

Kurz raus aus dem Stress und eine andere Perspektive einnehmen

Home-Office kann ganz schön anstrengend sein. Was wenigen klar ist: Den Arbeitgebern obliegt der Schutz ihrer Mitarbeitenden auch im Home-Office. Die brainLight GmbH will mit ihren Produkten bei der Bewältigung dieser Aufgabe unterstützen. Ziele sind eine Stärkung der Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und die Vermeidung der Entwicklung von psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen wie etwa Herz-Kreislauf-Beschwerden unter den Mitarbeitenden.

Reizüberflutung und Mehrfachbelastungen kennzeichnen den Home-Office-Alltag vieler Arbeitnehmer:innen. Um sie dabei zu unterstützen trotzdem motiviert und kreativ zu bleiben, hat brainLight das audio-visuelle Entspannungssystem „Synchro PRO Home-Office“ entwickelt. Nicht im alltäglichen Einheitsgrau zu versinken, sondern den Fokus hin zu positiven Stimmungen, Ereignissen und Chancen zu lenken, ist eine der größten Herausforderung dieser Zeit. Ziel sollte es sein, eine ausbalancierte Sichtweise auf die Dinge zu erlangen. Vielen fällt das schwer und besonders für Alleinerziehende im Home-Office ist es große Herausforderung, sich auch mal Zeit für sich selbst zu nehmen. Ein tägliches Ritual kann dabei helfen aus anderen Perspektive auf die Welt zu schauen.

Das können zehn Minuten Meditation, Yoga oder auch eine „brainLight“-Anwendung sein, die den Tank wieder auffüllen und mehr Entspannung in den Alltag bringen. Das unterstützt dabei Verstimmungen oder gar stressbedingten Depressionen vorzubeugen. Gerade mit dem zu diesem Zweck konzipierten „brainLight-Synchro PRO Home-Office“

kann man auf



Die tägliche Anwendung im Home-Office verspricht mehr Stressresilienz und Gesundheit – schon zehn Minuten sollen ausreichen.

audio-visuellem Weg und praktisch ohne eigenes Zutun auf Knopfdruck zu tiefenentspannten Stimmungen wechseln. Licht- und Tonstimuli des Entspannungssystems unterstützen das gedankliche und körperliche Relaxen über eine Visualisierungsbrille und einen Kopfhörer. „Es stellt sich danach ein anderer Blickwinkel auf die Welt und unsere Nächsten ein“, sagt brainLight-Geschäftsführerin Ursula Sauer.

Mit dem „Synchro PRO Home-Office“ können Anwender:innen zuhause aus 30 verschiedenen Programmen wählen – etwa dem Rundum-Wohlfühlprogramm „In 15 Minuten frisch und munter“ oder einem der zehn Achtsamkeitsprogramme, konzipiert und gesprochen von dem renommierten Psychologen und Meditationspraktiker Dr. Ulrich Ott. Entspannungssuchende können mit diesen Hilfen den verengten Blick, den der Stress vorgibt, verlassen und den Fokus weit werden lassen. Auch der Körper werde sich für die Entspannung bedanken – er werde weicher und elastischer, bestätigt Ursula Sauer.

Tipps für das Arbeiten im Home-Office

Zudem setze die Anwendung mit dem „Synchro PRO Home-Office“ einen Lichtpunkt im Tagesablauf bei einer längeren Arbeitstätigkeit ohne soziale Inter-

Arbeitgeber können ihren Mitarbeitenden den „Synchro PRO Home-Office“ entweder kostenfrei zur Verfügung stellen oder im Rahmen eines Sachbezuges nach §8, Abs. 2 EstG. Außerdem kann man das System leasen.



Das Tiefenentspannungssystem relaxt durch Licht- und Tonimpulse via Visualisierungsbrille und Kopfhörer, das soll beide Gehirnhälften vernetzen – die Schwingungen des Gehirns passen sich an die vorgegebenen Stimuli an.

aktionen. Denn soziale Isolation, wie sie durch das Arbeiten im Home-Office begünstigt wird, kann sowohl für ältere, als auch für jüngere Menschen mit verschiedenen negativen Konsequenzen für die psychische Gesundheit wie Depressionen und Angststörungen verbunden sein. Das zeigen diverse Studien, die die Auswirkungen der pandemiebegleitenden Isolation untersucht haben. Außerdem sei isolationsbedingt ein signifikanter Anstieg des Stresserlebens sowie ein Abfall der Arbeitszufriedenheit mit zunehmender Arbeitszeit der Beschäftigten im Home-Office feststellbar, weiß Ursula Sauer.

Um der Isolation entgegenzuwirken sollten Aspekte der adäquaten Arbeitsgestaltung wie die virtuelle Anbindung an das Team – auch per Videotelefonie –, die Ausstattung mit den notwendigen digitalen Kompetenzen und Tools sowie ein vertrauensvoller Führungsstil der Vorgesetzten Berücksichtigung finden. Ferner sollte man im Home-Office Gesundheit und Resilienz durch einen entsprechenden Lebensstil fördern. So hat der Erhalt von Bewegung

und Sport ein hohes Potenzial, Stressreaktionen zu verringern. Die brainLight GmbH entwickelt und produziert seit 1988 ganzheitliche Entspannungssysteme und unterstützt Menschen weltweit dabei, in ihre persönliche Mitte und Balance zu kommen. Dabei stehen von Anfang an die Menschen und die positiven Effekte der brainLight-Produkte im Fokus. Life Balance, die alle Bereiche zur Erhöhung der Lebensqualität, Entfaltung von Potenzialen und Erweiterung des Bewusstseins umfasst, versteht die brainLight GmbH hier sowohl als unternehmerische wie auch als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Mit ihren High-Tech-Entspannungssystemen, die auf dem integrierten Wohlfühlkonzept bzw. „integrated Feel Good Concept“ basieren, hat die brainLight GmbH schon zahlreiche Organisationen bzw. Menschen bei ihrem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) und Selbstmanagement, sprich ihrem Life-Balance-Management, erfolgreich unterstützen können.

www.brainlight.de