

brainLight[®]

LIFE IN BALANCE



**Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg**
University of Applied Sciences

Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung



für gesunde Unternehmen und gesundheitsbewusste Mitarbeiter*innen

Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung



**Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg**
University of Applied Sciences

Hochschule Bonn-Rhein-Sieg:

- dynamische, forschungsstarke Hochschule.
- über 9.000 Studierende
- direkter Kooperationspartner:
Prof. Dr. Theo Peters
Fachbereich Betriebswirtschaftslehre
Studienschwerpunkt Gesundheitsmanagement.



LIFE IN BALANCE

brainLight GmbH:

- inhabergeführtes Unternehmen (Gründung 1988)
- Entwicklung und Vertrieb ganzheitlicher, audiovisueller Entspannungssysteme
- Marktführer innovativer, weltweit einzigartiger Entspannungstechnologie
- im Rahmen von BGM:
Angebot von Lösungen für nachhaltige individuelle Gesundheitsförderung wie z. B. zur Stressbewältigung.

Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

- Einsatz von audio-visuellen Entspannungssystemen, um die **Effekte auf Einstellung & Verhalten in Bezug auf die Gesundheit zu messen**
- **Projektdauer:** 12 Wochen
- **Teilnehmer:** mind. 10 bis max. 150 Mitarbeiter pro Unternehmen
- **kostenfreie** Teilnahme der Mitarbeiter
- **Nutzung** der Entspannungssysteme beliebig oft möglich, mindestens jedoch **1 mal pro Woche**
- anschließende **Befragung** mit einem anonymen **Online-Fragebogen**
- **Wissenschaftliche Evaluation** durch die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg
- **Ziel der Studie:** entspanntere & gesündere Mitarbeiter für die teilnehmenden Unternehmen.



Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

A. Angaben zur Ihrer Person und zu Ihrem Arbeitsplatz

A.1 Wie sind Sie überwiegend tätig?

<input type="checkbox"/>	körperlich tätig
<input type="checkbox"/>	sitzend tätig
<input type="checkbox"/>	beides

A.2 Welches Geschlecht haben Sie?

<input type="checkbox"/>	männlich
<input type="checkbox"/>	weiblich

A.3 Wie alt sind Sie?

bis 24 Jahre	25 - 34 Jahre	35 - 44 Jahre	45 - 54 Jahre	55 Jahre u. älter
<input type="checkbox"/>				

A.4 Wie oft haben Sie die Entspannungsanwendung wöchentlich durchgeführt?

1 mal	2 - 3 mal	4 mal und öfter
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A.5 Wie oft haben Sie das Entspannungssystem insgesamt genutzt?

1 - 4 mal	5 - 10 mal	11 - 20 mal	21 mal und öfter
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Die Befragung erfolgt anonym.
- Der Link zum Fragebogen wird Ihnen im Anschluss an die Studie von Ihrem Unternehmen geschickt.

Auszug aus dem Fragebogen

Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

Welche Verbesserungsvorschläge haben Sie?

Was hat Ihnen an dieser Maßnahme besonders gut gefallen?

Welche Maßnahmen wünschen Sie sich zukünftig zur Förderung Ihrer Gesundheit am Arbeitsplatz?

Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

Die Auswirkungen von Stress

Eustress

- Anforderung wird als Herausforderung gesehen
 - Kompetenz ist vorhanden
- = wahrscheinlich erfolgreiche Lösung der Aufgabe.



Distress

- Anforderung wird als Belastung gesehen
 - Kompetenz ist nicht vorhanden
- = wahrscheinlich keine Lösung der Aufgabe.



Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

Stress-Symptome, die sich körperlich, geistig & im Verhalten bemerkbar machen:

- Herz- und Kreislaufbeschwerden: Bluthochdruck, Schwindelgefühle, Herzrasen, Atembeschwerden
- Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen
- Störungen des Magen-Darm-Traktes
- Schlafstörungen
- Unkontrollierbare Zuckungen, Muskelkrämpfe
- Hautirritationen
- Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme
- Leichte Irritierbarkeit.



Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

Stress-Symptome, die sich psychisch

bemerkbar machen:

- sich hilflos & überfordert fühlen
- gereizt sein
- unzufrieden & lustlos sein
- demotiviert sein
- deprimiert sein.



Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung



Unmittelbare Wirkungen einer Anwendung:

- sofortiger Stressabbau
- tiefe Entspannung schon nach ca. 10 Minuten
- Ersatz für ca. 2 Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)
- Vertiefung von Lerninhalten und Aufnahme ins Langzeitgedächtnis

Mittelfristige Wirkungen nach ca. 5 Anwendungen:

- mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- mehr Stressresistenz und höhere Belastbarkeit
- bessere Leistungen
- mehr geistige Klarheit und richtige Entscheidungen

Langfristige Wirkungen je nach Regelmäßigkeit:

- Konzentrationssteigerung
- Gedächtnis-Verbesserung
- besseres Reaktionsvermögen
- erhöhte, andauernde Stressresistenz
- Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen
- Steigerung der Gehirnaktivitäten.

Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung



- Shiatsu-Massagesessel Gravity PLUS
- relaxTower PRO
- Visualisierungsbrille mit regelbarer Lichtintensität
- Kopfhörer mit regelbarer Lautstärke

Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

PROGRAMMÜBERSICHT

Programmnummer

1 **ERSTANWENDUNG:**
Einführung + Anwendung ☒ ⦿ 20 Min.

**Das brainLight-Einführungsprogramm
in anderen Sprachen** ☒ ⦿ 20 Min.

- 2 **Englisch • English**
FIRST USE: Introduction + Session with massage
- 3 **Dänisch • Danish • Dansk**
FÖRSTE GANG: Introduktion + anvendelse, med massage
- 4 **Französisch • French • Français**
PREMIÈRE APPLICATION: Introduction + application avec massage
- 5 **Italienisch • Italian • Italiano**
PRIMO USO: Introduzione + Sessione con massaggio
- 6 **Niederländisch • Dutch • Nederlands**
EERSTE GEBRUIK: Introductie + Sessie met massage
- 7 **Norwegisch • Norwegian • Norsk • FÖRSTE GANGS
BRUK:** Innføring + Avspenningsbehandling med massasje
- 8 **Polnisch • Polish • Polski**
WPROWADZENIE: sposób zastosowania + głębokiel relaks
- 9 **Russisch • Russian • русский**
ОЗНАКОМЛЕНИЕ: введение + пользование с массажем
- 10 **Slowakisch • Slovakian • Slovenský**
UVODNÝ PROGRAM: Zoznámenie + masáž
- 11 **Spanisch • Spanish • Español**
PRIMERA APLICACIÓN: Introducción + aplicación con masaje
- 12 **Tschechisch • Czech • Český**
UVODNÍ PROGRAM: Seznámení + masáž
- 13 **Türkisch • Turkish • Türkçe**
İLK KULLANIM: Giriş + masaj seansı
- 14 **Ungarisch • Hungarian • magyar**
ELSŐ ALKALOM: bemutatkozás + értekezlet masszázssal
- 15 **Chinesisch • Chinese • 汉语**
初次使用: 简介 + 按摩体验
- 16 **Japanisch • Japanese • 日本語**
最初に使用: ご紹介 + マッサージ付きプログラム
- 17 **Urdu • Urdu • اُردو**
پہلے استعمال: تعارف + سیشن کے ساتھ مساج

Zeichenerklärung

- ☒ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
- ☒ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung.
- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
- ☒ Die Anwendung beginnt mit der Tiefenentspannung mit Visualisierung, danach folgt die Massage.
- ☒ Anwendung mit Massage, aber ohne Visualisierung.
- ⦿ Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung.
Der Massageessel führt in die Ruheposition.
- ⦿ Anwendung mit Wärme-Funktion.

10-Minuten-Basic-Programme

- 30 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn ●
- 31 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages ●
- 32 Massage zum Musikstück „Free Flow“ ☒~
- 33 Massage zum Musikstück „Chill Fit“ ☒~
- 34 Massage zum Musikstück „Energy“ ☒~
- 35 Massage zum Musikstück „Free Time“ ☒~
- 36 Kurzmeditation „Energie auftanken“ ⦿
- 37 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ ⦿
- 38 Massage zum Musikstück „Shift“ ●
- 39 Massage zum Musikstück „Timeless“ ●
- 40 Zitate zum Thema „Dankbarkeit“ ●
- 41 Zitate zum Thema „Erfolg“ ●
- 42 Zitate zum Thema „Freundschaft“ ●
- 43 Zitate zum Thema „Lebensweisheiten“ ●
- 44 Zitate zum Thema „Liebe“ ●
- 45 Zitate zum Thema „Motivation“ ●
- 46 Zitate zum Thema „Seele“ ●
- 47 Zitate zum Thema „Selbstvertrauen“ ●
- 48 Zitate zum Thema „Stärke“ ●
- 49 Zitate zum Thema „Wahrheit“ ●

20-Minuten-Basic-Programme

- 50 Musikstück „Fantasy“ ●
- 51 Musikstück „Space“ ●
- 52 Musikstück „Creativity“ ☒~
- 53 Musikstück „Wellpower“ ☒~
- 54 Rundum-Wohlfühlprogramm „Deep Inside“ ☒☒
- 55 Rundum-Wohlfühlprogramm „Do It“ ☒☒
- 56 Rundum-Wohlfühlprogramm
„In 20 Minuten frisch und munter“ ☒☒
- 57 Rundum-Wohlfühlprogramm
„In 20 Minuten ruhig und ausgeglichen“ ☒☒
- 58 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“ ⦿
- 59 Sprachgeführte Tiefenentspannung
„Reise durch den Körper“ ⦿

Die brainLight-Sportprogramme (Auswahl)

- 120 Aufwärmen mit ruhigem Geist ● 12 Min.
- 121 Wettkampfvorbereitung ● 12 Min.
- 122 Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis ⦿ 12 Min.
- 123 Muskelgedächtnisübung ● ⦿ 17 Min.
- 124 Entspannungsreaktionstraining für
Stresstoleranz und Schmerzmanagement ⦿ 17 Min.
- 125 Selbst-Vertrauen für positive Grundhaltung ● 17 Min.
- 126 Zuversicht und Selbstwertgefühl ☒ ⦿ 22 Min.

Musikgenuss von klassisch bis modern (Auswahl)

- 140 5. Symphonie, 1. Satz (Allegro con brio)
Ludwig van Beethoven – Klassik;
die Sinne stimulierend ● 9 Min.
- 141 Peer Gynt Suite: Morgenstimmung &
Solveigs Lied • Edvard Grieg – Klassik;
belebend ● ⦿ 9 Min.
- 142 An der schönen blauen Donau
Johann Strauss – Klassik; erfrischend ● 11 Min.
- 143 The Red Tide • Earhlimb – Progressive Rock;
aktivierend ● 11 Min.
- 144 Concerto Grosso Nr. 5 • Georg Friedrich Händel
● 12 Min.
- 145 Mariposa Blanca • Frank Metzner – Latin Music;
zum Wohlfühlen und Relaxen ● ⦿ 16 Min.
- 146 Indian Summer
Frank Metzner – New Age/World Music;
inspirierend und entspannend ☒ 21 Min.

Anleitungen zur Achtsamkeit

- 160 Sitzung 1: Einführung in Achtsamkeit ● 10 Min.
- 161 Sitzung 2: Achtsam atmen ● 10 Min.
- 162 Sitzung 3: Achtsame Körperwahrnehmung ● 10 Min.
- 163 Sitzung 4: Klärung durch Achtsamkeit ● 10 Min.
- 164 Sitzung 5: Wohlwollen und Mitgefühl ● 10 Min.
- 165 Sitzung 6: Achtsamkeit im Alltag ● 10 Min.
- 166 Sitzung 7: Achtsame Kommunikation ● 10 Min.
- 167 Sitzung 8: Achtsam arbeiten ● 10 Min.
- 168 Sitzung 9: Achtsam genießen ● 10 Min.
- 169 Sitzung 10: Achtsam sein ● 10 Min.

Selbstfürsorge mit Autogenem Training

- 200 Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training ● 14 Min.
- 201 Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung ☒ 19 Min.
- 202 Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung ☒ 19 Min.
- 203 Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm –
Bauchübung ☒ ⦿ 16 Min.
- 204 Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung ☒ ⦿ 16 Min.
- 205 Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung ☒ ⦿ 16 Min.
- 206 Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfbübung ☒ ⦿ 15 Min.
- 207 Sitzung 8: Versätze umsetzen – Mittelstufe
des Autogenen Trainings ● 12 Min.
- 208 Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise ● 14 Min.
- 209 Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben ● 12 Min.

Rauchfrei mit brainLight

- 210 Sitzung 1: Einleitung ● 8 Min.
- 211 Sitzung 2: Finden eines Ruheortes ☒ 15 Min.
- 212 Sitzung 3: Nikotin ☒ 17 Min.
- 213 Sitzung 4: Entscheidungsfindung ☒ 20 Min.
- 214 Sitzung 5: Rauchstopp: Die Befreiung vom Nikotin ☒ 21 Min.
- 215 Sitzung 6: Dankbarkeit der Organe ☒ 13 Min.
- 216 Sitzung 7: Umgang mit Rauchverlangen ☒ 17 Min.
- 217 Sitzung 8: Neues Selbstbewusstsein ☒ 12 Min.
- 218 Sitzung 9: Rückfallprophylaxe ☒ 17 Min.
- 219 Sitzung 10: Die neue Freiheit genießen ☒ 12 Min.

Magische Klänge

- 240 Balance ● ⦿ 20 Min.
- 241 Love's Magic ● ⦿ 20 Min.
- 242 Bright Horizons ● 20 Min.
- 243 Vibrant Dimensions ● 20 Min.
- 244 Dreaming with Whales ● 20 Min.
- 245 Magic Rain ● 21 Min.
- 246 Love and Delight ● ⦿ 20 Min.
- 247 Lucid Dreaming ● ⦿ 20 Min.
- 248 Be Enchanted ● ⦿ 20 Min.
- 249 Shamanic Magic ● ⦿ 20 Min.

Nachts gesund schlafen mit brainLight

- 250 Sitzung 1: Phänomen Schlaf – Einführung ● 10 Min.
- 251 Sitzung 2: Hektik & Stress – Schlafstörungen ● 12 Min.
- 252 Sitzung 3: Organische Schlafstörungen ● 9 Min.
- 253 Sitzung 4: Bestandsaufnahme – Fragebögen ● 12 Min.
- 254 Sitzung 5: Gut schlafen – Vier Schlafregeln ● 14 Min.
- 255 Sitzung 6: Gut abschalten – Bewährte Techniken ● 13 Min.
- 256 Sitzung 7: Tief entspannen – Techniken ● 16 Min.
- 257 Sitzung 8: Clever durch den Tag ☒ ⦿ 14 Min.
- 258 Sitzung 9: Lebensenergie tanken ☒ 15 Min.
- 259 Sitzung 10: Interview zu Schlafmythen ● 18 Min.
- 260 Gedanken-Stopp-Technik ⦿ 5 Min.
- 261 Ruhetönung ⦿ 5 Min.
- 262 7-Worte-Technik ⦿ 5 Min.
- 263 Bodyscan ⦿ 5 Min.
- 264 Atemübung Luftballon ⦿ 5 Min.
- 265 Psychohygiene am Abend ● ⦿ 10 Min.
- 266 Gedicht „Samadhi“ von Yogananda ● 8 Min.
- 267 Gedicht von Ramana Maharshi ● ⦿ 5 Min.
- 268 Drei Abendgebete ⦿ 5 Min.
- 269 Abendlied ● ⦿ 15 Min.



Kontraindikationen:

- Wenn Sie Epileptiker sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.
- Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte ein Programm ohne Massage.
- Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.

Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

1

Bitte machen Sie es sich auf dem Massagesessel bequem.

2

Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm auf der Zifferntastatur. Beginnen Sie Ihre Erstanwendung immer mit **Programm 1**. Über die *-Taste können Sie das Programm jederzeit beenden!



Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

3

Bitte setzen Sie sich jetzt den Kopfhörer bequem auf. Die nun folgenden Schritte werden Ihnen über Kopfhörer erklärt.



Legen Sie die bewegbaren Bügel über den Kopfhörer, dies dient der Außenschall-Vermeidung.



4

Setzen Sie jetzt bitte die Visualisierungsbrille auf.



Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

5



Die Lichtintensität der Visualisierungsbrille und die Lautstärke des Kopfhörers können Sie mit den Reglern an den Gerätekabeln individuell einstellen.



6



Lehnen Sie sich jetzt einfach zurück und genießen Sie Ihre wohlverdiente Pause.

Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung



Kopfhörer-
Hygieneüberzieher



brainLight-Systeme sind einfach
zu reinigen und zu desinfizieren.

Bitte beachten Sie unsere Pflegehinweise und Reinigungsmittel-Empfehlungen!

brainLight[®]

LIFE IN BALANCE

Vielen Dank

für Ihre Teilnahme am Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz
durch nachhaltige Sensibilisierung



gemeinsames Projekt von:

brainLight[®]
LIFE IN BALANCE



**Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg**
University of Applied Sciences