

**brainLight**<sup>®</sup>

LIFE IN BALANCE



**Hochschule  
Bonn-Rhein-Sieg**  
University of Applied Sciences

# Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung



für gesunde Unternehmen und gesundheitsbewusste Mitarbeiter\*innen

### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung



**Hochschule  
Bonn-Rhein-Sieg**  
University of Applied Sciences

#### **Hochschule Bonn-Rhein-Sieg:**

- dynamische, forschungsstarke Hochschule.
- über 9.000 Studierende
- direkter Kooperationspartner:  
Prof. Dr. Theo Peters  
Fachbereich Betriebswirtschaftslehre  
Studienschwerpunkt Gesundheitsmanagement.



LIFE IN BALANCE

#### **brainLight GmbH:**

- inhabergeführtes Unternehmen (Gründung 1988)
- Entwicklung und Vertrieb ganzheitlicher, audiovisueller Entspannungssysteme
- Marktführer innovativer, weltweit einzigartiger Entspannungstechnologie
- im Rahmen von BGM:  
Angebot von Lösungen für nachhaltige individuelle Gesundheitsförderung wie z. B. zur Stressbewältigung.

### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

- Einsatz von audiovisuellen Entspannungssystemen, um die **Effekte auf Einstellung & Verhalten in Bezug auf die Gesundheit zu messen**
- **Projektdauer:** 12 Wochen
- **Teilnehmer:** mind. 10 - 150 Mitarbeiter pro Unternehmen
- **kostenfreie** Teilnahme der Mitarbeiter
- **Nutzung** der Entspannungssysteme beliebig oft möglich, mindestens jedoch **1 mal pro Woche**
- anschließende **Befragung** mit einem anonymen **Online-Fragebogen**
- **Wissenschaftliche Evaluation** durch die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg
- **Ziel der Studie:** entspanntere & gesündere Mitarbeiter für die teilnehmenden Unternehmen.



### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

#### A. Angaben zu Ihrer Person und zu Ihrem Arbeitsplatz

##### A.1 Wie sind Sie überwiegend tätig?

<input type="checkbox"/>	<b>körperlich tätig</b>
<input type="checkbox"/>	<b>sitzend tätig</b>
<input type="checkbox"/>	beides

##### A.2 Welches Geschlecht haben Sie?

<input type="checkbox"/>	<b>männlich</b>
<input type="checkbox"/>	<b>weiblich</b>

##### A.3 Wie alt sind Sie?

<b>bis 24 Jahre</b>	<b>25 - 34 Jahre</b>	<b>35 - 44 Jahre</b>	<b>45 - 54 Jahre</b>	<b>55 Jahre u. älter</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

##### A.4 Wie oft haben Sie die Entspannungsanwendung wöchentlich durchgeführt?

<b>1 mal</b>	<b>2 - 3 mal</b>	<b>4 mal und öfter</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

##### A.5 Wie oft haben Sie das Entspannungssystem insgesamt genutzt?

<b>1 - 4 mal</b>	<b>5 - 10 mal</b>	<b>11 - 20 mal</b>	<b>21 mal und öfter</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

##### A.6 Welche der angebotenen Programme haben Sie häufiger benutzt?

<input type="checkbox"/>	<b>10 Minuten-Programme</b>
<input type="checkbox"/>	<b>20 Minuten-Programme</b>

- Die Befragung erfolgt anonym.
- Der Link zum Fragebogen wird Ihnen im Anschluss an die Studie von Ihrem Unternehmen geschickt.

Auszug aus dem Fragebogen

### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

**Welche Verbesserungsvorschläge haben Sie?**

---

---

---

**Was hat Ihnen an dieser Maßnahme besonders gut gefallen?**

---

---

---

**Welche Maßnahmen wünschen Sie sich zukünftig zur Förderung Ihrer Gesundheit am Arbeitsplatz?**

---

---

---

### Die Auswirkungen von Stress

#### Eustress

- Anforderung wird als Herausforderung gesehen
  - Kompetenz ist vorhanden
- = wahrscheinlich erfolgreiche Lösung der Aufgabe.



#### Distress

- Anforderung wird als Belastung gesehen
  - Kompetenz ist nicht vorhanden
- = wahrscheinlich keine Lösung der Aufgabe.





### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

#### **Stress-Symptome, die sich körperlich, geistig & im Verhalten bemerkbar machen:**

- Herz- und Kreislaufbeschwerden: Bluthochdruck, Schwindelgefühle, Herzrasen, Atembeschwerden
- Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen
- Störungen des Magen-Darm-Traktes
- Schlafstörungen
- Unkontrollierbare Zuckungen, Muskelkrämpfe
- Hautirritationen
- Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme
- Leichte Irritierbarkeit.



#### Stress-Symptome, die sich psychisch

#### bemerkbar machen:

- sich hilflos & überfordert fühlen
- gereizt sein
- unzufrieden & lustlos sein
- demotiviert sein
- deprimiert sein.





### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung



#### Unmittelbare Wirkungen einer Anwendung:

- sofortiger Stressabbau
- tiefe Entspannung schon nach ca. 10 Minuten
- Ersatz für ca. 2 Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)
- Vertiefung von Lerninhalten und Aufnahme ins Langzeitgedächtnis

#### Mittelfristige Wirkungen nach ca. 5 Anwendungen:

- mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- mehr Stressresistenz und höhere Belastbarkeit
- bessere Leistungen
- mehr geistige Klarheit und richtige Entscheidungen

#### Langfristige Wirkungen je nach Regelmäßigkeit:

- Konzentrationssteigerung
- Gedächtnis-Verbesserung
- besseres Reaktionsvermögen
- erhöhte, andauernde Stressresistenz
- Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen
- Steigerung der Gehirnaktivitäten.

### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

- Shiatsu-Massagesessel  
Gravity PLUS
- relaxTower XXL4
- Visualisierungsbrille mit  
regelbarer Lichtintensität
- Kopfhörer mit regelbarer  
Lautstärke



### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

#### Basic-Programme

01 Erstanwendung: Einführung + Anwendung  
mit Massage (20 Min.)

#### 10-Minuten-Programme

- 10 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn  
mit Massage
- 11 Positive Affirmationen für das Ende  
eines Tages mit Massage
- 12 Massage zum Musikstück „Free Flow“
- 13 Massage zum Musikstück „Chill Fit“
- 14 Massage zum Musikstück „Energy“
- 15 Massage zum Musikstück „Free Time“
- 16 Kurzmeditation „Energie auftanken“ ohne Massage
- 17 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ ohne Massage
- 18 Massage zum Musikstück „Shift“
- 19 Massage zum Musikstück „Timeless“

#### 20-Minuten-Programme

- 20 Massage zum Musikstück „Fantasy“
- 21 Massage zum Musikstück „Space“
- 22 Massage zum Musikstück „Creativity“
- 23 Massage zum Musikstück „Wellpower“
- 24 Rundum-Wohlfühlprogramm zum  
Musikstück „Deep Inside“
- 25 Rundum-Wohlfühlprogramm zum  
Musikstück „Do It“
- 26 Rundum-Wohlfühlprogramm  
„In 15 Minuten frisch und munter“
- 27 Rundum-Wohlfühlprogramm  
„In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen“
- 28 Anwendung mit dem Musikstück  
„brainFlight“ ohne Massage
- 29 Sprachgeführte Tiefenentspannung  
„Reise durch den Körper“ ohne Massage



## Zeichenerklärung



Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.



Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung.



Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.



Die Anwendung beginnt mit der Tiefenentspannung mit Visualisierung, danach folgt die Massage.



Anwendung mit Massage, aber ohne Visualisierung.



Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.



Anwendung mit Wärme-Funktion.



Anwendung mit SINNVoller Geschichte.



### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

#### Selbstfürsorge mit Autogenem Training in 10 Sitzungen von Wolfram Krug

50 Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training	14 Min.
51 Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung	19 Min.
52 Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung	19 Min.
53 Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung	16 Min.
54 Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung	16 Min.
55 Sitzung 6: Gestärktes Herz - Herzübung	16 Min.
56 Sitzung 7: Kühler Kopf - Kopfübung	15 Min.
57 Sitzung 8: Vorsätze umsetzen – Mittelstufe des Autogenen Trainings	12 Min.
58 Sitzung 9: Den Ruheort einrichten - Fantasiereise	14 Min.
59 Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben	12 Min.



Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

### 10-Minuten-Zitate zu verschiedenen Themen

70 Dankbarkeit

71 Erfolg

72 Freundschaft

73 Lebensweisheiten

74 Liebe

75 Motivation

76 Seele

77 Selbstvertrauen

78 Stärke

79 Wahrheit

unterlegt mit Musik von Frank Metzner





### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

#### **10-Minuten-Anleitungen zur Achtsamkeit in 10 Sitzungen von Dr. Ulrich Ott**

- 80 Sitzung 01: Einführung in Achtsamkeit
- 81 Sitzung 02: Achtsam atmen
- 82 Sitzung 03: Achtsame Körperwahrnehmung
- 83 Sitzung 04: Klärung durch Achtsamkeit
- 84 Sitzung 05: Wohlwollen und Mitgefühl
- 85 Sitzung 06: Achtsamkeit im Alltag
- 86 Sitzung 07: Achtsame Kommunikation
- 87 Sitzung 08: Achtsam arbeiten
- 88 Sitzung 09: Achtsam genießen
- 89 Sitzung 10: Achtsam sein

unterlegt mit Musik von Frank Metzner



### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung



#### Kontraindikationen:

- Wenn Sie Epileptiker sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.
- Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte ein Programm ohne Massage.
- Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.

### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

1

Bitte machen Sie es sich auf dem Massagesessel bequem.

2

Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm auf der Zifferntastatur. Beginnen Sie Ihre Erstanwendung immer mit **Programm 01**. Über die \*-Taste können Sie das Programm jederzeit beenden!



## Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

3

Bitte setzen Sie sich jetzt den Kopfhörer bequem auf. Die nun folgenden Schritte werden Ihnen über Kopfhörer erklärt.



Legen Sie die bewegbaren Bügel über den Kopfhörer - dient der Außenschall-Vermeidung



4

Setzen Sie jetzt bitte die Visualisierungsbrille auf.



## Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

5



Die Lichtintensität der Visualisierungsbrille und die Lautstärke des Kopfhörers können Sie mit den Reglern an den Gerätekabeln individuell einstellen.



## Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

6



Lehnen Sie sich jetzt einfach zurück und genießen Sie Ihre wohlverdiente Pause.



### Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung



Kopfhörer-  
Hygieneüberzieher



Bitte beachten Sie unsere  
Pfleheinweise und  
Reinigungsmittel-Empfehlungen!

**brainLight**<sup>®</sup>

LIFE IN BALANCE

Vielen Dank

für Ihre Teilnahme am Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz  
durch nachhaltige Sensibilisierung



gemeinsames Projekt von:

**brainLight**<sup>®</sup>  
LIFE IN BALANCE



**Hochschule  
Bonn-Rhein-Sieg**  
University of Applied Sciences