

# **INHALTSVERZEICHNIS**

<b>1. Einführung</b>	<b>5</b>
1.1. Problemstellung	6
<b>2. Forschungsdesign</b>	<b>8</b>
2.1. Allgemeine Grundzüge	8
2.2. Biophysik des kohärenten Bewegens	9
2.3. Bewegungs- und sportwissenschaftliche Diskussion	11
2.4. Forschungsgerät	12
2.5. Eigenschwingendes Potenzial	17
<b>3. Datenhorizont und Datenpanorama</b>	<b>18</b>
3.1. Forschungs- und Darstellungsweise: Das Datenfeld	18
3.2. Schlafforschung: Modulation von Kohärenz im Schlaf	20
3.3. Einzelne Ergebnisse der Schlafforschung	21
3.4. Kohärenz, Schlaf und Tagesaktivität	26
3.5. Qigong: Untersuchung	27
3.6. Qigong: Ergebnisse	29
3.7. Beschreibung und Beurteilung der Umsetzung von Qigong	32
3.8. Schwimmstudie	35
3.9. Ergebnisse der Schwimmstudie	36
3.10. Einschätzung der einzelnen Untersuchungen	40
3.11. Weiteres zu Kohärenzdiagnostik: Lebendiges Einschwingen in Bereitschaft	44
<b>4. Kohärenzdiagnostik</b>	<b>48</b>
4.1. Kohärente Lebensführung: Forschungsbeispiele	54
4.2. Modell der kohärenten Lebensführung: BedaArs	57
<b>5. Zusammenfassung</b>	<b>60</b>
<b>6. Anhang</b>	<b>63</b>
6.1. Dokumentation	63
6.2. Literaturverzeichnis	64