

ReSync Studie

Nummer	ID	Zeit	Dachte x min Schlafphase	VR Erfahrung	Anmerkungen
1	asi15	20	15-20 min	Bisschen	Stuhl eher aufrecht, Atmung gleichmäßig, wirkt ruhig, Leicht weggenickt
2	atr21	20	15 min	Bisschen	Stuhl eher aufrecht, sehr entspannt, nicht geschlafen
3	cma17	20	20 min	Bisschen	Stuhl eher liegend (mittig), leicht geschlafen, wenig bewegt, ruhig geatmet
4	sre01	20	15 min	Bisschen	Unruhiges Atmen, eher unruhig, schaut sich lange um
5	egi24	5	15 min	Bisschen	Ruhiges Atmen, eingeschlafen, Stuhl mittig
6	gpi19	5	12 min	Bisschen	Unruhiges Atmen, leicht gedöst, nicht geschlafen, Musik fand er gut, Stuhl eher aufrecht
7	mga25	5	8 min	keine	Gleichmäßige, tiefe Atmung, hatte kopfweh, viele Fragen gestellt, nicht geschlafen, Stuhl eher aufrecht, entspannt
8	bma11	20	19 min	keine	Hat das Wecken nicht gemerkt-> musste verbal „geweckt“ werden! Hat nur gedöst, nicht geschlafen, ruhiges Atmen, fand Musik anstrengend
9	sti03	20	17 min	Viel	Hätte lieber weniger lang gedrückt fürs Interagieren, ganz aufrecht, hat meditiert, war entspannt und zur Ruhe gekommen, minimal geschlafen
10	gao22	5	20 min	keine	Ganz aufrecht beim Tasks lösen, sonst eher liegend, fast geschlafen (kurz vorher geweckt worden)
11	hpr23	20	18 min	Keine	Fast ganz aufrecht, Stuhl nach unten gestellt (näher an Boden), gleichmäßige ruhige Atmung, nicht geschlafen aber gedöst
12	vae03	5	15 min	Keine	Sehr unruhig, nicht geschlafen, sehr neugierig weil erstes mal VR, Stuhl eher aufrecht

13	ani15	20	15 min	bisschen	Wirkt entspannt, bewegt sich leicht, Atmung regelmäßig aber nicht tief, hat gedöst
14	esu03	5	8 min	bisschen	Sehr langsame, tiefe Atmung, bewegt sich viel und die VR Brille auch, hat meditiert, war entspannt
15	ctu20	5	10 min	Keine	Spielt viel mit controller rum, ist neugierig, verstellt oft die Brille, bewegt Hände oft, flache Atmung, kommt nicht zur Ruhe, war entspannt sagt er
16	mul03	20	15 min	Keine	Stuhl eher aufrecht, wirkt entspannt, flache schnelle regelmäßige Atmung, nicht geschlafen aber entspannt
17	sfh20	5	20 min	Keine	Lehne fast senkrecht, flache relativ schnelle Atmung, reagiert nicht auf den Lichtimpuls, musste verbal geweckt werden! Hat gedöst, fast geschlafen
18	dme25	5	12 min	Keine	Lehne leicht nach hinten, tiefe gleichmäßige Atmung, wirkt sehr entspannt, wurde nicht wach durch Lichtsignal aber unruhig, musste verbal geweckt werden, hat komplett geschlafen
19	cgl17	20	15 min	Bisschen	Musste nach schlafphase Controller wechseln zwecks technischen Problemen, gleichmäßige Atmung, nicht geschlafen, aber ruhig
20	soo23	5	10-15 min	Keine	Spielt viel mit Daumen, relativ tiefe Atmung, schläft nicht, aber beruhigt
21	kdi22	20	12 min	Bisschen	Musik war nicht an! Langsame Atmung, Stuhl leicht nach hinten, entspannt aber nicht geschlafen
22	mha27	5	13 min	viel	Lehne leicht zurück, wirkt entspannt, langsame regelmäßige Atmung, sofort schnell auf Licht reagiert, nicht geschlafen aber ruhig, fände haptisches Feedback durch Controller gut
23	zke27	5	10 min	Bisschen	Flache Atmung, Stuhl eher aufrecht, wirkt ruhig, nicht geschlafen
24	dwn26	20	15 min	Bisschen	Geschlafen, eher liegend der Stuhl, ruhig geatmet

25	chn05	5	10 min	Bisschen	Stuhl eher liegend, entspannt, gleichmäßige Atmung, nicht geschlafen
26	aks01	5	15 min	Bisschen bis keine	Ruhige, flache Atmung, nicht geschlafen aber sehr zur Ruhe gekommen
27	bta14	20	20 min	Bisschen bis keine	Beruhigt, ruhige Atmung, entspannt, nicht geschlafen, fand Brille sehr schwer und unangenehm
28	tru08	20	13 min	Bisschen	Meditiert, ruhige flache Atmung, sehr entspannt aber nicht geschlafen
29	ujt13	20	15 min	Bisschen	Nicht entspannt, gleichmäßige tiefe Atmung, er meint er war entspannt aber nicht geschlafen
30	mhi13	5	15 min	Keine	Sehr tiefe gleichmäßige Atmung, Stuhllehne bei 45° nach hinten gestellt, nicht geschlafen aber gedöst und entspannt

ReSync 2.0 Studie

1	url05	Ton	18 min	Keine	Stuhl sehr aufrecht, entspannt ruhige Atmung, nicht geschlafen aber sehr beruhigt gewesen
2	hhh29	Ton	18,5 min	viel	Stuhl eher liegend, entspannt, ruhige Atmung, kurz geschlafen
3	njy25	Ton	30 min	Bisschen	Leicht liegend bis 45°, erschrocken durch Ton, fast geschlafen
4	ctu09	Ton	15 min	Bisschen	Gedöst, bisschen schwindelig, fands sehr unbequem, Stuhl mittig
5	sho18	Ton	20 min	Bisschen	Tiefe, langsame, gleichmäßige Atmung, fast geschlafen, sehr entspannt, kurz vor dem schlafen gezuckt
6	emu22	Ton	18 min	Einmal samsung smartphone VR davor	Langsame, gleichmäßige Atmung, Lehne fast liegend, nicht geschlafen aber gedöst
7	rhl01	Ton	15 min	Viel	Lehne 45°, unruhig, bewegt beide Füße im Takt, verstellt manchmal die Brille, langsame Atmung, unregelmäßig geatmet, nicht geschlafen
8	kaa16	Ton	10 min	Bisschen	Lehne 45°, tiefe Atmung, Kopf geneigt, hat sich erschreckt beim Aufwachen, hat geschlafen

9	swo16	Ton	15 min	Keine	Lehnen 45°, unruhig, bewegt sich ab und zu, ruhige Atmung, nicht geschlafen aber war entspannt
10	cga09	Ton	20 min	Bisschen	Lehne fast komplett aufrecht, hat nach einer min die Lehne nach hinten verstellt, ruhige gleichmäßige Atmung, nicht geschlafen aber gedöst
11	kuu09	Ton	10 min	Viel	Lehne fast komplett aufrecht, ruhig geatmet, nicht geschlafen, kurz vor schlafen, fand Musik unangenehm am Anfang, ruhige Atmung
12	ajo02	Ton	14 min	Viel	Stuhl eher aufrecht, ruhige Atmung, nicht geschlafen aber kurz vor nappen
13	erv21	Ton	17 min	Bisschen	45° Stuhl, ruhige gleichmäßige Atmung, spielt mit Controller rum, bewegt viel den Kopf
14	hmo19	Ton	15 min	Bisschen	45° Stuhl, eher liegend, ruhige Atmung, dazwischen Stuhl verstellt, nicht geschlafen aber sehr beruhigt
15	nar02	Ton	11 min	Keine	Neugierig weil 1x VR, schaut sich dauernd um, ganz unruhig, nicht geschlafen