

brainLight[®]

LIFE IN BALANCE

brainLight im Betrieblichen Gesundheitsmanagement



Maßnahme der Gesundheitsförderung und Steigerung der Gesundheitskompetenzen

Programm-Nr.

- 250 Sitzung 1: Phänomen Schlaf –**
Einführung ins Programm ● 10 Min.
- 251 Sitzung 2: Hektik & Stress –**
Psychologische Schlafstörungen ● 12 Min.
- 252 Sitzung 3: Organische Schlafstörungen** ● 9 Min.
- 253 Sitzung 4: Bestandsaufnahme –** Fragebögen zur Einschätzung der Schlafqualität ● 12 Min.
- 254 Sitzung 5: Gut schlafen –**
Vier biologisch wirksame Schlafregeln ● 14 Min.
- 255 Sitzung 6: Gut abschalten –**
Bewährte Gedanken-Stopp-Techniken ● 13 Min.
- 256 Sitzung 7: Tief entspannen –**
Entspannungstechniken ⚡ 16 Min.
- 257 Sitzung 8: Clever durch den Tag –**
Tagesrhythmisierung für eine erholsame Nacht ⚡⚙ 14 Min.
- 258 Sitzung 9: Lebensenergie tanken –**
Fantasiereise „Schlosspark“ ⚡ 15 Min.
- 259 Sitzung 10: Eine Frage noch ... –**
Interview mit Dipl.-Psych. Markus Specht ● 18 Min.



Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge



Markus B. Specht, Dipl.-Psychologe

Einzelübungen aus Sitzung 6

- 260 Gedanken-Stopp-Technik** 👁 5 Min.
- 261 Ruhetönung** 👁 5 Min.
- 262 7-Worte-Technik** 👁 5 Min.

Einzelübungen aus Sitzung 7

- 263 Bodyscan** 👁 5 Min.
- 264 Atemübung Luftballon** 👁 5 Min.

Zugabe

- 265 Psychohygiene am Abend –**
Meditationsübung vor dem Einschlafen ●⚙ 10 Min.
- 266 Gedicht „Samadhi“**
von Paramahansa Yogananda ● 8 Min.
- 267 Gedicht** von Ramana Maharshi ●⚙ 5 Min.
- 268 Drei Abendgebete** 👁⚙ 5 Min.
- 269 Abendlied** ●⚙ 5 Min.

Guter Schlaf hat sehr große Bedeutung für unser Wohlbefinden. Mit diesen **brainLight**-Programmen stellen wir Ihnen vier biologisch wirksame Schlafregeln, Informationen rund um den Schlaf und weitere relevante Methoden vor, die Entspannung und Regeneration insgesamt fördern.

Programm-Nr.

- 200 Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training ● 14 Min.
- 201 Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung ☑ 19 Min.
- 202 Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung ☑ ⚙ 19 Min.
- 203 Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung ☑ ⚙ 16 Min.
- 204 Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung ☑ ⚙ 16 Min.
- 205 Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung ☑ ⚙ 16 Min.
- 206 Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfübung ☑ ⚙ 15 Min.
- 207 Sitzung 8: Vorsätze umsetzen
– Mittelstufe des Autogenen Trainings ● 12 Min.
- 208 Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise ● 14 Min.
- 209 Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben ● 12 Min.

Die 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen „Selbstfürsorge mit Autogenem Training“ wurden von Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge und Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement, entwickelt und persönlich gesprochen. Schritt für Schritt werden Sie an das Autogene Training herangeführt und lernen die sechs Grundübungen sowie die Mittelstufe des Autogenen Trainings kennen.

Die praktische Anleitung und Übung des Autogenen Trainings, unterstützt durch Licht- und Ton-Frequenzen, kann dabei helfen, Ihre Achtsamkeit für körperliche Bedürfnisse zu fördern und auf stressbedingte Symptome aktiv ühend Einfluss zu nehmen.



Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge

Anwendungshinweis:

Autogenes Training ist ein üben-des Verfahren. Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlern-te in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und die Übungen in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 2 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen und die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt mit einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

Selbstfürsorge mit Autogenem Training



Programm-Nr.

- 160 Sitzung 1: Einführung in Achtsamkeit ● 10 Min.
- 161 Sitzung 2: Achtsam atmen ● 10 Min.
- 162 Sitzung 3: Achtsame Körperwahrnehmung ● 10 Min.
- 163 Sitzung 4: Klärung durch Achtsamkeit ● 10 Min.
- 164 Sitzung 5: Wohlwollen und Mitgefühl ● 10 Min.
- 165 Sitzung 6: Achtsamkeit im Alltag ● 10 Min.
- 166 Sitzung 7: Achtsame Kommunikation ● 10 Min.
- 167 Sitzung 8: Achtsam arbeiten ● 10 Min.
- 168 Sitzung 9: Achtsam genießen ● 10 Min.
- 169 Sitzung 10: Achtsam sein ● 10 Min.

Die „Anleitungen zur Achtsamkeit“ wurden vom bekannten Psychologen und Meditationsforscher Dr. Ulrich Ott entwickelt und persönlich gesprochen. Mit den 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen möchten wir Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, um eine achtsame Einstellung im Alltag zu erlernen und zu üben. Informationen und praktische Übungen, untermalt von unterstützenden Licht- und Ton-Frequenzen, helfen dabei, Achtsamkeit Schritt für Schritt als grundlegende Haltung zu etablieren, die alle Bereiche des Lebens betrifft.



Dr. Ulrich Ott, Dipl.-Psychologe

Anwendungshinweis:

Die **brainLight**-Programme „Anleitungen zur Achtsamkeit“ in 10 Sitzungen bauen inhaltlich aufeinander auf und sollten nach Möglichkeit auch in der angegebenen Reihenfolge angewendet werden. Einzelne Sitzungen können natürlich auch mehrmals wiederholt werden, um den Inhalt zu vertiefen, bis zur nächsten Sitzung übergegangen wird. Die letzte Sitzung „Achtsam sein“ beinhaltet eine Zusammenfassung der vorherigen Schritte, um Ihnen das Gelernte noch einmal ins Gedächtnis zu rufen – wann immer Sie wünschen.





Programm-Nr.

210	Sitzung 1: Einleitung (OH)	●	8 Min.
211	Sitzung 2: Finden eines Ruheortes (OH)	⌘	15 Min.
212	Sitzung 3: Nikotin (SW)	⌘	17 Min.
213	Sitzung 4: Entscheidungsfindung (SW)	⌘	20 Min.
214	Sitzung 5: Rauchstopp: Die Befreiung vom Nikotin (SW)	⌘	21 Min.
215	Sitzung 6: Dankbarkeit der Organe (OH)	⌘	13 Min.
216	Sitzung 7: Umgang mit Rauchverlangen (SW)	⌘	17 Min.
217	Sitzung 8: Neues Selbstbewusstsein (OH)	⌘	12 Min.
218	Sitzung 9: Rückfallprophylaxe (SW)	⌘	17 Min.
219	Sitzung 10: Die neue Freiheit genießen (OH)	⌘	12 Min.

Die 10 Sitzungen „Rauchfrei mit **brainLight**“ wurden von Stefanie Wieczorek und Oliver Happ entwickelt und eingesprochen. Beide arbeiten seit Jahren als zertifizierte Rauchfrei-Trainer und haben in den letzten Jahren hunderte Menschen erfolgreich auf ihrem Weg in die Rauchfreiheit unterstützt.

Die Programme basieren auf der wirkungsvollen Kombination aus Wissensvermittlung und Tiefenentspannung und gliedern sich inhaltlich in die Abschnitte: „Vom Entschluss bis zum Rauchstopp“ und „Das rauchfreie Leben“. Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt dabei, das Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und damit besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen.



Stefanie Wieczorek (SW), Psychologin M.Sc., System. Paartherapeutin, Hypnotherapeutin



Oliver Happ (OH), Dipl.-Sozialpädagoge, Heilpraktiker und Hypnotherapeut

Arbeitspausen

Ruhepause (gesetzlich)

- Vom Gesetzgeber vorgeschriebene Pause
- Arbeitgeber hat keinen Einfluss auf die Pausengestaltung

Kurzzeitpause (zusätzlich)

- Vom Arbeitgeber zusätzlich gewährte Pause
- Arbeitgeber kann die Pausengestaltung beeinflussen

Gesunde Pause (inhaltlich)

Zur Förderung eines gesunden Pausenverhaltens durch den Arbeitgeber ermöglichte Angebote / Leistungen aus den Bereichen:

- Entspannung: Ruheräume, Entspannungssysteme, Meditation etc.
- Bewegung: Sportliche Betätigung, Stretching, Yoga etc.

Möglichkeit der Beeinflussung der Arbeitspausen durch ein gesundes Pausenangebot

brainLight®

LIFE IN BALANCE

Gesunde Pausen



Allgemeine Informationen

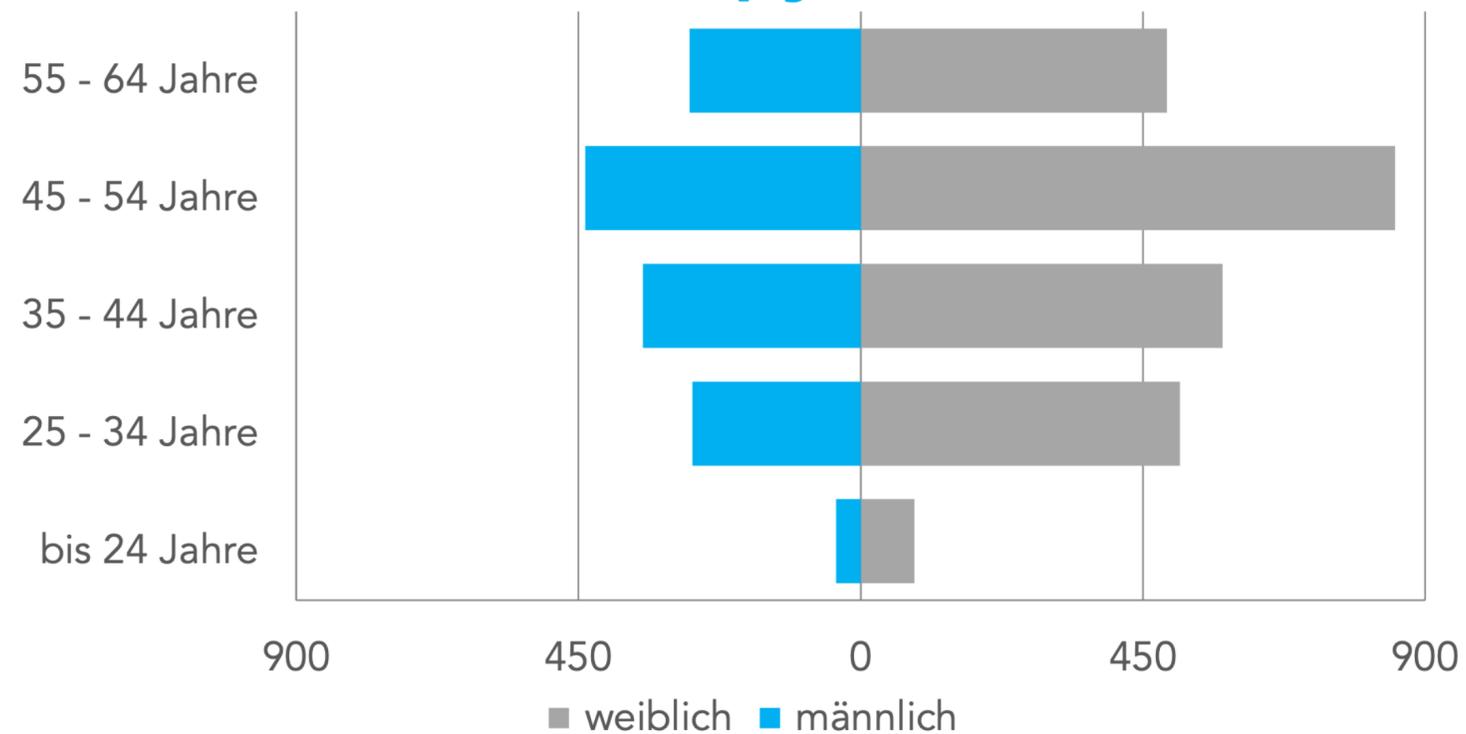


163 unterschiedliche **Unternehmen** haben die Studie bisher erfolgreich abgeschlossen.

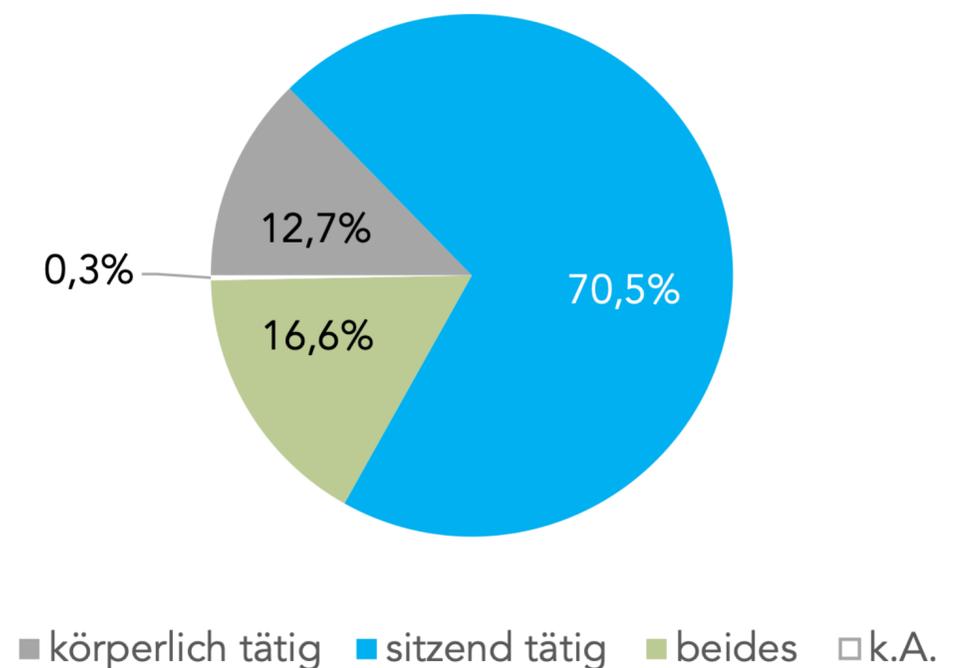


3916 Studienteilnehmer*innen ( ca. 65 %;  ca. 35%) haben das **brainLight-System** genutzt.

Alterspyramide



Überwiegende Tätigkeit



Informationen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

Rund **88 %** wurden **positiv** in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem **Gesundheitsverhalten** beeinflusst.



Eine **Verbesserung der körperlichen Arbeitsfähigkeit** ist bei **ca. 81 %** der Teilnehmer*innen spürbar.



Mehr als **89 %** verspüren einen Nutzen der Maßnahme für die **Bewältigung der Herausforderungen** im beruflichen Alltag.



Mehr als **84 %** bestätigen eine **Verbesserung der psychischen Arbeitsfähigkeit**.





Dr. Argang Ghadiri

Leiter Business Development

Tel.: +49 (0) 6021 590 78 50

E-Mail: argang.ghadiri@brainlight.de