

Streßabbau: Entspannen mit Brille und Kopfhörer

Vitamine für den Geist: Für Gäste, die sich etwas Gutes tun wollen

Westliches HighTech und östliche Visionen vereint in einem einzigen System? Ein Kopfhörer und eine Brille aufgesetzt, aus Alltag wird Urlaub und bei Kongressen und Seminaren werden effizientere Erfolge verbucht? Schon eine nur 15 Minuten dauernde Entspannungsphase mit dem „Brain Light“ Mentalsystem wirkt wie ein kurzer, erholsamer Schlaf – verspricht der Hersteller. Alles andere ist klar: Wer entspannt ist, arbeitet effektiver, konzentrierter und kreativer.



Entspannungs-Session im Ruheraum: Schon 15 Minuten Entspannungstraining mit dem „Brain Light“-Mentalsystem sollen wirken wie ein kurzer, erholsamer Schlaf. Das System ist einfach zu handhaben, mobil und für jedermann einsetzbar.

Die Szenarien wiederholen sich immer wieder. Ein Geschäftsmann trifft nach stundenlanger Autofahrt müde und mißlaunig in seinem Hotel ein. Auch der freundlichste Service kann seine Laune nicht wesentlich verbessern. Oder: Im Fachseminar hat die Aufnahmefähigkeit der Teilnehmer nach mehreren Referaten eine kritische Grenze erreicht. Trotz bester Rhetorik des Vortragenden geht nichts mehr in die Köpfe. Weder der Gast und schon gar nicht die Seminarteilnehmer haben Zeit für längere Entspannungs- und Erholungsphasen. Die Lösung kann deshalb nur heißen: Mentaltraining.

Bodybuilding für den Geist

Das Mentalsystem „Brain Light“ muß man erleben, um die Wirkung

vollumfänglich ermessen zu können. Am Beispiel eines gestreßten Geschäftsmannes aber läßt sich ansatzweise erklären, was vorgeht: Nach seinem Zimmerbezug begibt sich unser Mann in den mit dem Mentalsystem ausgestatteten Ruheraum des Hotels. Bequem liegend bekommt er die Brille des „Brain Light“ und die Kopfhörer aufgesetzt. Er schließt die Augen und gibt sich dem hin, was auf ihn zukommt.

Sanfte Musik ertönt im Kopfhörer, dazu leises rhythmisches Rauschen. Dann beginnt die Brille in kurzen Abständen Lichtreflexe zu senden. Erst erschrickt der liebe Mann über die Heftigkeit der Blitze, doch dann gehen diese in wunderschöne Farben und Formen, in kaleidoskopartige Muster und Bilder über. Zusammen mit der Musik entspannt das Farbenspektakel.

Er spürt, wie sein Körper schwerer und schwerer wird, seine Gedanken jedoch leichter werden...

Teilnehmer berichten, daß sie jedes Raum- und Zeitgefühl verlieren: unendlich lang schweben sie im Raum und genießen Entspannungszustände. Alle Belastungen und Sorgen seien in weite Ferne gerückt. Nach mehreren Stunden, so scheint es ihnen dann, endet die Session. Dabei hat beispielsweise unser Test-Gast nur ein halbstündiges Entstreß-Programm mitgemacht. Er fühlt sich fit und ausgeruht, wie nach einem erfrischenden Schlaf

Schon eine um die Hälfte kürzere Session, die bei Seminaren statt einer Rauchpause eingeschaltet werden kann, bringt die verlorengegangene Konzentration wieder zurück.

Für die allgemeine Nutzung wird am besten im Fitnessbereich ein Ruheraum mit einer größeren Anlage aus-

gerüstet. Für die Einzelnutzung im Gästezimmer sollten an der Rezeption Geräte (beispielsweise gegen Kauti- on) zur Verfügung stehen, die mit der in den Zimmern befindlichen Radioan- lage gekoppelt werden können. Mit Hilfe einer einfachen Bedienerkarte für die Anwendung des Mentalsys- tems kann sich der Gast in der woh- lichen Atmosphäre seines Zimmers nach Gutdünken entspannen.

Einsatz im Seminarbereich

Seminarhotels können das Mental- system als zusätzliche Entspannungs- möglichkeit anbieten, die die Wir- kung eines Seminars fördern hilft. Da- bei ist es entweder der Seminarver- stalter, der ein Mentalsystem-Paket mit- bringt oder der Service wird vom Ho- tel für den einzelnen Seminarteilneh- mer angeboten. Zu einem System-Pa- ket gehört je nach Veranstaltungs-

größe ein separater Ruheraum mit ei- ner größeren Anlage, in dem die Se- minarteilnehmer die Entspannungs-Ses- sions absolvieren können.

Standard in Sporthotels

In Sporthotels sind Einrichtungen für mentales Training Standard. Mit an- dern Worten: ein Sporthotel ohne mentale Trainingsmöglichkeiten sollte sich nicht als solches bezeichnen. Fachleute des Sports waren es näm- lich, die den leistungssteigernden Ef- fekt durch das Mentaltraining als erste erkannt haben. Heute gibt es auf dem Markt für jede Sportart Kassetten, die ein spezifisches Mentaltraining er- möglichen.

Übrigens: Entspannte Mitarbeiter sind freundlicher, was sich positiv auf die Gäste überträgt. Sie sind auch motivierter und tragen damit wesent- lich zum guten Betriebsklima und zur Leistungsfähigkeit des Unternehmens bei. Dies gilt für die Führungskraft ge- nau so wie für das Zimmermädchen. Im entsprechend eingerichteten Ruhe- raum ist die Entspannung in kürzester Zeit möglich. Zudem kann das Men- talsystem hier auch zur Weiterbil- dung, zum Beispiel im Fremdspra- chenbereich mit Sprachtrainingskas- setten, eingesetzt werden. (ne)



KENNZIFFER
027

Wenn Sie sich für das „Brain Light“- System interessieren, kreisen Sie bitte diese Kennziffer auf ihrer Leserdienst- karte am Heftende ein.

Entspannungstraining mit Brille und Kopfhörer. Das Gehirn wird mit Licht- und Tonimpulsen stimuliert. Leichter als beim autogenen Training und ohne eigentliche Trainingsanstrengung soll man damit in einen entspannten Zustand gelangen.