

CHANGE IN BALANCE



CHANGE IN BALANCE

Selbstwirksamkeit und Balance in Zeiten des Wandels

Ein wissenschaftlich begleitetes Projekt
der **brainLight** GmbH und der
Hochschule Bonn-Rhein-Sieg über 12 Wochen

CHANGE IN BALANCE

Unser neuestes Studienprojekt

Wir alle kennen das: Veränderung ist im Arbeitsleben mittlerweile zur Normalität geworden – und das fordert uns und viele Menschen im Arbeitsleben fast täglich. Themen wie Digitalisierung, Umstrukturierungen, oder wirtschaftliche Unsicherheit – all das führt oft dazu, dass wir gedanklich nicht mehr abschalten können, Missverständnisse entstehen oder wir das Gefühl haben, den Dingen ausgeliefert zu sein.

Genau da setzen wir mit unserem neuen Projekt „Change in Balance“ an als gemeinsame Initiative von **brainLight** und der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg. Unser Ziel ist es, Menschen auch in unsicheren Zeiten mehr innere Stabilität zu geben und ihre Fähigkeit zur Regeneration nachhaltig zu stärken.

Im Mittelpunkt steht dabei ein einfacher, aber wichtiger Gedanke: Wir können nicht alles kontrollieren, was um uns herum passiert – aber wir können beeinflussen, wie wir damit umgehen. Genau diese Selbstwirksamkeit wollen wir stärken, gemeinsam mit mehr Wohlbefinden und Handlungsfähigkeit. Unser Modell basiert auf drei Ebenen: Erstens zur Ruhe kommen, zweitens die eigene Selbstwirksamkeit stärken und drittens Veränderung aktiv und konstruktiv mitgestalten.

brainLight bringt dabei seine langjährige Erfahrung in Entspannung und Regeneration ein, während die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg das Projekt wissenschaftlich begleitet. Gemeinsam untersuchen wir, ob und wie unsere Entspannungssysteme tatsächlich zu weniger Stress, mehr Wohlbefinden und größerer Handlungsfähigkeit führen, um für Veränderungsprozesse gewappnet zu sein.

CHANGE IN BALANCE

Veränderung ist heute Dauerzustand

Und sie kommt beim Menschen an.

Gedankenkreisen

Menschen finden schwer zur Ruhe und nehmen berufliche Themen gedanklich mit nach Hause.

Konflikte & Kommunikation

Unsicherheit und Informationslücken können Missverständnisse und Spannungen verstärken.

Kontrollverlust

Wenn Einflussmöglichkeiten als gering erlebt werden, sinkt die wahrgenommene Handlungsfähigkeit.

Die entscheidende Frage: Wie bleiben Menschen auch unter Veränderungsdruck handlungsfähig und in Balance?

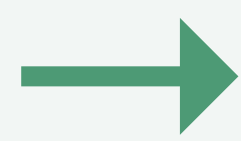
CHANGE IN BALANCE

Change in Balance

Ein Angebot für die menschliche Seite des Change-Prozesses.

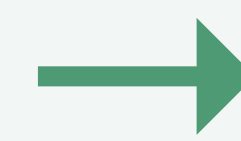
1 · Regeneration

Zur Ruhe kommen,
Erholung ermöglichen,
Wohlbefinden erlangen,
Zufriedenheit erreichen



2 · Selbstwirksamkeit

Durch Verringerung der
Angstsymptome eigene
Einflussmöglichkeiten
erkennen und Ressourcen
aktivieren



3 · Veränderung gestalten

Durch die Bereitschaft zur
Veränderung mit
Unsicherheit und
Kommunikation konstruktiv
umgehen

**Veränderungsdruck → Regeneration + Wohlbefinden
→ Selbstwirksamkeit → mehr innere Stabilität →
konstruktiverer Umgang mit Veränderung**

Nicht Veränderung vermeiden – sondern Veränderungsfähigkeit stärken.

CHANGE IN BALANCE

Was das Unternehmen bekommt

Kein einzelner Entspannungstermin, sondern ein strukturiertes Entwicklungsprojekt.

Kick-off

Gemeinsamer Projektstart, Einführung in Zielsetzung und Ablauf via Online Meeting.

12 Wochen Intervention

Begleitete Nutzung der **brainLight**-Angebote plus optional zwei kompakte Workshops.

Nutzung im Arbeitsalltag

Freiwillig und möglichst alltagstauglich – mit Raum für individuelle Nutzung.

Wissenschaftliche Evaluation

Vorher-/Nachher-Befragung durch die Hochschule BRS.

Ergebnispräsentation

Auswertung der Entwicklung und Erkenntnisse für das Unternehmen.

CHANGE IN BALANCE

Die audio-visuellen **brainLight**-Programme, kombiniert mit Shiatsu-Massage

Für mehr Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit, Veränderungsbereitschaft

PROGRAMMÜBERSICHT

Programmnummer

ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung

10-Minuten-Basic-Programme

Positive Affirmationen für den Tagesbeginn
Positive Affirmationen für das Ende eines Tages
Massage zum Musikstück „Free Flow“
Massage zum Musikstück „Chill Fit“
Massage zum Musikstück „Energy“
Massage zum Musikstück „Free Time“
Kurzmeditation „Energie auftanken“
Kurzmeditation „Kraftvoll sein“
Massage zum Musikstück „Shift“
Massage zum Musikstück „Timeless“
Zitate zum Thema „Dankbarkeit“
Zitate zum Thema „Erfolg“
Zitate zum Thema „Freundschaft“
Zitate zum Thema „Lebensweisheiten“
Zitate zum Thema „Liebe“
Zitate zum Thema „Motivation“
Zitate zum Thema „Seele“
Zitate zum Thema „Selbstvertrauen“
Zitate zum Thema „Stärke“
Zitate zum Thema „Wahrheit“

20-Minuten-Basic-Programme

Musikstück „Fantasy“
Musikstück „Space“
Musikstück „Creativity“
Musikstück „Wellpower“
Rundum-Wohlfühlprogramm „Deep Inside“
Rundum-Wohlfühlprogramm „Do It“
Rundum-Wohlfühlprogramm „In 20 Minuten frisch und munter“
Rundum-Wohlfühlprogramm „In 20 Minuten ruhig und ausgeglichen“
Anwendung mit dem Musikstück „brainLight“
Sprachgeführte Tiefenentspannung
„Reise durch den Körper“

Die **brainLight**-Sportprogramme (Auswahl)

Aufwärmen mit ruhigem Geist
Wettkampfvorbereitung
Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis
Muskelgedächtnisübung

Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement

Selbst-Vertrauen für positive Grundhaltung

Zuversicht und Selbstwertgefühl

Musikgenuss von klassisch bis modern (Auswahl)

5. Symphonie, 1. Satz (Allegro con brio)
Ludwig van Beethoven – Klassik; die Sinne stimulierend
Peer Gynt Suite: Morgenstimmung & Solveigs Lied
Edvard Grieg – Klassik; belebend
An der schönen blauen Donau
Johann Strauss – Klassik; erfrischend
The Red Tide • Earthlimb – Progressive Rock; aktivierend
Concerto Grosso Nr. 5 • Georg Friedrich Händel
– Klassik; erhebend und entspannend
Mariposa Blanca • Frank Metzner – Latin Music;
zum Wohlfühlen und Relaxen
Indian Summer • Frank Metzner – New Age/ World Music;
inspirierend und entspannend

Anleitungen zur Achtsamkeit

Sitzung 1: Einführung in Achtsamkeit
Sitzung 2: Achtsam atmen
Sitzung 3: Achtsame Körperwahrnehmung
Sitzung 4: Klärung durch Achtsamkeit
Sitzung 5: Wohlwollen und Mitgefühl
Sitzung 6: Achtsamkeit im Alltag
Sitzung 7: Achtsame Kommunikation
Sitzung 8: Achtsam arbeiten
Sitzung 9: Achtsam genießen
Sitzung 10: Achtsam sein

Selbstfürsorge mit Autogenem Training

Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training
Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung
Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung
Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung
Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung
Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung
Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfübung
Sitzung 8: Vorsätze umsetzen –
Mittelstufe des Autogenen Trainings
Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise
Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben

Rauchfrei mit **brainLight**

Sitzung 1: Einleitung
Sitzung 2: Finden eines Ruheortes
Sitzung 3: Nikotin
Sitzung 4: Entscheidungsfindung
Sitzung 5: Rauchstopp: Die Befreiung vom Nikotin
Sitzung 6: Dankbarkeit der Organe
Sitzung 7: Umgang mit Rauchverlangen
Sitzung 8: Neues Selbstbewusstsein
Sitzung 9: Rückfallprophylaxe
Sitzung 10: Die neue Freiheit genießen

Magische Klänge

Balance
Love's Magic
Bright Horizons
Vibrant Dimensions
Dreaming with Whales
Magic Rain
Love and Delight
Lucid Dreaming
Be Enchanted
Shamanic Magic

Nachts gesund schlafen mit **brainLight**

Sitzung 1: Phänomen Schlaf – Einführung
Sitzung 2: Hektik & Stress – Schlafstörungen
Sitzung 3: Organische Schlafstörungen
Sitzung 4: Bestandsaufnahme – Fragebögen
Sitzung 5: Gut schlafen – Vier Schlafregeln
Sitzung 6: Gut abschalten – Bewährte Techniken
Sitzung 7: Tief entspannen – Techniken
Sitzung 8: Clever durch den Tag
Sitzung 9: Lebensenergie tanken
Sitzung 10: Interview zu Schlafmythen
Gedanken-Stopp-Technik
Ruhetönung
7-Worte-Technik
Bodyscan
Atemübung Luftballon
Psychohygiene am Abend
Gedicht „Samadhi“ von Yogananda
Gedicht von Ramana Maharshi
Drei Abendgebete
Abendlied

Chillout Lounge (Auswahl)

Bossa for you
Chilling in the Sand
My Heart
You shine

Selbstliebe stärken

Tiefe Selbstakzeptanz
Negative Gedanken loslassen
Liebevoller Umgang mit Angst
Kraftvolle „Ich Bin“-Affirmationen
Meditation – Dein innerer Kraftort
Was wäre, wenn?
Tiefe Liebe spüren
Eine Nachricht von deinem höchsten Selbst
Starkes Selbstvertrauen
Meditation für Erdung und Geborgenheit

Innere Stärke entwickeln mit ZEN

Raus aus eingefahrenen Coping-Strategien – Neue Energie für neue Perspektiven
Schlapp, gelähmt und kraftlos – Unsere Energietankstelle entdecken
In der Mitte liegt die Kraft – In der Ruhe liegt die Kraft
Zuviel Druck bringt nichts voran
Kleine Übungen im Alltag – Wie alles, was uns begegnet, zur Übung wird
Kraft sammeln für einen schwierigen Tag
Von der Konfrontation zur Verbindung
Kraft tanken, zur Ruhe kommen, gesund bleiben
Wirke ansteckend
Be the change you want to be
Leading yourself – Selbstführung

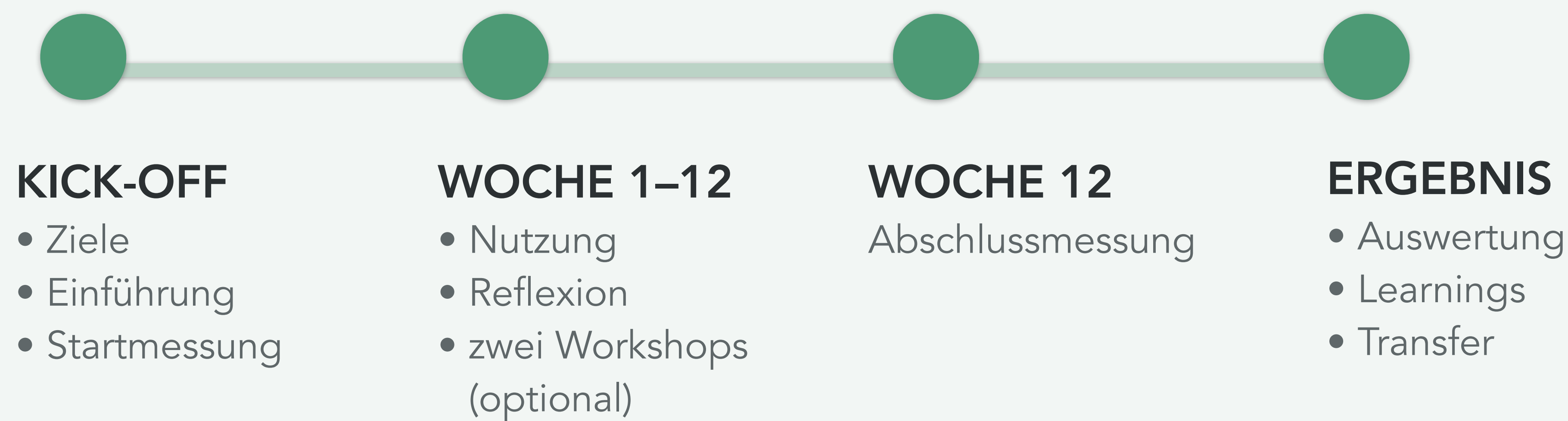
Gegenindikationen:

- Wenn Sie Epileptiker*in sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.
- Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 140 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte ein Programm ohne Massage.
- Sollten Sie schwanger sein, dann genießen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.

CHANGE IN BALANCE

Der Projektablauf

12 Wochen wissenschaftlich begleiten – anschließend nachhaltig in den Alltag bringen.



CHANGE IN BALANCE

Die beiden Workshops (optional)

Praxisnah, kompakt und direkt auf den Veränderungsalltag bezogen.

Workshop 1 · Selbstwirksamkeit in Zeiten des Wandels

- Was kann ich beeinflussen – und was nicht?
- Umgang mit Unsicherheit
- persönliche Ressourcen
- Selbstwirksamkeit im Arbeitsalltag
- eigene Handlungsmöglichkeiten erkennen

Workshop 2 · Balance und nachhaltige Veränderung

- mentale Belastungsmuster erkennen
- Gedankenkreisen unterbrechen
- Regeneration bewusst gestalten
- persönliche Strategien entwickeln
- Transfer in den Arbeitsalltag

Maximal ca. 2 Stunden je Workshop · optional ergänzende Einzelangebote

CHANGE IN BALANCE



Unser Referent für die Workshops:

Wolfram Krug

Dipl.-Pädagoge

BERATUNGSPRAXIS

Wolfram Krug

Geschäftsführer Beratungspraxis Wolfram Krug

Postanschrift: Walkmühlstraße 1, 65195 Wiesbaden

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne

unter meiner Durchwahl zur Verfügung:

Tel. +49 (0) 611 58 53 218

Mobil: +49 (0) 176 53 62 35 69

Gerne können Sie Ihre eigenen Referenten für die Workshops einsetzen!

CHANGE IN BALANCE

Wissenschaftlich begleitet durch die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Das macht aus dem Angebot ein messbares Entwicklungsprojekt.

Vorher + Nachher

Die Teilnehmenden werden zu Beginn und nach 12 Wochen befragt. Die Befragung dauert jeweils etwa 13 Minuten.

Anonym & freiwillig

Die Studie ist anonym und freiwillig. Die wissenschaftliche Auswertung erfolgt auf Basis der erhobenen Angaben.

Praxis + Forschung

Unternehmen erhalten nicht nur ein Angebot, sondern Erkenntnisse darüber, wie die Intervention im eigenen Kontext wirkt und angenommen wird.

Die konkrete wissenschaftliche Auswertung erfolgt gemeinsam mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg.

CHANGE IN BALANCE

Was wird untersucht?

Der bestehende Fragebogen erfasst mehrere relevante Facetten von Belastung, Wohlbefinden und Veränderung.

Erschöpfung & Gereiztheit

Wie stark wurden entsprechende Gefühle in den letzten Tagen erlebt?

Stresserleben & Kontrollgefühl

Wie häufig fühlten sich die Teilnehmenden Aufgaben nicht gewachsen oder ärgerten sich über Dinge ohne Kontrolle?

Wohlbefinden

Ruhe, Entspannung, Energie, Erholung und Interesse am Alltag.

Abschalten von der Arbeit

Gedankliche Distanzierung und Weiterdenken über berufliche Themen außerhalb der Arbeit.

Wahrnehmung der Veränderung

Nutzen, Angemessenheit, Umsetzbarkeit und Vertrauen in die erfolgreiche Umsetzung.

Angstbezogene Symptome

Erfassung ausgewählter körperlicher und emotionaler Symptome der letzten Woche.

CHANGE IN BALANCE

Der Nutzen für Ihr Unternehmen

Warum „Change in Balance“ mehr ist als eine klassische BGM-Maßnahme.

Mitarbeitende stärken

Regeneration, Selbstwirksamkeit und bewusster Umgang mit Veränderung.

Change unterstützen

Die menschliche Seite von Veränderungsprozessen wird gezielt adressiert.

Wirkung sichtbar machen

Vorher-/Nachher-Evaluation statt reiner Teilnahme- oder Nutzungszahlen.

Akzeptanz fördern

Freiwillige, alltagstaugliche Nutzung statt zusätzlicher Pflichttermine.

Nachhaltigkeit ermöglichen

12 Wochen Pilot plus mögliche Öffnung für weitere Mitarbeitende.

Employer Branding

Ein innovatives, wissenschaftlich begleitetes Gesundheits- und Change-Angebot.

CHANGE IN BALANCE

Für welche Unternehmen ist Change in Balance interessant?

Besonders dann, wenn Veränderung bereits spürbar ist.

- Restrukturierung, Transformation oder Reorganisation
- Digitalisierung und neue Arbeitsprozesse
- Hoher Veränderungsdruck oder anhaltende Unsicherheit
- Kommunikations- und Kooperationsherausforderungen
- Unternehmen mit aktivem BGM / BGF
- Unternehmen, die Wirkung wissenschaftlich begleiten möchten

brainLight bringt die Intervention • Die Hochschule BRS bringt die wissenschaftliche Perspektive.

CHANGE IN BALANCE

Unser Angebot an Unternehmen

Ein klarer Einstieg mit überschaubarem Aufwand.

CHANGE IN BALANCE · PILOT

- Projektlaufzeit: 12 Wochen
- Kick-off im Online-Meeting-Format
- begleitete Nutzung der **brainLight**-Angebote
- 2 kompakte Workshops im Online-Meeting-Format
- wissenschaftliche Vorher-/Nachher-Befragung
- Abschlussauswertung

INVESTITION

Projekt: 1.900,- € netto inkl. Lieferkosten

zzgl. Kosten für die beiden Workshops

Ergänzende Workshopformate können separat vereinbart werden.

Die konkrete Ausgestaltung – Teilnehmerzahl, Systeme, Nutzung und zusätzliche Leistungen – wird gemeinsam mit dem Unternehmen festgelegt.

Ziel: Ein realer Pilot im Unternehmen, aus dem konkrete Erkenntnisse und ein nachhaltiger Transfer entstehen.

CHANGE IN BALANCE

- Veränderung braucht nicht nur neue Strukturen.
- Sie braucht Menschen, die sich selbst als handlungsfähig erleben.

Regeneration

- zur Ruhe kommen

Selbstwirksamkeit

- handlungsfähig bleiben

Veränderung

- Zukunft gestalten

Nächster Schritt:

Gemeinsam den passenden Pilot für Ihr Unternehmen definieren!

CHANGE IN BALANCE

brainLight: Studien belegen die Wirksamkeit



International Journal of
*Environmental Research
and Public Health*



Article

Associations between Health Education and Mental Health, Burnout, and Work Engagement by Application of Audiovisual Stimulation

Argang Ghadiri ^{1,*}, David-Lennart Sturz ¹  and Hadjar Mohajerzad ²

¹ Department of Management Science, Bonn-Rhein-Sieg University of Applied Sciences, Grantham-Allee 20, 53757 Sankt Augustin, Germany; david-lennart.sturz@h-brs.de

² German Institute for Adult Education, Leibniz Centre for Lifelong Learning, Heinemannstr. 12-14, 53175 Bonn, Germany; mohajerzad@die-bonn.de

* Correspondence: argang.ghadiri@h-brs.de; Tel.: +49-2241-865-9657

Je öfter ich audiovisuelle Stimulation nutze, desto besser sind
meine
mentale Gesundheit und meine **allgemeine Gesundheit**.

hochsignifikanter Effekt

hochsignifikanter Effekt

Je öfter ich audiovisuelle Stimulation nutze, desto geringer sind meine
„**Distanzierung von der Arbeit**“ und meine „**emotionale Erschöpfung**“
(= **Burnout**).

signifikanter Effekt

signifikanter Effekt

Je öfter ich audiovisuelle Stimulation nutze, desto höher sind
meine
„**Vitalität**“, „**Hingabe**“ und „**Absorption**“ (= **Work Engagement**).

hochsignifikanter Effekt

signifikanter Effekt

hochsignifikanter Effekt

CHANGE IN BALANCE

brainLight: Studien belegen die Wirksamkeit

