



Coaching & Work-Life-Balance

Interviews

## Massagesessel als effizientes & effektives BGF-Tool

21 dez 2021



von Eva SELAN

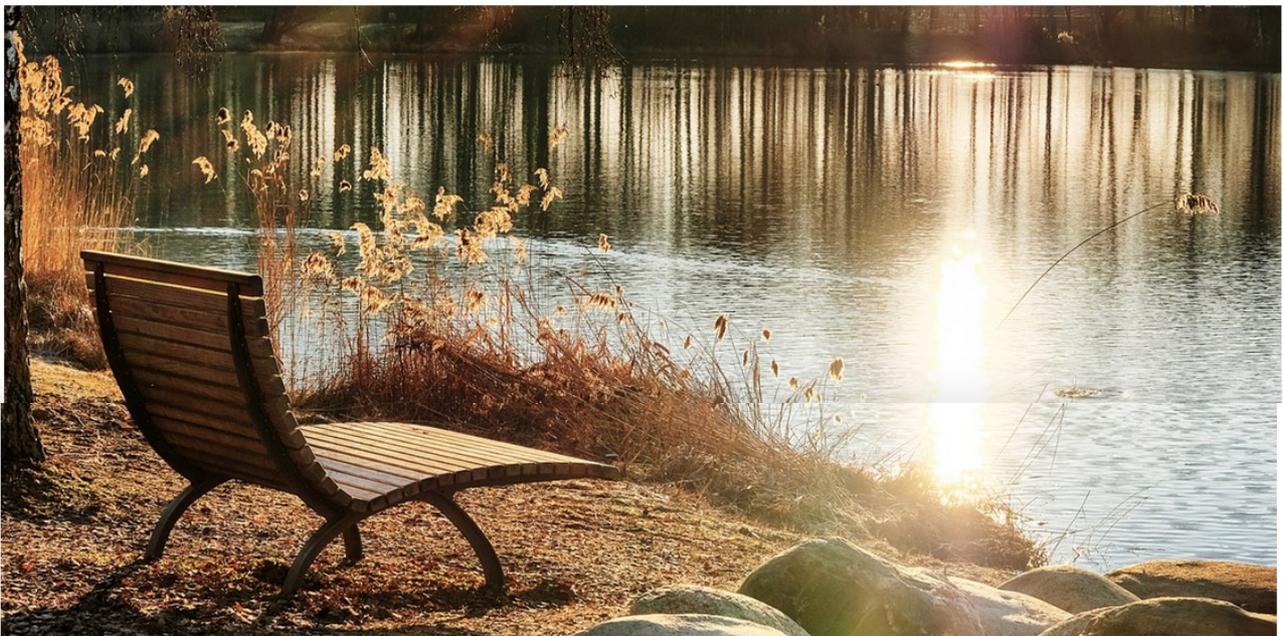


6 min

UMFRAGE

**Home Office**  
Wie toll ist Home Office für Sie?

7 1/2 FRAGEN | 2 MIN



Kennen Sie diese Massage-Sessel? Haben Sie sie bereits ausprobiert? Ich hatte kürzlich die Gelegenheit und konnte dabei schnell abschalten und entspannen. Da es sich perfekt als Tool für betriebliche Gesundheit eignet, stellte ich Meho Sylvester einige Fragen.

### INHALT

- ▾ Interview
  - ▾ Erzählen Sie jenen Leserinnen und Lesern, die noch nichts über brainlight hörten, kurz: was ist es?
  - ▾ Wozu dient es?
  - ▾ Was bewirkt brainlight?
  - ▾ Die beiden Produkte Sessel & Brille wirkten bei mir wunderbar. Kann es auch getrennt voneinander eingesetzt werden? Worin würden die Vor- und Nachteile liegen?
  - ▾ Wer ist Ihre Zielgruppe?
  - ▾ Sie hatten Studienergebnisse erwähnt – erzählen Sie mir mehr darüber
  - ▾ Wie sieht es auf der Kostenseite aus?
  - ▾ Darf man mal „probesitzen“ kommen – wo kann es probiert werden?
  - ▾ Weshalb eignet sich als Entspannungslösungen gerade als HR-Tool für Unternehmen?
- ▾ Interview-Partner: Meho Sylvester
- ▾ Links



## Erzählen Sie jenen Leserinnen und Lesern, die noch nichts über brainlight hörten, kurz: was ist es?

Sie dürfen sich brainLight wie ein Instrument vorstellen, das sehr leicht zu bedienen ist. Spielt das Instrument, so dürfen Anwender tief entspannen. Per Knopfdruck sendet es Töne, Lichtimpulse und gegebenenfalls eine Sprachführung auf die Ohren und die geschlossenen Augen der Nutzerinnen. Wahrgenommen werden diese Stimuli über eine Visualisierungsbrille und einen Kopfhörer. Auf Wunsch ist brainLight mit einem Shiatsu-Massagesessel kombinierbar, der körperlich entspannt. Der große Vorteil dieser Gesamtkomposition ist, dass Nutzer sich ohne eigenes Zutun und Vorkenntnisse darauf einlassen dürfen – und das Tor zu Wärme, Glück, Erholung, Ruhe und Gelassenheit ganz weit aufstoßen.

### Wozu dient es?

brainLight-Systeme erschließen Nutzern einen Weg, um in einer mittigen, geerdeten und tiefenentspannten Haltung anzukommen. Sie profitieren geistig und körperlich und bringen sich so in ihre eigene Life Balance. Mit der ersten Anwendung beginnt ein Weg, der nie endet. In etwa so wie die Erforschung des Weltalls. Man entdeckt immer neue Facetten der eigenen Mitte, die zum Verweilen einladen. Die Anwendungsgebiete sind dabei so vielfältig, wie jede Anwendung selbst: Ob man nach der eingeleiteten Entspannung lernen möchte, oder aber den Tag vor der Arbeit mit einer Sequenz der Licht-Ton-Entspannung einleiten möchte. Die Kreativität, die Motivation und die Einstellung zur Arbeit profitieren, wenn Arbeitnehmerinnen den Tag so beginnen. Genauso hilfreich ist es, die Anwendung nach der Arbeit zu starten. Idealerweise genießt man die Anwendung auf einem Komplettsystem und kommt so auch in den Genuss der körperlichen Entspannung auf dem Shiatsu-Massagesessel. Der Vorteil: Man nimmt den Stress der Arbeit nicht mit nach Hause und trägt ihn auch nicht in die Familie.

### Was bewirkt brainLight?

Ist die innere Balance durch Stress oder schmerzvolle Erfahrungen einmal aus den Fugen geraten, suchen Betroffene zumeist einen Arzt auf, der es wieder richten soll. Dieser kann auf die Symptome einwirken, unter denen wir leiden. Die wahren Ursachen liegen jedoch zumeist tiefer.

Hier kann die audio-visuelle Entspannung den Körper, den Geist und die inneren Organe ausbalancieren. Zumeist liegen die Gründe der Beschwerden in einer inneren Dysbalance. Diese auszugleichen, ist das Ziel von Meditation. Sind wir in Balance, geht es uns meistens gut. Mit der brainLight-Entspannung schlagen Anwenderinnen diesen Life-in-Balance-Weg auf Knopfdruck ein.

### Die beiden Produkte Sessel & Brille wirkten bei mir wunderbar. Kann es auch getrennt voneinander eingesetzt werden? Worin würden die Vor- und Nachteile liegen?

Natürlich dürfen Anwenderinnen die brainLight-Systeme entweder nur als audio-visuelles System oder jeweils nur als Shiatsu-Massagesessel nutzen. Eine Entspannung ohne den jeweils ergänzenden Part ist möglich. Viele unserer Kunden nutzen die audio-visuell regenerierenden Synchron in Alleinstellung und kommen auf diesem Weg sehr schön in ihre Mitte. Genauso kann man mit einem Shiatsu-Massagesessel die Energiezentren des Körpers rückseitig mobilisieren und es entsteht ein nachhaltig positiver Flow. Richtig schön wird's jedoch, wenn man beide Entspannungstools miteinander kombiniert. In Form der Komplettsysteme entspannen Körper und Geist in Synergie miteinander. Motivation, Regeneration, psychisches Wohlbefinden und physisches Wohlbefinden können Anwender so erleben.



### Wer ist Ihre Zielgruppe?

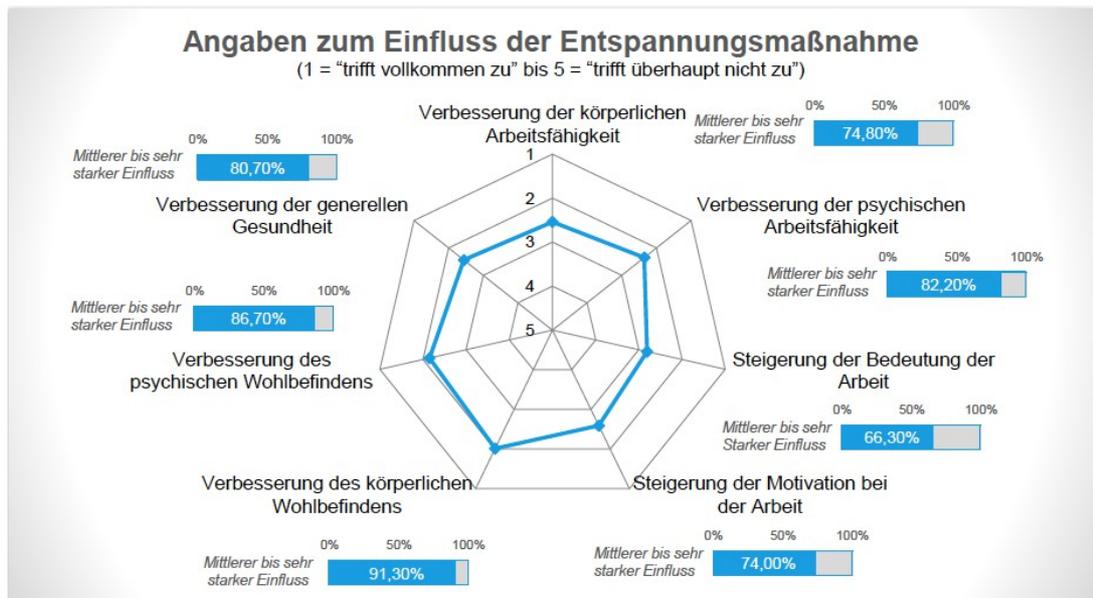
Die Anwendungsgebiete sind auch und sogar schwerpunktmäßig in Unternehmen zu finden. Klingt logisch, denn die Arbeit fordert die Menschen nach wie vor am meisten. Eingebunden in vielfältige Abläufe erleben Arbeitende hier das größte Stressvolumen.

### Sie hatten Studienergebnisse erwähnt – erzählen Sie mir mehr darüber

Studienergebnisse aus dem preisgekrönten Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ zeigen auf, dass brainLight gerade in diesem Kontext viel Gutes bewirkt. Das Projekt adressiert Unternehmen, welche die Gesundheit der Mitarbeiter erhalten, Gesundheitspotenziale fördern und Wohlbefinden am Arbeitsplatz stärken wollen. Wir führten es mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS) als BGF-Maßnahme, eingebettet in ein BGM, durch. Die H-BRS übernimmt dabei den Part der Evaluation. Das Projekt läuft seit 2016 und es haben bis dato 152 Unternehmen mit 3814 Personen daran teilgenommen. Eine Unternehmensgröße von 10-150 Mitarbeiterinnen ist Voraussetzung für die Teilnahme am 12-wöchigen Projekt.

Die bisherigen Ergebnisse aus dem Projekt zeigen in eine deutlich erkennbare Richtung:

- Mehr als 50% nutzen das brainLight Entspannungssystem mindestens 2 Mal pro Woche.
- Mehr als 85% verspüren einen Nutzen der Maßnahme für die Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag.
- Rund 85% wurden positiv in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten beeinflusst.
- Eine Verbesserung der körperlichen Arbeitsfähigkeit ist bei ca. 75% der Teilnehmer spürbar.



Quelle der Grafik: Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Zusätzlich gibt es eine andere Untersuchung:

Forscher aus Graz und Slowenien untersuchen im Rahmen eines vom Wissenschaftsfonds FWF unterstützten Forschungsprojekts, welche Faktoren dazu führen können, dass immer wieder berufliche Aufgaben aus dem Home-Office in die Freizeit mitgenommen werden. Grenzen zu ziehen, zwischen Arbeits- und Privatleben sei hier ganz wichtig. Um Burnout zu vermeiden, sei es ferner erforderlich, rechtzeitig gegenzusteuern. Im Zuge des Projektes führten Therapeuten mit Betroffenen Interventionen wie Achtsamkeitstrainings oder Entspannungstechniken durch. Dem Burnout wirkt auch die Nutzung unserer Systeme entgegen. Sie können dazu Entlastung und Positivität in den Alltag bringen. Richtig kommuniziert ist die Bereitstellung der Systeme auch ein Baustein im Employer Branding.



#### Wie sieht es auf der Kostenseite aus?

- Für die Entspannung im Unternehmen eignen sich die brainLight-Komplettsysteme
- o relaxTower PRO Gravity PLUS und
  - o relaxTower PRO 4D Zenesse.

Diese beiden Komplettsysteme sind aufgrund ihrer wohltuenden Eigenschaften sehr gut für diesen Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung geeignet.

[Anm.d.Red: Die Links zu den [Kosten](#) listen wir unten.]

#### Darf man mal „probesitzen“ kommen – wo kann es probiert werden?

An dieser Stelle lade ich ganz herzlich in einen unserer Showrooms zum kostenfreien und unverbindlichen Ausprobieren und Genießen.

[Anm.d.Red.: [Showrooms und Studios](#) auch in Österreich finden Sie unten].

#### Weshalb eignet sich als Entspannungslösungen gerade als HR-Tool für Unternehmen?

Unternehmen sind im Zuge des demografischen Wandels gefordert, auch älteren Mitarbeitern gesundheitsfördernde Konzepte anzubieten. Auch diese verbringen einen großen Teil des Tages im Unternehmen oder im Home-Office und sind durch die Digitalisierung und die Coronapandemie zusätzlich gefordert.

Herzlichen Dank für das Gespräch ... und auch für das Probe-Sitzen!



## Interview-Partner

Mag. Meho Sylvester und ist strategischer Partner der Firma brainLight GmbH für Österreich. Sein Kerngeschäft ist der Vertrieb von brainLight Erholungssystemen, sowie deren Vermietung bspw. im Rahmen von Gesundheitstagen in den Firmen oder Institutionen.

Aus persönlicher Überzeugung und Erfahrung weiß er, wie wichtig die Themen Gesundheit und Fitness für die eigene Lebensqualität sind. Das ist der Grund, weshalb er mit großer Freude das brainLight® Konzept Unternehmen, Institutionen und individuellen Personen vermittelt.

Kontakt: Tel. +43 676 7316088, [meho.sylvester@brainlight.com](mailto:meho.sylvester@brainlight.com),



## Links

- [www.brainlight-austria.at](http://www.brainlight-austria.at)
- brainLight-Komplettsystem inkl. Kosten: [www.brainlight.de/produkte/komplettsysteme](http://www.brainlight.de/produkte/komplettsysteme)
- Showrooms: in 4481 Asten und viele weitere hier: [www.brainlight.de/service/brainlight-studios](http://www.brainlight.de/service/brainlight-studios)