



Das audio-visuell entspannende brainLight mobil als Corporate-Health-Baustein

Mentale Stärke immer und überall verfügbar

In herausfordernden Zeiten leidet erwiesenermaßen vor allem die mentale Gesundheit der Beschäftigten. Sind die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auch im Alltag weniger spürbar, so ist das Home-Office doch ein Relikt dieser Zeit. Gesundheitsangebote können somit nur bedingt in Unternehmen zum Einsatz kommen. Diese in Anspruch zu nehmen, ist jedoch ein wichtiger Baustein für die mentale Ausgeglichenheit der Mitarbeitenden – auch im Home-Office. Ein mobiles, neues audio-visuelles Entspannungssystem mit dem Namen brainLight mobil

weist neue Wege. Grundlage ist eine App für das Smartphone. Via Visualisierungssystem und Kopfhörer, die Anwender*innen an ihr Smartphone anschließen harmonisieren brainLight-Impulse die Gehirnwellen. Sie stimmen so das Bewusstsein zum Beispiel auf Achtsamkeit, Motivation, Lernen oder sportlichen Erfolg ein. Beispiele dafür sind „Clever – positives Lernerfahrungstraining“, „Meditation & Inspiration“ oder „Anleitungen zur Achtsamkeit“. Diese kursartig aufgebauten audio-visuell entspannenden Programmblöcke lassen sich nach der Installation der App erwerben.

Eine wissenschaftliche Studie befeuert die Wirksamkeit

Das freigesetzte Erlebnis gleicht einer Trance, bei der sich Anwender*innen zum Beispiel schwebend auf einem Wolkenfeld wahrnehmen. Die Wirksamkeit dieser Erfahrung in Bezug auf die mentale Gesundheit vor dem Hintergrund der Covid-19-Pandemie wurde vor kurzem durch Dr. Argang Ghadiri, David-Lennart Sturz und Hadjar Mohajerzad von der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg beleuchtet. Sie untersuchten das Treatment als gesundheitsförderliche Maßnah-

me an einem Datensatz von über 390 Probanden. Dabei konnten sie Zusammenhänge mit der mentalen Gesundheit, mit Burnout und Work Engagement aufdecken. Das internationale Fach-Leitmedium „International Journal of Environmental Research and Public Health“ publizierte die Erhebung und deren Ergebnisse. Der Beitrag trägt den Titel „Associations between Health Education and Mental Health, Burnout, and Work Engagement by Application of Audiovisual Stimulation“.

Flexibel und an jedem Ort einsetzbar – das brainLight mobil

Die Erhebung befeuert natürlich die Anwendung des brainLight mobil. An jedem Ort nutzbar, können Mitarbeitende so auch nach Feierabend mit diesem brainLight-System abschalten, oder sich morgens auf die Arbeit einschwingen. Das brainLight mobil ist der Entspannungsbegleiter je nach gewünschter Befindlichkeit und Ort.



Mehr Infos unter:
www.brainlight.de