

PRODUKTE

Informationen aus der Industrie
(für die Inhalte übernimmt die Redaktion keine Verantwortung)

Innere Balance

Nach einer PsyGBU wird der Wunsch danach unter den Mitarbeitenden oft laut – wie ist er realisierbar?

In Zeiten wie diesen sehnen sich viele Mitarbeitende nach innerer Balance und Ausgeglichenheit. So kristallisiert sich nach einer Psychischen Gefährdungsbeurteilung (PsyGBU) oft der Wunsch danach heraus. Auch Arbeitgebende wünschen sich für ihre Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer einen guten Umgang mit den Anforderungen, die die beschleunigte Zeit mit sich bringt. Zum einen gilt es für die Beschäftigten, mit den Anforderungen der zunehmend digitalisierten Welt Schritt zu halten, zum anderen sollten sie ein Gespür für gesundheitsaffines Verhalten entwickeln. Eine Verunsicherung lösen Zahlen aus, die die Versicherung Swiss Life Deutschland im April 2022 präsentierte: Danach ist ein Fünftel der 18- bis 24-Jährigen und sogar ein Viertel der 25- bis 54-Jährigen in Deutschland von Burnout, Stress, Depressionen oder Nervenleiden betroffen. Außerdem ist die Psyche mit 37 % die häufigste Ursache für eine Berufsunfähigkeit*.



Entspannungspart und einem Shiatsu-Massagesessel. Dabei entspannen das Gehirn sowie die Seele und Stress wird in Minuten-schnelle abgebaut. Körperlich ergänzen der Sessel und dessen Funktionen das Entspannungserlebnis. Dabei können Anwenderinnen und Anwender aus mehr als 300 verschiedenen Programmen wählen, um in ihre innere Balance zu finden. Um die Effektivität dieser Maßnahme zu messen und wissenschaftlich zu evaluieren, kooperiert der Entspannungsdienstleister mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS). Hierzu füllen die Teilnehmenden am Ende des Projektzeitraums einen Online-Fragebogen aus, der von der H-BRS ausgewertet wird. Die Hochschule wertet die beantworteten Fragen anonymisiert aus, analysiert die Wirksamkeit der eingesetzten Entspannungssysteme und fasst sie in einem Ergebnisbericht zusammen.

Der brainLight-Entspannungsweg

Der brainLight-Entspannungsweg

Wie dürfen Interessierte sich eine brainLight-Anwendung vorstellen? Zunächst einmal setzen sie für eine Entspannung auf dem brainLight-Komplettsystem Visualisierungsbrille und Kopfhörer auf. Über Impulse der LED-Dioden im Innenteil der Brille und akustische Stimuli, die sie über den Kopfhörer wahrnehmen, werden Anwendende in die Entspannung geführt. Das Gehirn kann sich diesen vorgegebenen Stimuli anpassen und sinkt tiefenentspannt in eine wunderbar ausbalancierte Konstitution. Je nach Programm können Sprache und Musik das Relax-Erlebnis verstärken, die auch über den Kopfhörer eingespielt werden.

**Quelle: Swiss Life Deutschland/YouGov Deutschland, Online-Befragung von 2086 Personen im Januar 2022.*

➔ www.brainlight.de

Eine Licht-Ton-Entspannung mit Massage balanciert Geist, Herz, Körper und Seele aus

Welche Wege gibt es, um die genannten Wünsche zu realisieren und ein Angebot zu schaffen, das einen Ausweg aus der skizzierten Schiefelage ermöglichen kann? Ein Anbieter aus Goldbach/Unterfranken gehört seit Jahren zu den führenden Entspannungsanbietern im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Auf Knopfdruck führen dessen audiovisuelle Entspannungssysteme in die innere Mitte. Gewünschte Befindlichkeiten, wie zum Beispiel ein gesunder Schlaf, eine bessere Konzentration, eine achtsame Haltung oder die innere Balance, lassen sich mit den Systemen erreichen. Dabei handelt es sich um Zustände, die eine gute Arbeitsleistung und ein gutes Work-Engagement im Team nach sich ziehen. Außerdem folgen sie dem Wunsch nach Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Handlungsfeld „Entspannung & Stressmanagement“ als Bedarf im Anschluss an eine im Unternehmen bereits durchgeführte PsyGBU.

Ein wissenschaftlich evaluiertes Projekt gewinnt Ergebnisse zur Wirksamkeit

Das Projekt „Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen für die psychische Gefährdungsbeurteilung“ verbindet Mitarbeitende mit diesem Entspannungsweg. Hierbei kommen über einen Zeitraum von 15 Monaten brainLight-Komplettsysteme zum Einsatz. Es handelt sich dabei um eine Kombination aus dem audiovisuellen



Ursula Sauer, Geschäftsführerin der brainLight GmbH:

„Gesunde Mitarbeitende ziehen gute Bilanzen nach sich. Ein Unternehmen ist meist so gesund wie das Team.“

Kontakt zu diesem Projekt:
ursula.sauer@brainlight.de