



Wandel als Chance begreifen

Strategien zur Stressprävention in stürmischen Zeiten

"Life in Balance" – so lautet das Motto der brainLight GmbH. Für ein "Leben im Gleichgewicht" ist das Unternehmen, das mit seinen ganzheitlichen Entspannungssystemen den Wellnessmarkt seit 1988 bereichert, vielfach ausgezeichnete Experte. Weltweit unterstützen die "Relax-Profis" die Menschen dabei, in ihre persönliche Balance zu kommen. Seit letztem Jahr – sprich: seit Corona – steht das Unternehmen vor besonderen Herausforderungen.

In unserem ersten Aussteller-Interview des Jahres erzählt Ursula Sauer, Geschäftsführerin der brainLight GmbH, wie sie mit ihrem Unternehmen Krisenzeiten überwindet, welche Strategien zur Stressprävention in stürmischen Zeiten genutzt werden und wie man Wandel als Chance begreifen kann.

- [Leben im Gleichgewicht](#)
- [Umbrüche und stürmische Zeiten](#)
- [Stressprävention](#)
- [Dr. Rüdiger Dahlke](#)
- [Sehnsucht nach Berührung](#)
- [Entspannung per Knopfdruck](#)
- [Verantwortung und Verbundenheit](#)
- [Ausblick und Perspektive](#)



brainLight-Geschäftsführerin Ursula Sauer sucht und findet auch in Krisenzeiten kreative Lösungen – für sich selbst, das Unternehmen und ihr Team.

Frau Sauer, Sie leiten die brainLight GmbH seit nunmehr fast 33 Jahren zusammen mit Ihrem Partner Jochen Hufgard. Das Motto der Marke lautet "Life in Balance". Ein Leben im Gleichgewicht wünscht sich momentan die ganze Welt. Wie schaffen Sie es, Ihre persönliche Balance in Krisenzeiten wie dieser zu halten?

Natürlich nutze ich die **brainLight-Systeme** selbst und mache regelmäßig Sessions. Darüber hinaus meditiere ich seit 40 Jahren kontinuierlich und komme so in meine Mitte. Beide Entspannungsmethoden helfen mir dabei, kreative Lösungen für unser Unternehmen zu realisieren und unsere Mitarbeitenden gesund zu führen.



Leben im Gleichgewicht: Manchmal ist Kreativität gefragt.

In stürmischen Zeiten, so liest man auf Ihrer Homepage, sei man gut beraten, ausgetretene Pfade zu verlassen und neue Wege zu beschreiten. Wie meinen Sie das?

Wir erleben derzeit einen Umbruch in der Arbeitswelt, wie wir ihn seit der beginnenden Industrialisierung im 19. Jahrhundert nicht mehr erlebt haben. Wurde seinerzeit die Maschine geschaffen, um die menschliche Hand zu unterstützen, so entwickelt die Digitalisierung Wege, das menschliche Gehirn zu entlasten.

Derartige Umbrüche fordern den Menschen als Ganzes. On Top fordern seit

etwa einem Jahr die Corona-Pandemie und deren Begleiterscheinungen die Menschheit in Gänge heraus. Um mit derartigen Gegebenheiten umzugehen **hilft Entspannung**. Ein entspannter Mensch verlässt den stressbedingten, eingeengten Tunnelblick und sieht Lösungsansätze rechts und links des Weges.

Thema des Monats



Body in Balance

Die soziale Distanz können wir digital teilweise überbrücken. Aber fehlende körperliche Nähe zu kompensieren, stellt eine besondere Herausforderung dar. Eine gesunde Balance zu finden, damit Körper und Seele (wieder) im Gleichgewicht sind, bleibt unsere tägliche Aufgabe – auch in der Beautybranche.

[Mehr dazu](#)

Stressprävention gewinnt coronabedingt einen neuen, noch höheren Stellenwert. Was kann brainLight dazu beitragen?

In der jetzigen Situation kommt es meiner Meinung nach darauf an, dass wir uns selbst im Inneren eine Heimat schaffen. Selbstliebe ist der Schlüssel in dieser Zeit. **Entspannung auf Knopfdruck**, wie sie die brainLight-Systeme bieten, kann dabei ein präventiver Weg sein. Als Stichwort lässt sich hier auch der Begriff der **Medical Wellness** nennen. Er beinhaltet gesundheitswissenschaftlich begleitete Maßnahmen zur nachhaltigen Verbesserung des subjektiven Gesundheitsempfindens. Das gelingt durch eigenverantwortliche Prävention und Motivation zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil. Erst kürzlich holten wir den bekannten Mediziner Dr. Ruediger Dahlke für fünf neue Entspannungsprogramme ins Boot. Er vertritt einen **ganzheitlichen Ansatz**. Diesem Weg folgt auch die Wirkungsweise der brainLight-Systeme. Sie unterstützt Menschen dabei, sich wohl und entspannt zu fühlen.



Wohlfühlen gelingt überall, denn es beginnt im Kopf.

Wie kam es zu Ihrer Kooperation mit Dr. Ruediger Dahlke?

Es gibt eine Schnittmenge der brainLight-Philosophie mit der Dr. Ruediger Dahlkes. So betrachten wir, wie auch er, die Gesundheit der Seele als den Schlüssel zur Gesundheit. Wir zeigen mit unseren Systemen einen Weg auf, auf dem **die Seele positiv berührt** wird. Über die offen publizierten Philosophien kam es zu einem Kennenlernen und der daraus folgenden Kooperation.

Unsere Sehnsucht nach Berührung ist groß. Kann brainLight den so wichtigen (und aktuell fehlenden) Körperkontakt kompensieren?

Körperkontakt und Berührung sind ein menschliches Grundbedürfnis und so wichtig wie Atmen, Essen und Trinken. Eine Berührung löst Gefühle aus und schafft Nähe, Vertrauen und Geborgenheit. Aufgrund der aktuellen Kontaktbeschränkungen wird die Erfüllung dieses Bedürfnisses eingeschränkt. Eine Möglichkeit, dennoch sanfte und lichtvolle Berührungserfahrungen zu machen, bieten die brainLight-Systeme. Hier haben Anwender*innen eine einfach zu desinifizierende und nachhaltige Chance zu entspannen. Eingehüllt in Licht- und Tonstimuli, ergänzt durch eine Shiatsu-Massage auf dem Sessel, scheint man wie auf Wolken zu schweben und erlebt Berührung einmal anders.



Entspannung auf Knopfdruck? brainLight macht's möglich.

Entspannung und mentales Training sind in Zeiten von gesundheitlicher Gefährdung und beruflicher Planungsunsicherheit wichtiger denn je. Wie trägt das brainLight-System konkret zur Entspannung bei?

Das Tiefenentspannungssystem relaxt durch Licht- und Tonimpulse via Visualisierungsbrille und Kopfhörer. Außerdem erfahren Anwender*innen eine Shiatsu-Massage des Nackens, des Rückens, des Pos und der Waden auf dem Sessel, der Teil des Systems ist. Die brainLight GmbH brachte kürzlich das **audio-visuelle**

Entspannungssystem **Synchro PRO Homeoffice** heraus. Es ist speziell für die Anwendung während der Arbeit von zu Hause aus konzipiert und entspannt schnell und unkompliziert.

Wie kann die Kosmetikbranche von Ihren Entspannungssystemen profitieren?

Als Ergänzung zu **Beauty-Behandlungen** eignen sich die brainLight-Systeme sehr gut, machen sie doch gelassener und entspannter. Sie fördern so ein **charismatisches Äußeres**, das von innen heraus entsteht. Außerdem lassen sich durch die Anwendung auf den Systemen Wartezeiten überbrücken. Darüber hinaus können sie auch als **Kundenbindungsinstrument** eingesetzt werden.

Verantwortung, Verbundenheit und Zusammengehörigkeit – gewichtige Worte, die durch Corona noch wichtiger geworden sind. brainLight hat sie umgesetzt in caritative Projekte. Hier eine Übersicht:

Geldspenden:

- "Wegweiser für Bedürftige e.V." in Aschaffenburg
- Organisation "tea – taleem e ama e.V."
- Verein "Sinnathurai Children Foundation e.V." in Sri Lanka
- Organisation "Brücke der Hoffnung" für mittellose Menschen in der Ukraine
- Karlheinz Böhm's Äthiopienhilfe "Menschen für Menschen"

Sachspenden:

- Übergabe des brainLight-Komplettsystems "**relaxTower Zenesse**" an die Kinderkardiologie des UHZ (Hamburg Eppendorf)
- Spende des speziell für Kinder ausgerichteten Entspannungssystem "**clever**" (unter anderem an das Kinderhospiz Balthasar in Olpe und "**Leuchtende Kinderaugen**" in Aschaffenburg).
- Projekt "**brainLight für die Helden*innen der Nation**"

Damit all dieses wertvolle Engagement auch weiterhin möglich ist, müssen Sie als Unternehmen natürlich auch ökonomisch denken und langfristig planen – auch im Lockdown. Wie gelingt Ihnen der Spagat vom Wandel zur Chance...zurück zur gesunden Balance?

Als im Frühling 2020 die Bundesregierung den kompletten Lockdown beschloss und umsetzte, fehlte uns die Vertriebsmöglichkeit des Messegeschäfts. Bedenkt man, dass wir jährlich auf über 130 Messen und Events in der DACH-Region unsere Tiefenentspannungssysteme präsentieren, so wird die Dimension dessen deutlich, was fehlte und fehlt. Dank einer quasi himmlischen Inspiration wandten wir uns daraufhin zum Beispiel erfolgreich an **Kliniken und Seniorenheime**. Es handelt sich dabei um die Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen, in denen derzeit der größte Stress Einzug hält. Sie können kostenneutral für ihre Mitarbeitenden im Zeitfenster von vier Wochen ein brainLight-Komplettsystem erhalten. Bis dato haben 205 dieser Einrichtungen partizipiert und **holten sich so ihre Balance an den Arbeitsplatz**. Auch unser Unternehmen profitierte davon.



Herzlichen Dank für das Interview, Frau Sauer, und alles Gute für die Zukunft. Wir hoffen, Sie nächstes Jahr wieder persönlich als Ausstellerin auf der **BEAUTY Düsseldorf 2022** begrüßen zu können!

Hier geht es zum Beitrag "Body in Balance – Die Kraft der Berührung in 'touchless times'"

Informationen über das Unternehmen brainLight:

Die brainLight GmbH entwickelt und produziert seit 1988 ganzheitliche Entspannungssysteme und unterstützt Menschen weltweit dabei, in ihre persönliche Mitte und in Balance zu kommen. Dabei stehen von Anfang an die Menschen und die positiven Effekte der brainLight-Produkte für ihr Leben 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 weltweit einzigartigen High-Tech-Entspannungssystemen, die auf dem integrierten Wohlfühlkonzept bzw. integrated Feel Good Concept basieren, hat die brainLight GmbH schon zahlreiche Organisationen und viele Menschen bei ihrem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (**BGM**) und Selbstmanagement, sprich ihrem Life Balance Management, erfolgreich unterstützt.

Hier geht es zur Internetpräsenz des Unternehmens: www.brainlight.de

Newsletter



Redaktion und Text:

Renja Lüer

Sie möchten Kontakt aufnehmen? Gerne!

- www.wordwell.de