

## So vermeiden Sie ab sofort peinliche Anrede-Fehler in Ihren Briefen und E-Mails!

- ✓ Ob Professor, Vorgesetzter, Baron oder Familie - so treffen Sie bei der Anrede immer den richtigen Ton!
- ✓ Verständliche Erklärungen, anschauliche Beispiele - aus einer Hand, auf einen Blick. >>> [hier klicken](#)



[Home](#) | [Bestellung](#) | [Verlag](#) | [Mediadaten](#) | [Newsletter](#) | [Kontakt](#)



working@office macht unentbehrlich.

FORUM OFFICE MULTIMEDIA REISE ERFOLG LIFE ZEITSCHRIFT PREMIUM SEMINARE CAREER@OFFICE PARTNER

Home

### TOP-THEMEN - Work & Balance

## Return on Invest von Entspannung

### - Studie zeigt Ergebnisse im BGM -



Lange Zeit galt es als umstritten, ob der Return on Invest (ROI) von Entspannungsmaßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) existent ist. Jetzt hat die brainLight GmbH das Marktforschungsinstitut EuPD Research mit einer Studie zum Thema beauftragt. 13 Unternehmen nahmen mit acht bis 120 Teilnehmern teil. Nestlé, SAP und Unilever waren unter anderem dabei.

"Besser hätten die Ergebnisse nicht sein können" war die Aussage von Dr. Henssler (EuPD Research), der die Studie auswertete. Sie wurde im Rahmen der letztjährigen

Verleihung des Corporate Health Awards am 20. November in Frankfurt a.M. präsentiert.

Das Projekt gliederte sich in drei Phasen. Zunächst galt es, das optimale Befragungssystem für die untersuchten Unternehmen zu finden, um die maximale Validität der Daten zu gewährleisten. Anschließend wurden die Probanden durch einen Vortrag über die Vorgehensweise gebrieft.

#### Phase zwei

Phase zwei beinhaltete die Befragung der über 600 Probanden. Diese fand einmal wöchentlich sowie kurz nach jeder Anwendung statt. Zudem am Anfang und Ende der Erhebung. Zum Schluss wurde in Phase drei ausgewertet. Die Teilnehmenden waren zu 70 Prozent weiblich und zu 30 Prozent männlich, vorwiegend Angestellte ohne Führungsposition.

#### Auswertung Anwendungen

3.958 Einzelmessungen wurden insgesamt in der drei Monate dauernden Studie durchgeführt. Die Auswertungen bestätigen die Aussagen vorangegangener brainLight-Studien. Nämlich, dass man mit diesem System abschalten und entspannen kann. Bei knapp 95 Prozent der Messungen war die Anwendung angenehm. Nahezu 93 Prozent fanden die Anwendung als beruhigend und zirka 76 Prozent nutzten das System, um in Balance zu kommen. Von den langen Fragebögen der Anfangs- und Endbefragung konnten die von 284 Probanden ausgewertet werden, da sie die Grundbedingung für die Verwertbarkeit der Ergebnisse erfüllten. Das heißt, dass im Studienzeitraum keine größeren positiven oder negativen Veränderungen von Außen zu verzeichnen waren.

#### Positive Ergebnisse

Als Fazit lassen sich sowohl im Hinblick auf die Gesundheit als auch auf die Leistungsfähigkeit leichte bis mittelstarke Verbesserungen feststellen. Am stärksten waren Verbesserungen im Bereich der Rückengesundheit, der inneren Ausgeglichenheit und der Konzentrationsfähigkeit zu verzeichnen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die regelmäßige Anwendung eines brainLight-Entspannungssystems im Arbeitsalltag über einen Zeitraum von zwölf Wochen einen gemäßigt positiven Effekt auf das psychische und physische Wohlbefinden sowie das Sozialverhalten hat.

#### Einige Kernaussagen zur Leistungsfähigkeit und dem Gesundheitsempfinden im Detail

Die subjektiv wahrgenommene innere Ausgeglichenheit stieg im Schnitt bei zwölfwöchiger Nutzung des brainLight Systems um 13,9 Prozent an, das Gesundheitsempfinden verbesserte sich um 8,1 Prozent. Die subjektiv empfundene Arbeitsfähigkeit stieg bei regelmäßiger Nutzung ebenfalls um sieben Prozent an. Diese ist auf einen deutlichen Anstieg im Hinblick auf die Konzentrationsfähigkeit und eine leicht gesteigerte geistige Flexibilität zurückzuführen.

#### Entspannungsprogramme

Die Probanden konnten ganz verschiedene zehn- bis 20-minütige Anwendungen zur Entspannung nutzen. Eine Kombination aus Licht-/Tonentspannung und Shiatsu-Massage ist hierfür eine Möglichkeit. Eine solche Anwendung auf dem Entspannungssystem besteht ebenfalls aus drei Phasen. Die einführende Shiatsu-Massage massiert Rücken, Po und Waden sowie die Füße. Als Add-on folgt die audiovisuelle Licht- und Tonentspannung. Dazu setzen AnwenderInnen Visualisierungsbrille und Kopfhörer auf. Daran schließt sich eine Massage des Nackens an und beendet das jeweilige Programm. Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind ausschließlich Massage oder nur die Licht-/Ton Entspannung. Auch die Verbindung von Ton und Massage war im Angebot enthalten.

#### Stressempfinden

Die Resultate der EuPD-Studie treffen den Zeitgeist, denn fast sechs von zehn Deutschen empfinden ihr Leben

Suche:

[» Zur erweiterten Suche](#)

Mit unseren Seminaren haben Sie im Office alles im Griff.

**OFFICE SEMINARE**

### LOGIN PREMIUM

Benutzername   
 Passwort

[REGISTRIEREN](#) | [PASSWORT ÄNDERN](#)

### NEWSLETTER



**Office-Wissen kompakt und kostenlos!**

Abonnieren Sie unseren Newsletter

Ihre E-Mail-Adresse:

[NEWSLETTER ABONNIEREN](#)

### WEITERBILDUNG



**Seminare für Office-Professionals**

Starten Sie durch in Richtung Erfolg! Seminare, Kongresse und Fernlehrgänge von A wie Ablage bis Z wie Zeitmanagement.

OFFICE SEMINARE hat garantiert das richtige Weiterbildungskonzept für Ihre Bedürfnisse. Mehr unter [www.office-seminare.de](http://www.office-seminare.de)

[OFFICE SEMINARE](#)

### SOCIAL NETWORKS

Folgen Sie uns auf facebook und Twitter



als stressig - jeder Fünfte steht sogar unter Dauerdruck. Das zeigt die TK-Stressstudie "Bleib locker, Deutschland!", die Ende letzten Jahres vorgestellt wurde. Danach hat mehr als jeder Zweite das Gefühl, dass sein Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist. Besonders betroffen ist die Generation der Mittdreißiger bis Mittvierziger. Nur sieben Prozent derer, die häufig gestresst sind, bezeichnen ihren Gesundheitszustand als sehr gut. Der Corporate Health Award ist die führenden Qualitätsinitiative für betriebliches Gesundheitsmanagement im deutschsprachigen Raum. Die brainLight GmbH ist seit 2011 Partner dieser Auszeichnung.

**brainLight GmbH**

Seit 25 Jahren vertreibt die brainLight GmbH ganzheitliche Entspannungssysteme. Mehr dazu unter <http://studien.brainlight.de>.

**Autor(en):** Mareike Draisbach

Gefällt mir

**SCHLAGWORTE**

**ROI BGM betriebliches Gesundheitsmanagement Stressempfinden Stress brainLight**



**NEWS aus der Redaktion**

**CAREER@OFFICE**



**career@office 2014 in Frankfurt**

Die **Karriere-Messe** für Sekretärinnen und Assistentinnen.

career@office

**Nächster Termin:** Donnerstag, 8. Mai 2014 in Frankfurt!

**Der Eintritt zur Messe ist kostenlos!**

**MEHR INFO**

**AKTUELLES HEFT**

**working@office Nr. 04-2014**



**Aus dem Inhalt:**

**Willkommen an Bord**  
Personalentwicklung: Für einen optimalen Start

**Viel erledigt im Minutentakt**  
Selbstcoaching, Teil 3: Zeitmanagement

**AKTUELLES HEFT**

**ABO SERVICE**

**MEHR ZUM THEMA**



**Die Assistentin als Gesundheitsmanagerin**

11.02.2014

Haben Sie als Assistentin auch Aufgaben im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)? Wie sieht Ihre Rolle aus? Ist BGM für Sie eine Zusatzaufgabe, die sich "hereingeschlichen" hat oder ein Projekt, dem Sie ausreichend Zeit widmen können? Was gehört zu Ihren Aufgaben - was nicht?

[» mehr...](#)



**Offline-Übersetzer**

10.02.2014

Mal unterwegs schnell einen Satz oder einen ganzen Text in eine andere Sprache übertragen? Zwar gibt es hierfür Apps, doch diese sind zumeist auf eine bestehende Online-Verbindung angewiesen. So funktioniert das Übersetzen nun auch offline ...

[» mehr...](#)



**Studie: Deutsche Arbeitnehmer wollen lernen**

10.02.2014

Eine aktuelle Befragung stellt fest, dass über 60 Prozent der Arbeitnehmer gerne im Büro lernen würden. Allerdings äußern die Arbeitnehmer durchaus Bedingungen ...

[» mehr...](#)

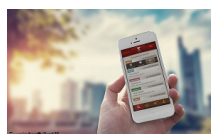


**Leistungstarkes Premium-Multifunktionssystem**

03.02.2014

Hohe technische Qualität auch im Home Office: Das neue Multifunktionssystem von Canon unterstützt die Büroarbeit und erleichtert Arbeitsprozesse mit neu integrierter Software ...

[» mehr...](#)



**Gratis-App für Termine**

28.01.2014

Der Trend, Termine oder Dienstleistungen online zu buchen wächst weiter. Kinokarten, Flugtickets oder Tischreservierungen zeigen: Mittlerweile erwarten Konsumenten eine zeit- und ortsunabhängige Online-Buchung. Eine Gratis App macht es möglich.

[» mehr...](#)

**Internationale Frühstücksanalyse deckt Kosten auf**

Ob Croissant, Rührei oder Pancakes - weltweit starten Geschäftsreisende am hoteleigenen Frühstücksbuffet in den Tag. Finden Sie auf einen Blick heraus, wo Extrakosten anfallen und in welchen Hotels das