

# Die Gesundheitskompetenz der Mitarbeitenden fördern



**W**ünsche nach Stressabbau, Energie- und Motivationszuwachs sowie einem gestärkten Gesundheitsverhalten stehen in vielen Betrieben ganz oben auf der Agenda: In diesen Punkten kann das brainLight-Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ die Beschäftigten unterstützen. Es handelt sich dabei um ein Projekt zur Gesundheitsförderung im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Während des Projekts implementiert der Entspannungsdienstleister in den teilnehmenden Unternehmen brainLight-Komplettsysteme. Deren kursartig aufgebaute Programme aus Themenblöcken, wie z. B. Stress- und Ressourcenmanagement oder gesunder Schlaf, lassen sich per Knopfdruck abrufen. Dazu nehmen die Anwenderinnen und Anwender auf einem Shiatsu-Massagesessel Platz. Ergänzend zur Massage erleben sie eine audiovisuelle Stimulation durch Licht- und Tonimpulse. Diese nehmen sie via Visualisierungsbrille und Kopfhörer wahr. Die Impulse harmonisieren die Gehirnwellen – eine tiefe, meditationsartige Regeneration wird möglich. Teilnehmende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind eingeladen, auf diese Weise Stress abzubauen sowie neue Motivation und Energie zu tanken. Das stimuliert die Arbeitsfähigkeit.

## Was macht das Projekt einzigartig?

Das 2016 gestartete Projekt dauert jeweils 12 Wochen. Teilnehmende verpflichten sich, einmal pro Woche im Dienst der Wissenschaft zu entspannen. Am Ende füllen die Testpersonen einen Online-Fragebogen aus, der von der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg ausgewertet wird. Kurzfristig sind damit Kennzahlen für die Erfolgsmessung verfügbar. 90 Prozent der Teilnehmer\*innen gefiel die Maßnahme gut bis sehr gut. Dieser hohe Wert mag daran liegen, dass die angebotene Maßnahme niedrighschwellig ist.

## Positives Fazit spricht für eine Teilnahme

Darüber hinaus spricht ein positives Fazit nach sieben Jahren Projektdauer für die Teilnahme an dem Projekt: Rund 85 Prozent wurden positiv in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten beeinflusst. Und mehr als 80 Prozent bestätigten eine Verbesserung ihrer psychischen Arbeitsfähigkeit. Die letzte Zwischenauswertung des Projekts stammt von Ende Dezember 2023. Ausgewertet wurden die Fragebogen-Erhebungen in bisher 182 Unternehmen mit 4.488 Projektteilnehmenden.

## Preisgekröntes Projekt

Das Projekt wurde mit dem INDUSTRIEPREIS 2018 gekürt und gewann doppelt beim German Brand Award 2019. Im August 2020 wurde das Projekt mit dem Innovationspreis Ergonomie 2020 prämiert. Wir suchen weitere teilnehmende Unternehmen.



**Kontakt**  
**brainLight GmbH**  
**Ursula Sauer**

Geschäftsführerin  
 Hauptstr. 52  
 63773 Goldbach  
 E-Mail: [ursula.sauer@brainlight.de](mailto:ursula.sauer@brainlight.de)

