



# Die audio-visuelle Stimulation mit brainLight als Pausenintervention

02.02.2023

# Inhaltliche Gestaltung von Arbeitspausen

## Bewegung



Kurzzeitboxen (3 min)  
60 s      Aufwärmen  
180 s     Arme und Beine  
30 s      Auspowern



Ergometer (20 min)  
Moderate Geschwindigkeit  
(70% HRmax)

## Entspannung



brainLight (10 min)  
Audio-visuelle  
Entspannung  
Shiatsu-Massage



Napping (10 min)  
Liegen  
Augen schließen

# Studienergebnisse und Implikationen (Forschung)

## **Short Bouts of Intensive Exercise During the Workday Have a Positive Effect on Neuro-cognitive Performance**

Stress and Health, 32(5), 514–523 (2015)



Keine eindeutigen Ergebnisse bei den Interventionen, allerdings wichtige Hinweise für die zukünftige Forschung hinsichtlich der Pauseninterventionen, wie u.a. Pausen- bzw. Sessionlänge und Sessionauswahl

## **Functional work breaks in a high-demanding work environment: an experimental field study**

Ergonomics, 61(2), 255–264 (2018)



Verbesserung der Werte im MoodMeter, d.h. psychisches und physisches Befinden und Motivation wurden durch die brainLight-Anwendung verbessert (Betrachtung anhand der Mittelwertvergleiche)

## **“Let’s have a break” - An experimental comparison of work-break interventions and their impact on performance**

Journal of Business Research 112, 128–135 (2020)



Signifikante Verbesserung der objektiven Leistungsfähigkeit (Konzentrationstest) und der subjektiv wahrgenommenen Leistungsfähigkeit (Fragebogen) durch die brainLight-Anwendung



# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit.

## **KONTAKT**

Dr. Argang Ghadiri

t. +49 2241 865 9657

m. [argang.ghadiri@h-brs.de](mailto:argang.ghadiri@h-brs.de)