In Momenten großer Belastung kann so ein entspannter Zustand innerer Ruhe erreicht und damit die Handlungsfähigkeit gesteigert werden.

Durch Anspannung zur Entspannung.

3. Atmen: Dein Rhythmus – dein Einklang.

Atmen befreit, atmen bereinigt, atmen erfüllt. Für ein paar Sekunden konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Dabei richten Sie sich aus, atmen in Ihrem Rhythmus tief ein und bereichern Ihren Körper damit. Beim Ausatmen lassen Sie einfach „Altes“ los. Bereits nach ein paar Atemzügen bemerken Sie die wohltuende Veränderung im ganzen Körper.

Erfrischt geht's weiter.

4. Auftanken: Zeit zur Regeneration.

Dabei lassen Sie zuerst mögliche An- oder Verspannungen los, um Platz zu schaffen für neue Kraft und Energie. Dann füllen Sie Ihren Körper mit allem, was für Sie wichtig ist. Abschließend nutzen Sie diese Kraft und Energie im Alltag.

Aufgetankt Neues angehen.

5. Auszeit: Boxenstopp.

Diese Übung ähnelt dem berühmten Power-Nap. Eine Studie der Harvard School of Public Health mit über 23 000 Teilnehmern zeigte, dass dabei sogar das Infarktrisiko bei Herzkranken um 37 Prozent fällt. Durch den Boxenstopp werden müde machende Stoffe im Gehirn abgebaut. Die Leistungsfähigkeit steigert sich und der Mensch wird augenblicklich wacher und engagierter. **Sich besinnen – dazu gewinnen.**

Power Impuls - Inhalte

6. Balance: Ausgleichen – in Balance kommen.

Schon Kleinigkeiten können uns im Alltag aus der Balance bringen. Diese Kleinigkeiten sind schnell spürbar und fordern ihren Preis: Sie bringen uns aus der Balance, verursachen Stress und Unbehagen. Der Mensch brennt aus. Diese Übung unterstützt dabei, wieder in Balance zu kommen. **In Balance sein.**

7. Dankbarkeit: Das Positive erkennen.

Ein Beispiel für die Auswirkungen positiver Gedanken liefert Dr. Wendy Schlessel Harpham (Internistin und Krebspatientin) die mit positiven Gedanken ihre Heilung unterstützt hat. Diese CAVA-Übung fördert das positive Denken. Wenn Sie sich in Ihrem Leben immer wieder auf die angenehmen Aspekte konzentrieren, führt dies zu einer optimistischeren Lebenseinstellung. Das beugt Depressionen vor, wirkt sich vorteilhaft auf Ihr Immunsystem aus und füllt den Energiespeicher auf. **Dankbar, für das was ist.**

8. Kopf leeren: Den gedanklichen Müll entsorgen.

Kennen Sie das: Das Gedankenkarussell dreht sich und wir stecken innerlich fest. Das raubt Energie und Lebensfreude. Achtsamkeit, Abstand und eine neue Ausrichtung beenden diesen Kreislauf und geben den Gedanken Raum für eine neue Richtung. **Neue Freiräume schaffen.**

9. Liebe: Innig und bereichernd.

Viele Studien zeigen auf, dass das Gefühl der Liebe vielfältige positive Auswirkungen hat. Ich selbst war bei einer dieser Studien mit dabei. Durch die Ausschüttung der Liebeshormone wird neuronales Lernen begünstigt, Stress reduziert, Interaktion verbessert, die Empathie gesteigert. **Liebe empfangen.**

10. Loslassen: Der Weg zu neuen Perspektiven.

Jeder Mensch verfügt über ein bestimmtes Maß an Energie. Häufig steckt diese Energie in selbstdestruktiven und negativen Gedanken fest. Das bewusste Loslassen dieser negativen Gedanken schafft Raum für Neues. Frische Kraft strömt ein und bewährte Potenziale können wieder genutzt werden. Neue Wege eröffnen sich.

Loslassen - Neues erfassen.

*„Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon war.“*

Henry Ford

Power Impuls - Inhalte

■ 11. Morgenritual: Neues Glück – neue Chance.

Mit dem linken Fuß aufstehen – besser nicht. Es hat einen Einfluss, wie Sie in den Tag starten. Mit dem Power Impuls-Morgenritual beginnen Sie den Tag mit Elan und schaffen die besten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Tag. **Der gelungene Start in den Tag.**

■ 12. Natur: Natur berührt.

Vogelstimmen, ein Bachlauf und das Rauschen des Windes wirken sich sofort positiv auf den Menschen aus. Nutzen Sie diese Klänge, um sich eine Auszeit an einem friedvollen Ort zu gönnen. Sie werden merken, wie neue Lebensgeister geweckt werden und Sie mit frischer Energie versorgt werden. **Natur pur genießen.**

■ 13. Schutz: Innere Sicherheit aufbauen.

Sich vor äußeren Einflüssen schützen zu können und Vertrauen zu erleben, gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Auf neuronaler Ebene wirkt Vertrauen ähnlich wie Liebe: Stress wird reduziert und neue, hilfreiche neuronale Verknüpfungen werden gebildet. Mit diesem PI lernen Sie, sich vor dem Außen besser zu schützen und innere Stärke aufzubauen. **Schutz, der Vertrauen schafft.**

■ 14. Selbstbewusstsein: Der Weg zur inneren Stärke.

Sicheres Auftreten, Souveränität, Schlagfertigkeit und einiges mehr gehört zu dieser Kategorie. Viele Menschen wünschen sich diese Stärken, um ihre Meinung nach außen zu vertreten und entsprechend wahrgenommen zu werden. Dieser Power Impuls unterstützt Sie dabei immer mehr Selbstbewusstsein aufzubauen. **Stärke spüren und nutzen.**

■ 15. Transformation: Veränderung, die funktioniert.

Wie Albert Einstein schon sagte: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, mit der sie entstanden sind.“ Dieser PI unterstützt Sie dabei, sich einiger Probleme bewusst zu werden und eine neue Art des Denkens zu integrieren. Diese neue Denkweise wird sich nachhaltig auf Ihr Leben auswirken. **Eine neue Art des Denkens.**

■ 16. Ziele setzen: Dem Leben eine Richtung geben.

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.“ wusste schon Gotthold Ephraim Lessing. Diese Übung unterstützt Sie dabei, Ziele zu setzen und Ihre Handlungen auf dieses Ziel zu konzentrieren. **Beharrlich auf dem Weg zum Ziel.**

*„16 PIs - 16 kleine Schritte.
Der hilfreiche Weg zur inneren Mitte.“*

Lust auf Neues - Lust auf Veränderung

Power Impulse für den Alltag

Die 90 Sekundenübungen haben gezeigt: „Mit minimalem Einsatz ist maximale Wirkung möglich.“ Vielleicht stellen Sie sich nun die Frage: Wird das auf Dauer nicht eintönig? Dazu eine Analogie:

Für gesunde Ernährung brauchen Sie nur ein paar Dinge im richtigen Maß: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate sowie Mikro- und Makronährstoffe. Das können Sie mit wenigen gesunden Grundnahrungsmitteln täglich erreichen. Genauso

**„Es ist nicht genug zu wissen -
man muss es auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen -
man muss es auch tun.“**

Johann Wolfgang von Goethe

können Ihnen auch die drei kostenlosen Power Impulse ausreichen. Wer davon profitiert hat, macht gerne weiter, denn der Appetit kommt mit dem Essen. Deshalb bieten wir in-zwischen weitere Power Impulse, unterstützende Webinare bis hin zur persönlichen Be-gleitung an. Die Tabelle gibt einen Überblick der verschiedenen Optionen, damit auch Sie mit minimalem Einsatz gleich eine maximale Wirkung erzielen können. Seien Sie mit dabei.

			
Starter Power Impulse	Basic Power Impulse	Deluxe Power Impulse	Premium Power Impulse
28 Tage kostenlos	19 € mtl. / 49 € quart. / 179 € jährl.	39 € mtl. / 99 € quart. / 359 € jährl.	ab 4980 € / auf Anfrage
3 Power Impulse frei nutzbar Atmen Auszeit Abendritual + Handout zur Studie + Zugang zur PI-Community	Starter Paket und zusätzliche 5 Power Impulse Anspannung - Entspannung Kopf leeren Loslassen Balance Auftanken + Handout zur Studie + Einführungsvideo, damit Sie gleich richtig loslegen können + Zugang zur PI-Community	Basic Paket und zusätzliche 8 Power Impulse Selbstbewusstsein Transformation Ziele setzen Dankbarkeit Liebe Schutz Natur Morgenritual + Handout zur Studie + Einführungsvideo + Zugang zur PI-Community + Nutzung des Coachbots „PICO“	Alle 16 Power Impulse + Handout zur Studie + Einführungsvideo + Zugang zur PI-Community + Nutzung des Coachbots „PICO“ + Webinare & individuelle Betreuung