



# Die CAVA-Studie

*Boost - 90 Sekunden,  
die Ihr Leben verändern*

# Das Experiment

Freude

Gedächtnis

Motivation

## Boost-Übungen 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: Vier Achtsamkeitsübungen von 90 Sekunden Dauer, sogenannte Boost, 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, einige Netzwerke und die Krankenkasse DAK Gesundheit. Insgesamt haben 1186 Personen

teilgenommen. Die Ergebnisse waren eindeutig! Ja, diese 90-Sekunden-Boost 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-Boosts. Das gewährleistete eine Themenvielfalt und die Möglichkeit, die persönlich wirkungsvollste Übung einzusetzen. Unsere Empfehlung war, vier dieser Übungen über den Tag verteilt zu integrieren. Da die Boosts nur 90 Sekunden lang sind, war die Anwendung häufig möglich, zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen, zum Kaffee, in der Pause, nach dem Mittagessen, beim Spaziergang, zu einem Glas Wasser, vom Zubettgehen usw. Insgesamt war die CAVA-Studie auf 28 Tage ausgelegt.

*„Weniger ist mehr.“*

Mies van der Rohe

# Testergebnisse im Detail

## Konsequente Anwendung 4 x täglich:

Die Auswertung hat ergeben, dass es einen Unterschied macht, ob die Boosts in den 28 Tagen unregelmäßig oder konsequent angewendet wurden. Wer sie 4 x über den Tag verteilt anwendete, profitierte von einer wesentlich größeren Auswirkung als derjenige, der die Übungen unregelmäßig machte. Dieses „kleine, aber konsequente Engagement“ wirkt sich auf alle erfassten Bereiche aus. Daraus lässt sich ableiten, dass „weniger - mehr ist“ und die Effektivität und Nachhaltigkeit durch Konsequenz - bereits mit 90 Sekunden - erreicht wird.

## Wohlbefinden und Schlaf:

Die erste Grafik zeigt, dass die Anwendung bereits nach kurzer Zeit sowohl das körperliche Wohlbefinden als auch das Schlafverhalten verbessert. Dabei liegt es nahe, dass sich das Schlafverhalten sowohl positiv auf das Wohlbefinden auswirkt als auch umgekehrt. Dies hat eine besonders große Bedeutung, da viele Menschen Schwierigkeiten haben erholsam zu schlafen.



## Stressvorbeugung und Stress

Auch die Stressvorbeugung und der Umgang mit Stress wurde laut Studienteilnehmer äußerst positiv beeinflusst. Im Alltag hat eine bewusst erlebte Stressvorbeugung weitreichende Auswirkungen. Wer in schwierigen Situationen entspannt und gelassen bleibt, geht anders mit Herausforderungen um und erlebt seltener Stress. 90 Sekunden-Übungen reichten hier bereits aus, um eine erfolgreiche Stressprävention zu generieren.



## Übrigens:

Studien haben gezeigt, dass sich bereits nach ein bis zwei Wochen neuronale Veränderungen ergeben. Die „alte“ Faustregel lautet, dass anhaltende Veränderungen ca. vier Wochen benötigen. Um diese Nachhaltigkeit zu erhalten war die CAVA-Studie auf 28 Tage ausgelegt – natürlich können die Übungen ein Leben lang genutzt werden.

*„Stress entsteht im Kopf,  
Entspannung auch.“*

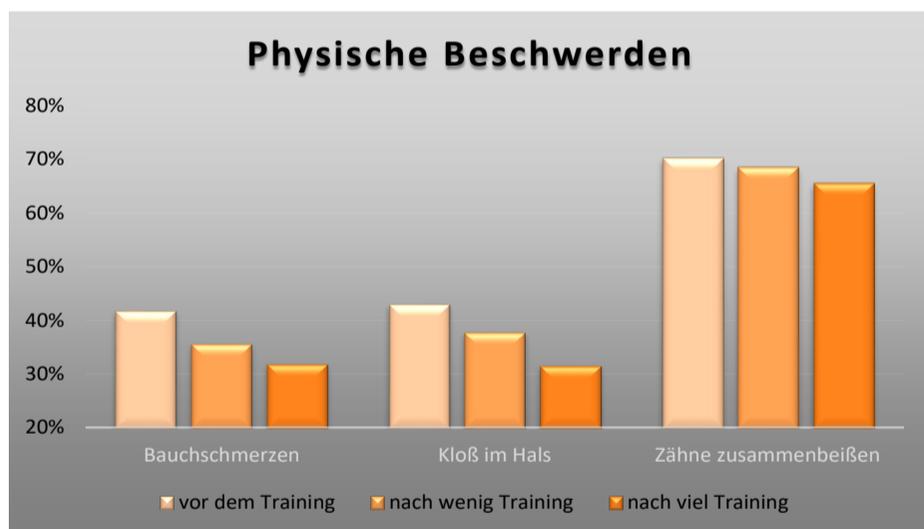
# Testergebnisse im Detail

## 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.

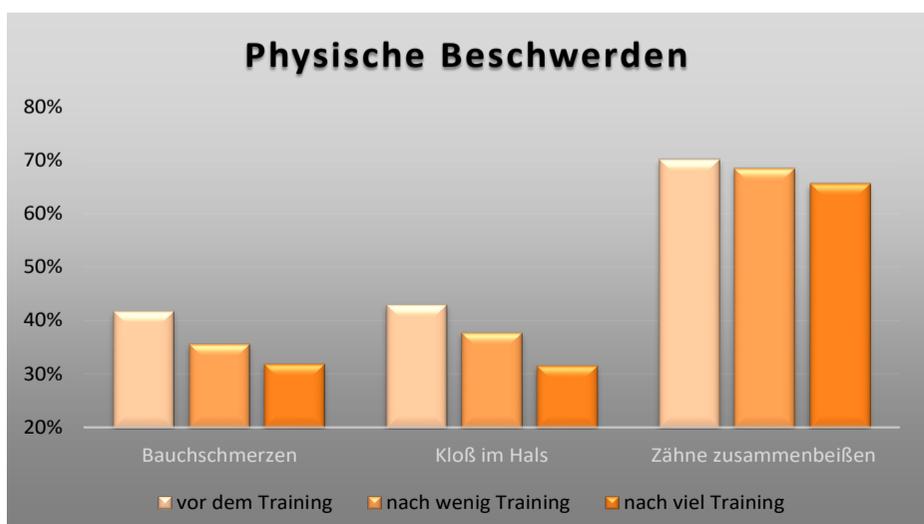
## Psychische Auswirkungen:

In dieser Grafik sind weitere Auswirkungen der Boost-Übungen aufgeführt. Natürlich beeinflussen sich alle Kategorien: Wer mehr Freude erlebt, wird engagierter seinen Tag gestalten. Wer über mehr Energie verfügt, wird sein Gedächtnis anders nutzen können und wer durch Achtsamkeitsübungen „bei sich bleibt“, erholt sich schneller.



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

**Fazit:** Die Lebensqualität des Einzelnen hat sich deutlich verbessert.



*„Mit Boost den Weg zur inneren Mitte und mehr Wohlfühlen finden.“*

# 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.“*

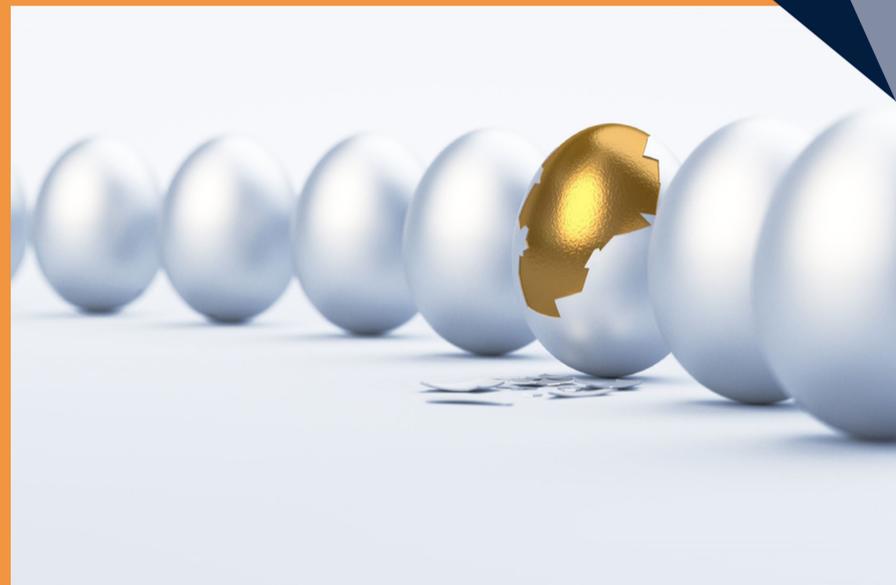
Aufgrund der Freitexteingaben in den Fragebögen gehen wir davon aus, dass sich das positive Feedback nicht nur auf die abgefragten Lebensbereiche der Studie beschränkt. Somit schließt das Ergebnis weitere positive Auswirkungen ein. Da die Achtsamkeitsübungen den Teilnehmenden auch nach dem Studienende 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 und 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 alle fünf Boosts zum Einsatz kamen und situativ genutzt wurden. Auch machte die Studie deutlich, dass eine Regelmäßigkeit mit einem offensichtlich größeren Nutzen belohnt wird, als wenn die Boosts nur sporadisch eingesetzt werden. Unabhängig davon, in welchem Bereich der Einzelne die größte Wirkung erfuhr, die Kernaussage macht deutlich, dass der Mensch bewusster mit sich umgeht, 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. Denn wer nicht gestresst ist, stresst auch weniger!

Nach der Studie haben wir uns entschieden weitere Boosts zu produzieren und sie in einer App zur Verfügung zu stellen. Dabei haben wir weitere Aspekte integriert, welche eine regelmäßige Anwendung erleichtert und noch alltagstauglicher macht. Testen Sie doch einfach selbst mit dem Code auf Seite 6 unten und überprüfen Sie unser Fazit aus der Studie:

*„Boost - 90 Sekunden, die Ihr Leben verändern.“*



# Lust auf Neues - Lust auf Veränderung

## Erkenntnisse nutzen



- 1 **Fühl** dich wohl.
- 2 **Wachse** über dich hinaus.
- 3 **Alles wird möglich.**

Die 90 Sekunden-Übungen haben gezeigt: „Mit minimalem Einsatz ist maximale Wirkung möglich.“ Vielleicht stellen Sie sich dabei die Frage: Wird das auf Dauer funktionieren? Die Antwort lautet: „Ja, wenn es zu einer Gewohnheit wird.“ So wie Sie täglich Ihren Tee oder Kaffee trinken, Mahlzeiten zu sich nehmen und sich diese Gewohnheiten im Laufe der Zeit bemerkbar machen, genauso verhält es sich mit den Boosts. Täglich angewandt werden sie zur festen Gewohnheit und steigern Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Energie und Ihre Lebensqualität. Die App unterstützt Sie dabei und belohnt Ihre Integration in den Alltag. Deshalb „investieren“ Sie 90 Sekunden und bringen Sie sich auf ein anderes Level.

## Die App im App-Store

Mit folgenden Schritten kommen Sie an Ihr kostenloses Starterpaket.

1. Gehen Sie zum passenden App Store.

Für Apple: App Store: <https://apps.apple.com/us/app/boost/id1587895753>

Für Androide: Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gametailors.boost>

2. Downloaden Sie die App und gehen dann wie folgt vor:

3. Fortfahren bestätigen



4. Fortfahren bestätigen



5. Code: **RDVR** einlösen



6. Bestätigen - dann...



# Unser Geschenk an Sie

## Ein kostenloses Starterpaket

Testen Sie Boost! Dazu selektieren Sie, wann es für Sie zeitlich am Besten in den Tagesablauf passt. Der anschließende Timer dient zur Unterstützung, um im Alltag daran erinnert zu werden. So fällt es leichter die 90 Sekunden regelmäßig anzuwenden. Am Schluss wartet eine kleine Belohnung auf Sie, die zeigt, dass Sie drangeblieben sind.

Um zu sehen, welches Starterpaket für dich am besten geeignet ist, beantworte bitte diese Frage:

**ZU WELCHER TAGESZEIT HAST DU 90 SEKUNDEN ZEIT?**

Morgens!

Abends!

Tagsüber!

Unser Geschenk an dich

**EIN KOSTENLOSES STARTERPAKET**

Empfohlen:



**Morgenritual**

Mit dem linken Fuß aufstehen – besser nicht. Es hat einen Einfluss, wie Sie in den Tag starten. Mit dem CAVA-Morgenritual beginnen Sie den Tag mit Elan und Konzentration. So schaffen Sie die besten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Tag.

Boost: sofortige neue Chancen. Bewirkt langfristig neues Glück.

Wähle dieses Paket

€4,99 FREE

Unser Geschenk an dich

**EIN KOSTENLOSES STARTERPAKET**

Empfohlen:



**Auszeit**

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.

Boost: sofortiger Boxenstopp. Bewirkt langfristig bewusstes Ressourcenmanagement.

Wähle dieses Paket

€4,99 FREE

Unser Geschenk an dich

**EIN KOSTENLOSES STARTERPAKET**

Empfohlen:



**Abendritual**

Das befriedende 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.

Boost: sofortige Einstimmung für die Nacht. Bewirkt langfristig erholsames Schlafen.

Wähle dieses Paket

€4,99 FREE

## Weitere Optionen

### Weitere Boosts:

Wenn Sie das Starterpaket für ein paar Tage angewandt haben und die Übungen ausbauen oder, wenn Sie gleich durchstarten wollen, können Sie **verschiedene Varianten buchen; ab 1,99 €/Monat oder einmalig 4,99 €**. Diese Boost-Vielfalt bietet Ihnen die Gelegenheit, noch deutlicher an einzelnen Themen zu arbeiten, was den Effekt natürlich noch mehr steigert. Das macht die Anwendung über einen längeren Zeitraum hinweg abwechslungsreicher und noch effizienter.

### Einladung:

Und wenn Boost auch Sie weiter gebracht hat, lassen Sie doch **andere Menschen** ebenfalls davon profitieren. Nutzen Sie die drei Codes in der App und laden Gleichgesinnte ein, die ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern wollen. Herzlichen Dank.

Auf der Folgeseite sind weitere Optionen...

**EINLADUNGEN**

Lade Freunde und Bekannte zu Boost ein. 90 Sekunden, die deren Leben verändern!

Du kannst 3 persönliche Einladungs-codes verschenken.

Einladungscode 1  
9 X T 3 Teilen

Einladungscode 2  
V Y W J Teilen

Einladungscode 3  
C 6 9 M Teilen

Settings, Calendar, Home indicator, Mail, and Plus icons at the bottom.

# Boost-Deluxe

## Persönlicher Austausch - individuelle Begleitung



Für alle, die tiefer eintauchen wollen bieten wir

- Coachings
- Webinare
- Präsenzseminare, als auch
- Mentoring

Vergessen Sie dabei alles, was Sie bisher über Trainings und Seminare wissen.

Wir tauchen ein, in einem vertrauten Rahmen, und nutzen die Techniken der

Transformation. Wissenschaftlich fundiert - im Seminar angewandt. So bleiben keine

Fragen offen und gewünschte Veränderungen werden möglich. "Begeistert leben" wird

machbar. Begleitet von den Boosts und anderen Übungen, die Ihren persönlichen

Prozess unterstützen, weit über das Seminar hinaus. So erhalten Sie maximalen Erfolg bei minimalem Aufwand.

Nachhaltig, alltagstauglich, transformierend.

Das inspiriert und fördert die eigenverantwortliche Entwicklung und wirkt. Unzählige Teilnehmer bestätigen dies in

Rückmeldungen wie: "Man muss mit allem rechnen - auch mit dem Schönen."

Informationen erhalten Sie bei [www.daslebenmeistern.com](http://www.daslebenmeistern.com), <https://boost.app>, per Mail: [impulse@dirkrauh.de](mailto:impulse@dirkrauh.de)

oder persönlich unter: 0178-3475728.

Vielleicht auf bald,

*Dirk Krauh*

***„Das Schlimmste ist,  
wenn man sich selbst vergisst.“***

Konfuzius