

Coaching & Work-Life-Balance

Interviews

OE & Unternehmenskultur

## Mentalsysteme für die Betriebliche Gesundheitsförderung – auch in der Pandemie

16dez2021



von Eva SELAN



3 min



**Home Office**

Wie toll ist Home Office für Sie?

**7 1/2 FRAGEN | 2 MIN**

UMFRAGE



Im Zuge des HR Inside Summits, als mein Kopf vor lauter Gesprächen und Vorträgen völlig angefüllt war, lehnte ich mich zurück in einem Massagesessel von brainlight samt Musikuntermalung und Lichteffekten über eine Brille.

Dass es persönlich gut tat, merkte ich sofort. Was hat es damit tatsächlich auf sich? Ich lade Argang Ghadiri zum Interview und lasse mir die Hintergründe erklären:

### INHALT

- ✓ [Das Interview](#)
- ✓ [Link für's Home Office](#)
- ✓ [Interview-Partner](#)
- ✓ [Weiterführende Literatur](#)

### Wie funktioniert die Entspannung über Lichteffekte und Töne?

Über eine audio-visuelle Stimulation wirken Mentalsysteme auf die Gehirnaktivitäten ein und beeinflussen somit die Reizverarbeitung im Gehirn. Dafür kommen eine Brille mit Leuchtdioden und Kopfhörer zum Einsatz, die durch unterschiedliche Licht- und Tonfrequenzen auf mentale Zustände einwirken, wie u.a. auf die Entspannung und kognitive Leistungsfähigkeit. Während die ersten Mentalsysteme in der Anfangszeit lediglich aus Brille und Kopfhörer bestanden und bestimmte Frequenzen abspielten, verfügen brainLight-Komplettsysteme zusätzlich über geführte Entspannungsprogramme

und ein Massagesystem, um die Wirkung der beabsichtigten Stimulation zu verstärken.



### Welche Aufgabe erfüllt der Massagesessel?

Es handelt sich um eine 4D-Massagetechnologie. Sie erfasst über einen Körpersensor die individuellen Rückenkonturen, um eine optimale Massage zu gewährleisten. Es werden Nacken, Rücken und Becken sowie Hände, Füße, Arme und Beine bei der Massage berücksichtigt. Zudem beinhaltet die Session schwedische und japanische Massagetechniken, die entlang verschiedener Akupressur-Punkte arbeiten.

### Lässt sich das auch objektiv belegen?

Eine Vielzahl empirischer Studien legt dar, dass diese Komplettsysteme einen positiven Einfluss auf die Entspannung und Leistungsfähigkeit haben, weshalb sie sich als Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung besonders gut eignen, um zum Beispiel im Rahmen einer Arbeitspause durchgeführt zu werden.

### Die Programmblöcke sind kursartig aufgebaut, richtig?

Ja, einige Experten und Wissenschaftlern entwickelten Kursprogramme, welche die Gesundheit der Beschäftigten nachhaltig verbessern können. In jeweils zehn Kurseinheiten zu Themen wie unter anderem „Gesund schlafen“, „Autogenes Training“, „Rauchfrei werden“ und „Anleitungen zur Achtsamkeit“ werden sowohl theoretische Inhalte als auch Übungen mit audio-visueller Stimulation vermittelt, um eine gesunde Verhaltensänderung nachhaltig in den Alltag zu implementieren.

### Ist das auch in Zeiten von vermehrtem Home Office umsetzbar?

Insbesondere in von Lockdown, Home-Office und Kontaktbeschränkungen geprägten Zeiten sind Maßnahmen der Gesundheitsförderung für die Beschäftigten von großer Bedeutung, um ansteigenden psychischen Erkrankungen erfolgreich zu begegnen. Während die meisten Kurse in Unternehmen eingeschränkt oder gar nicht mehr stattfinden können, bieten Entspannungssysteme eine innovative Alternative im Rahmen der Gesundheitsförderung. So können Kurse individuell über das System abgerufen werden, ohne auf einen Trainer oder eine bestimmte Gruppengröße angewiesen zu sein. Selbst im Lockdown können Arbeitgeber ihren Beschäftigten die Vorzüge der Gesundheitsförderung weiterhin anbieten, wie mit dem brainLight Synchro Pro mit speziell für das Home-Office zusammengestellten Programmen, die individuell erweiterbar sind.



### Link für's Home Office

- <https://www.brainlight.de/produkte/bl-synchros/synchro-pro-home-office.html>

### Interview-Partner

Argang Ghadiri studierte Betriebswirtschaftslehre in Deutschland, Finnland und der Schweiz und arbeitet seit über zehn Jahren in der Forschung und Lehre. In seiner Promotion zum Dr. rer. oec. setzte er sich mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement aus psychologischer, neurowissenschaftlicher und ökonomischer Sicht auseinander. Seine Arbeiten wurden mehrfach ausgezeichnet und durch nationale und internationale Stipendien gefördert. Seit 2015 ist er als Auditor im Rahmen des Corporate Health Awards tätig und auditiert Gesundheitsmanagementsysteme von Unternehmen in Deutschland. Aktuell ist er als Leiter der Abteilung Business Development bei der brainLight GmbH beschäftigt.



### Weiterführende Literatur

- Dieterich, R. (2000). Lernen im Entspannungszustand. Göttingen: Hogrefe.
- Ghadiri, A. (2016). Arbeitspausen in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Zeitschrift Führung + Organisation, 85(4), S. 270–76.
- Landeck, K.-J. (1996). Einschalten zum Abschalten – Mit „Mind-Machines“ in die optimale Arbeitsstimmung? In J. Wildt, B. Behrend, & H.-P. Voss (Hrsg.), Handbuch der Hochschullehre (Loseblatt-Sammlung), S. 1–18. Bonn: Raabe.
- Singh, U., Ghadiri, A., Weimar, D., & Prinz, J. (2020). „Let's have a break“: An experimental comparison of work-break interventions and their impact on performance. Journal of Business Research 112(2020), S. 128–135.