

brainLight[®]

LIFE IN BALANCE



Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg

Projekt: Effiziente Regenerationspausen



Regeneration, Erholung, Pausengestaltung – neue Rezepte für moderne Arbeitswelten



**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 Health Management.



LIFE IN BALANCE

brainLight GmbH:

- inhabergeführtes Unternehmen
- Entwicklung und Vertrieb ganzheitlicher, audio-visueller Entspannungssysteme
- Marktführer innovativer, weltweit einzigartiger Entspannungstechnologie
- Angebote im Rahmen eines BGMs:
Experte für Lösungen zu nachhaltiger individueller Gesundheitsförderung wie z. B. zur Stressbewältigung und Stressresilienz

Das Projekt: Ablauf und Ziel



- Einsatz von audiovisuellen Entspannungssystemen, sowie Trainings und Workshops, um die **Wirkung auf Einstellung und Verhalten der Mitarbeiter in Bezug auf regelmäßige Qualitätspausen zu messen**
- **Projektdauer:** 15 Monate
- **Teilnehmer:** ab 20 Mitarbeiter
- Teilnahme der Mitarbeiter ist **kostenfrei**
- **Nutzungshäufigkeit** der Entspannungssysteme ist beliebig, mindestens jedoch **1 mal pro Woche**
- **Befragungen** mit einem anonymen **Online-Fragebogen**
- **Wissenschaftliche Evaluation** durch die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg
- **Ziel der Studie:** gesündere, kreativere und leistungsfähigere Mitarbeiter für die teilnehmenden Unternehmen



Gerade vor dem Hintergrund der zunehmenden Arbeitsanforderungen in der heutigen Leistungsgesellschaft **kommt ausreichenden Regenerationspausen im Arbeitsalltag eine bedeutende Rolle zu.**

Mitarbeiter in Unternehmen halten jedoch häufig ihre Pausenzeiten nicht ein oder verbringen die Pausen direkt am Arbeitsplatz. Vor allem im Arbeitsumfeld von Großraumbüros kann dieses Verhalten zu einer nicht ausreichenden Erholung führen und damit zu einer psychischen Belastung werden.

Mitarbeiter*innen, die regelmäßige und entspannende Pausen während ihrer Arbeitszeit machen, sind leistungsfähiger, kreativer und gesünder sind als diejenigen ihrer Kollegen*innen, die keine Pausen machen oder ihre Pause am Arbeitsplatz verbringen.



Mögliche Folgen von Arbeitspausen ohne Erholungseffekt:

- Müdigkeit und körperliche Beschwerden (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen)
- Weniger Kreativität und Motivation
- Erhöhte Fehlerquote
- Nachlassende Arbeitsqualität und -effizienz
- Weniger Output
- Steigendes Krankheitsrisiko
- Reduzierte Konzentrationsfähigkeit

Arbeitsplatznahe und niedrigschwellige Angebote zur Regeneration ermöglichen Mitarbeiter*innen eine effektivere Pausennutzung.

Denn nur so kann gerade die Zielgruppe der weniger gesundheitsaffinen Mitarbeiter*innen langfristig davon überzeugt werden, ihr gesundheitsbezogenes Verhalten zu ändern und langfristig ihr Gesundheitsbewußtsein zu verbessern.

Hier kommen die audiovisuellen Entspannungssysteme zum Einsatz, deren Wirksamkeit in mehreren Studien bereits nachgewiesen ist - unterstützt von Seminaren und Workshops.





Projektzeitraum: 15 Monate

Erster Schritt: Planungs- und Einführungsphase

- Das Unternehmen erhält alle notwendigen Unterlagen, Informationsbroschüren, Mitarbeiteransprachen etc.
- Mitarbeiter*innen werden informiert und für das Projekt gewonnen.
Anzahl der Projektteilnehmer*innen: Minimal 20
- Audio-visuelle Entspannungssysteme werden in einem dafür vorgesehenen Bereich aufgestellt.

Zweiter Schritt: Das Projekt beginnt **vor Ort** mit einer **Einführungsveranstaltung** im Workshopformat mit den Themen:

- die Bedeutung von Regenerationspausen
- der Projekthintergrund, die Wirkungsweisen und der Organisationsrahmen
- die damit verbundene Evaluation durch das wissenschaftliche Team der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg.

Beschreibung des Projekts

- Danach erfolgt die eigentliche **Feldphase**, bei der die Teilnehmer*innen regelmäßig (mindestens einmal pro Woche) eine Entspannungspause von mindestens 10 Minuten mit Hilfe des Entspannungssystems machen sollen.
- Jeweils nach fünf Monaten wird eine **Evaluation** mit Hilfe eines Fragebogens (bevorzugt: online) durchgeführt.
 - Nach jeweils fünf Monaten (optional nach jeweils drei Monaten) erfolgt eine **Präsenzveranstaltung**, bei der den Mitarbeitern*innen in einem Workshop vor Ort mit Vorträgen¹ sowie leicht erlernbaren Entspannungsübungen weitere Möglichkeiten zur Regeneration in der Arbeitspause aufgezeigt werden.
 - Alle Erhebungen werden in einer Panel-Auswertung nach der Feldphase in der abschließenden **Evaluationsphase** ausgewertet, die Veränderung des Gesundheitsempfindens sowie der Einstellung zur notwendigen Regeneration in Arbeitspausen analysiert und in einem **Ergebnisbericht** zusammengefasst.

¹ Die Themen der Workshops/Vorträge werden individuell vereinbart und können sich auch nach dem aus der vorhergehenden Evaluation ermittelten Bedarf richten. Es dürfen auch unternehmenseigene Trainer eingesetzt werden. Der Preis reduziert sich dann entsprechend.



Mögliche Workshop-Themen



- Stressresilienz
- Stressabbau
- Autogenes Training
- Achtsamkeitstraining
- Neue Wege im Mentaltraining
- Wissen und Motivation für mehr Gesundheitskompetenz
- Gesundes Führen
- Regenerationsfähigkeit und Entspannung als Leistungsprinzip der Zukunft
- Achtsamkeit und Gelassenheit – Wirkungsvolle Fähigkeiten im Umgang mit Stress
- Persönliche Einstellungen – der Schlüssel für konstruktiven Umgang mit Stress und Belastung

Mögliche Entspannungs-Systeme

Sie wählen aus diesen qualitätsgeprüften audio-visuellen Entspannungssystemen:



Die Anwendung ist einfach und wird in der Einführungsveranstaltung erklärt:

Der*die Teilnehmer*in nimmt im Shiatsu-Massagesessel Platz, setzt Kopfhörer und ggf. Visualisierungsbrille auf und wählt eines der zahlreichen Anwendungsprogramme per Tastatur aus.

Beispiele der audio-visuellen Programme:



Dr. Ulrich Ott

Diplom-Psychologe und Meditationsforscher

Bender Institute of Neuroimaging an der
Justus-Liebig-Universität in Gießen

Forschungsschwerpunkt: Effekte von Meditation auf
die Funktion und Struktur des Gehirns

Anleitungen zur Achtsamkeit in 10 Sitzungen von Dr. Ulrich Ott

Sitzung 01: Einführung in Achtsamkeit

Sitzung 02: Achtsam atmen

Sitzung 03: Achtsame Körperwahrnehmung

Sitzung 04: Klärung durch Achtsamkeit

Sitzung 05: Wohlwollen und Mitgefühl

Sitzung 06: Achtsamkeit im Alltag

Sitzung 07: Achtsame Kommunikation

Sitzung 08: Achtsam arbeiten

Sitzung 09: Achtsam genießen

Sitzung 10: Achtsam sein

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner

Entwickelt und selbst gesprochen von Dr. Ulrich Ott.

Beispiele der audio-visuellen Programme:



Wolfram Krug

Diplom-Pädagoge und Berater für
Strategisches Gesundheitsmanagement
in der eigenen psychotherapeutischen
Praxis in Wiesbaden

Selbstfürsorge mit Autogenem Training in 10 Sitzungen von Wolfram Krug

Sitzung 1: Einführung ins Autogene Training (AT)

Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung

Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung

Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung

Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung

Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung

Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfübung

Sitzung 8: Vorsätze umsetzen – Mittelstufe des Autogenen Trainings

Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise

Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln

Entwickelt und selbst gesprochen von Wolfram Krug.

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 leichtere Entscheidungsfindung

Langfristige Wirkungen je nach Regelmäßigkeit:

- Konzentrationssteigerung
- Gedächtnis-Verbesserung
- besseres Reaktionsvermögen
- erhöhte, andauernde Stressresistenz
- Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen
- tägliche Probleme werden als Chance und Herausforderung gesehen.

