

FeedbackRunde DatevMitarbeiter

Der Entspannungsraum ist eine gute Möglichkeit, um einmal für einige Minuten abzuschalten, vor allem, wenn man gestresst ist/war, oder man sich nicht besonders gut fühlt.

Gut finde ich auch die große Auswahl an Programm-Möglichkeiten, sodass hier für jeden etwas dabei ist.

Ich bevorzuge hier die kurzen Programme, wenn man danach wieder zurück kommt fühlt man sich nicht nur entspannt, sondern auch die Kollegen sehen, dass man erholter ist.

Ich nutze den Stuhl gerne (ca. 1-2 mal/Monat), v.a. abends, bevor ich nach Hause gehe. Mit der entsprechenden Entspannungsmusik + Wärme + Massage lässt sich wirklich gut runterfahren und entspannen.

Ab + zu nutze ich ihn auch mittags nach dem Essen, aber danach habe ich Mühe, wieder auf mein gewohntes Tempo hochzufahren.

Deshalb ist der späte Nachmittag oder Abend schon optimal.

Selbst wenn ich vorher extremen Stress hatte, fühle ich mich danach sichtlich ruhiger und erholter.

Ich fände Programme mit etwas weniger Text (v.a. wenige Suggestion), dafür aber mit mehr Musik, noch entspannender.

Eine Decke habe ich dabei bisher nicht genutzt, ist aber vielleicht keine schlechte Idee - dann könnte man auch die Schuhe ausziehen.

Nach 1maliger Rückenmassage konnte ich am nächsten Tag den Kopf nicht nach rechts oder links bewegen. Danach folgten 2 Wochen Nackenschmerzen, die nur sehr schleichend weggingen.

Daraufhin habe ich einen Physiotherapeuten konsultiert. Dieser riet mir von weiteren Sitzungen ab.

C.D.

Anmerkung von brainLight:

Der Massagestuhl kann „schlafende Hunde“ wecken, es lag also bereits ein Problem vor, dass dann auch fachmännisch behandelt werden sollte.

Der Massagestuhl ist schon eine feine Sache, die Zeit muss man sich nur nehmen. Er entspannt besonders wenn man zuvor sehr abgespannt ist und müde. Danach ist man auf alle Fälle ausgeglichener. Dass ich besser schlafen kann, habe ich noch nicht gemerkt, aber man ist auf alle Fälle ausgeglichener. Die Decke ist klasse, besonders zur kälteren Jahreszeit und Musik ist Pflicht um wirklich abschalten zu können. Leider ist der Standort nicht sehr geschickt, weil es in dem Gang sehr laut ist.

Ich habe den Massagestuhl schon öfters genutzt und bin begeistert. Ich nutze ihn, vor allem in der kalten Jahreszeit (im Sommer gehe ich spazieren), mehr oder weniger regelmäßig während der Mittagspause. Wenn ich mich gestresst oder ausgelaugt fühle

kann ich auf diese Weise unheimlich gut entspannen und abschalten. Danach geht die Arbeit wieder besser von der Hand, weil ich einfach ruhiger bin. Ohne Musik kann ich nicht so gut abschalten, weil die Gedanken dann doch noch bei der Arbeit sind. Deshalb nutze ich die Programme mit Musik. Dauerhafte Wirkungen bei häufiger Anwendung merke ich nicht. Eine Decke brauche ich nicht.

Einen Verbesserungsvorschlag hätte ich dennoch: Es wäre schön, wenn man die Musik unabhängig vom Programm wählen könnte und es mehr Auswahl an (Entspannungs-)Musik geben würde.

Die Nackenmassage ist sehr gut. Ich habe immer mit meinem Nacken Probleme. Die Anwendungen haben die Nackenprobleme komplett entspannt. Auch wird Stress abgebaut. Ich finde den Massagestuhl sehr gut.

- Wie haben Sie sich vorher gefühlt? Waren Sie angespannt oder gestresst?
Ja manchmal

- Wie fühlten Sie sich nachher?
Meist entspannt durch Kurzschlaf (40Minuten Programm)

- Zeigen sich dauerhafte Wirkungen bei häufiger Anwendung wie z. B. besserer Schlaf, erhöhte Stressresistenz etc.?
Ich glaube ja

- Wird die Entspannung mit Decke und/oder Musik genutzt?
Je nach Temperatur im Raum manchmal mit Decke.

Welche Musik? Das Programm liefert doch automatisch was auf die Ohren. Aber als Musik würde ich das nicht bezeichnen. Aber das nutze ich natürlich schon ebenso die Blitzbrille. Ich wusste nicht, dass man da die Musik seiner Wahl einwerfen kann. Wenn das geht wäre ich sehr daran interessiert zu erfahren wie man dies steuert.

- Haben Sie Tipps für Ihre KollegINNen, wann die Entspannung am besten wirkt? (Nach dem Mittagessen, direkt morgens oder nach Feierabend)
Weiß nicht, gehe immer zur selben Zeit.

Ich nutze den Entspannungsraum sehr gerne während meiner Mittagspause. Die Vormittage im Service sind doch meist sehr stressig, umso wohler, ausgeglichener und aktiver fühle ich mich nach einem 30- bzw. 45-minütigen Aufenthalt im Massageraum. Besonders gerne wähle ich hierbei die Programme aus einer Kombination aus Massage, Musik und Wärmefunktion.
Die Decke habe ich bisher noch nicht genutzt.

Eine ganz tolle Sache, die ich nur weiterempfehlen kann

Der Entspannungsraum dient bei mir vor allem dazu, ausgefallene Mittagspausen nachzuholen. Mit einem festen Termin im Kalender ist es oft leichter, eine Unterbrechung wirklich einzuhalten und fern vom Arbeitsplatz wirklich zu entspannen. Gegen Schulter- und Nackenbeschwerden hilft eine medizinische Massage sicher besser, bei mir steht wirklich im Vordergrund, einige Minuten an etwas völlig anderes denken zu können und ein angenehmer Atmosphäre auszuruhen. Oft kehre ich danach mit frischen Ideen an die Arbeit zurück

Ich nutze den Sessel sporadisch, manchmal vergesse ich ihn leider wochenlang. Meistens nutze ich ihn bei Kopfweh-Anflügen und Verspannungen. Danach konnte ich mir schon so manches Mal die Kopfschmerztablette sparen.

Danach fühlte ich mich jedes Mal besser. Ich kannte diese Art von Stühlen bereits aus Thermalbädern, dort aber nicht in derartiger Top-Qualität und ohne Extras, wie Entspannungsmusik.

Für mich wirkt die Entspannung mittags/nachmittags am besten, aber das ist sicher individuell verschieden.

Der Sessel ist aus meiner Sicht eine super Investition in Stressabbau und Gesundheitsförderung und ich bin dankbar, dass es ihn hier im Hause gibt.

Ich nutze den Entspannungsstuhl sehr gerne und in der Regel, wenn ich mich (durch den Service) sehr gestresst und erschöpft fühle.

Nach der Nutzung fühle ich mich auch nach einem kurzen Programm sehr schnell wieder regeneriert und frisch.

Für mich ist der Entspannungsstuhl sehr effektiv gegen Stress und ich bin sehr dankbar dafür, dass DATEV diese Möglichkeit für die Mittags-Pause geschaffen hat.

Die beste Zeit für eine Entspannungspause ist für mich die späte Mittagszeit, nach einem langen Vormittag und ich nutze dabei auch sehr gerne die Decke.

Erst nach längerer Zeit habe ich eine für mich optimale Nutzung des brainLight-Entspannungssystem gefunden.

Wenn möglich nutze ich das System vor der Mittagsmahlzeit eine halbe Stunde, dabei mehr Entspannung als Massage, es erfrischt mich auch.

Dies hat sich so entwickelt, da ich bei der Entspannung nach dem Mittagsessen so entspannt bin, dass der Kreislauf absackt und ich total müde werde.

Vorher fühle ich mich oft angespannt, danach gelassener, auch im täglichen Leben lasse ich mich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen.

Die Decke nutze ich momentan nicht, dafür aber seit einiger Zeit intensiver das Licht der Brille (leider sind die Brillen wohl nicht so robust, da sie manchmal nicht funktionieren).

Ich benutzte den Stuhl einmal wöchentlich, wenn nicht dazwischen kommt und ich fühle mich danach freier und gelöster. Die tägliche Anspannung lässt sich auf den Stuhl leichter beiseite schieben.

Ich verbinde das Entspannungsprogramm immer mit einem Massageprogramm.

Ich nutze den Entspannungsraum regelmäßig 2x in der Woche in der Mittagszeit, meistens mit einem 30-Minuten Programm. Für mich steht die Rückenmassage im Vordergrund, weil mir das körperlich gut tut und meine Verspannungen und gelegentlichen Rückenschmerzen dadurch auch besser werden. Wenn es im Raum kühl ist, benutze ich auch gerne die Decke.

Zum geistigen Entspannen/Abschalten reicht mir die Zeit eigentlich nicht. Im Gegenteil, ich denke während der Massage über viele Dinge, auch Probleme, nach. Auf Stressresistenz oder Schlaf hat der brainLight-Sessel bei mir keinen Einfluss.

Trotzdem finde ich das Angebot klasse und möchte es nicht mehr missen!

Insgesamt ist die Massage im Nackenbereich für meinen Geschmack zu sanft, dafür aber in Höhe der Nieren zu stark bis manchmal schon etwas schmerzhaft. Grundsätzlich aber ein tolles Gerät.

• wie haben Sie sich vorher gefühlt, waren Sie angespannt oder gestresst?
abgespannt und müde

• Wie fühlten Sie sich nachher?

erholter als zuvor, aber die Erholung lässt am AP auch schnell wieder nach

• Zeigen sich dauerhafte Wirkungen bei häufigerer Anwendung? wie z.B. *besserer Schlaf, erhöhte Stressresistenz oder man lässt sich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen.*

kann ich nicht beurteilen, da ich den Stuhl nicht regelmäßig genutzt habe

• Auch Tipps sind hier wertvoll, wann wirkt die Entspannung am besten?

z.B. nach dem Mittagessen, gleich morgens oder auch nach Feierabend egal, habe schon verschiedene Tageszeiten ausprobiert und es wirkt immer, wichtig ist, dass man versucht den Kopf frei zu haben

• Wird die Entspannung mit Decke genutzt oder ohne?
ohne

Ich nutze den Entspannungsraum in der Mittagspause oder vor dem Weg nach Hause. Insbesondere die zweite Variante ist toll, denn so kann man die Erlebnisse vom Tag verarbeiten und nimmt sie nicht mit nach Hause.

Letztes Jahr hatte ich eine sehr stressige Woche.

In dieser habe ich einfach das Mittagessen ein bisschen verkürzt und bin dann immer noch für 10Min. auf den Massagesstuhl gegangen.

Das hat mich immer total entspannt.
Letztes Jahr habe ich auch 4-5 Wochen lang immer am Freitagabend den Massagestuhl genutzt, auch klasse, um entspannt ins Wochenende zu starten.
Die Decke nutze ich nicht.

- wie haben Sie sich vorher gefühlt, waren Sie angespannt oder gestresst?

Angespannt, ermüdet

- Wie fühlten Sie sich nachher?

Wacher, aufmerksamer, entspannter

- Zeigen sich dauerhafte Wirkungen bei häufigerer Anwendung? wie z.B. besserer Schlaf, erhöhte Stressresistenz oder man lässt sich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen.

Kann ich noch nicht behaupten, laut Anweisung sollte man es 2-3x pro Woche und immer das gleiche Programm (mind. 21x) laufen lassen. Versuche ich noch einzurichten.

- Auch Tipps sind hier wertvoll, wann wirkt die Entspannung am besten?

z.B. nach dem Mittagessen, gleich morgens oder auch nach Feierabend

Ich nutze es hauptsächlich in meiner Mittagspause und habe festgestellt, dass ich mich in der kurzen Zeit sehr gut vom Vormittag erholt habe und mit neuen Kraftreserven den Nachmittag weniger gestresst angehen kann.

- Wird die Entspannung mit Decke genutzt oder ohne?.

Im Sommer war es nicht notwendig. Jetzt vergesse ich sie immer vorher zu nehmen, d.h. der Lagerplatz der Decke sollte irgendwie in der Nähe des Stuhls sein. Wäre jetzt schon empfehlenswert.

ich nutzte eine Zeit lang öfter und regelmäßig das Entspannungssystem und es tat mir sehr gut. (Die Kuschedenke ist klasse). Da ich aber zeitgleich mehrere Dinge geändert habe (Ernährungsumstellung, mehr Sport, weniger Überstunden, mehr Freizeit,...) kann ich nicht alle positiven Änderungen dem Massagestuhl zusprechen.

Sicher sind aber meine starken Rückenverspannungen davon besser geworden.

Für mich wirkt die Entspannung am besten in der Mittagspause: Der Arbeitstag wirkt dadurch viel einfacher und kürzer.

Allerdings lässt sich das sehr schwer im Service in die MEP-Pause integrieren, daher nutze ich den Stuhl schon länger nicht mehr.

Zwar kann ich nach dem Mittagessen noch die Zeit der Nutzung des Stuhles mit Abzug private Anwesenheit korrigieren.

MEP zieht aber jedem Service Vollzeit-Mitarbeiter 45 Minuten Pause ab. D. h. in der Planung kann das nicht berücksichtigt werden.

Ich meine also, dass es an dem Organisationsaufwand hängt, dass viele das Entspannungssystem nicht nutzen können.