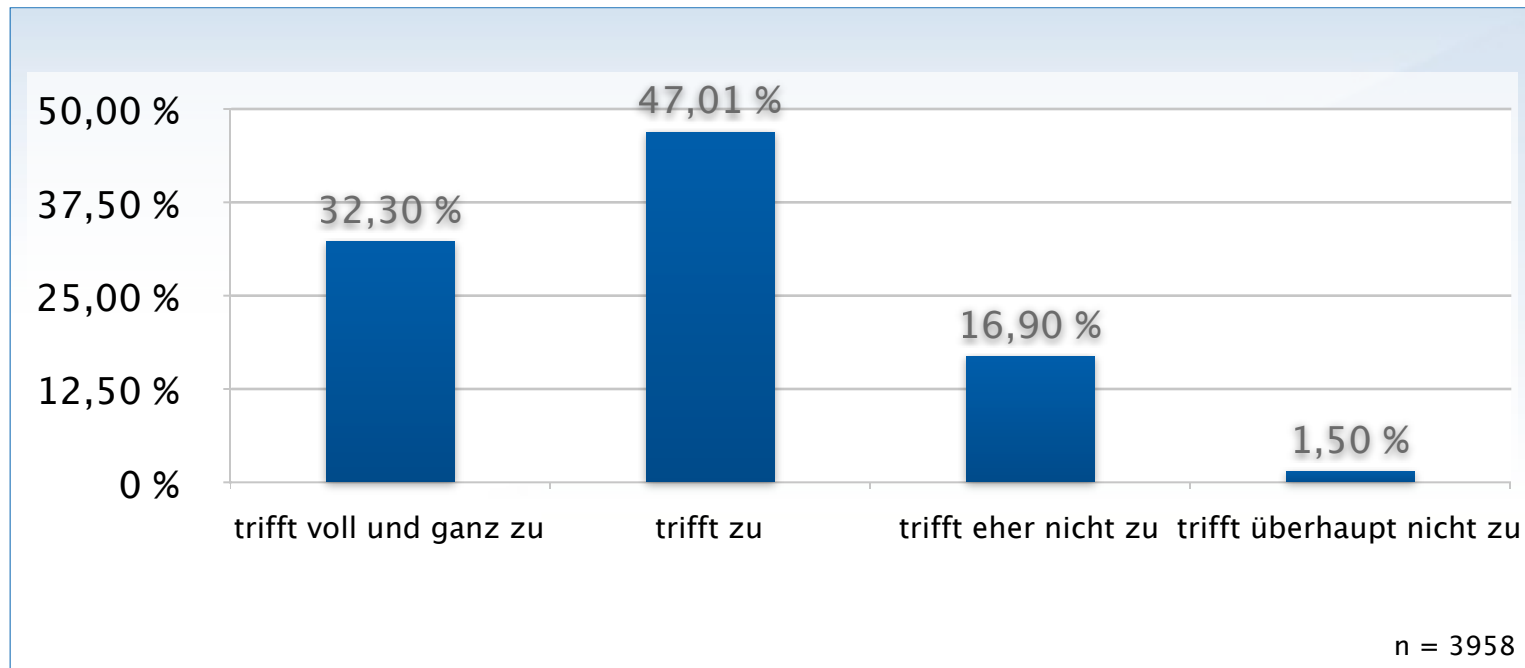


D. Ergebnisse: Bewertung des brainLight-Systems

D Entspannung während der Anwendung

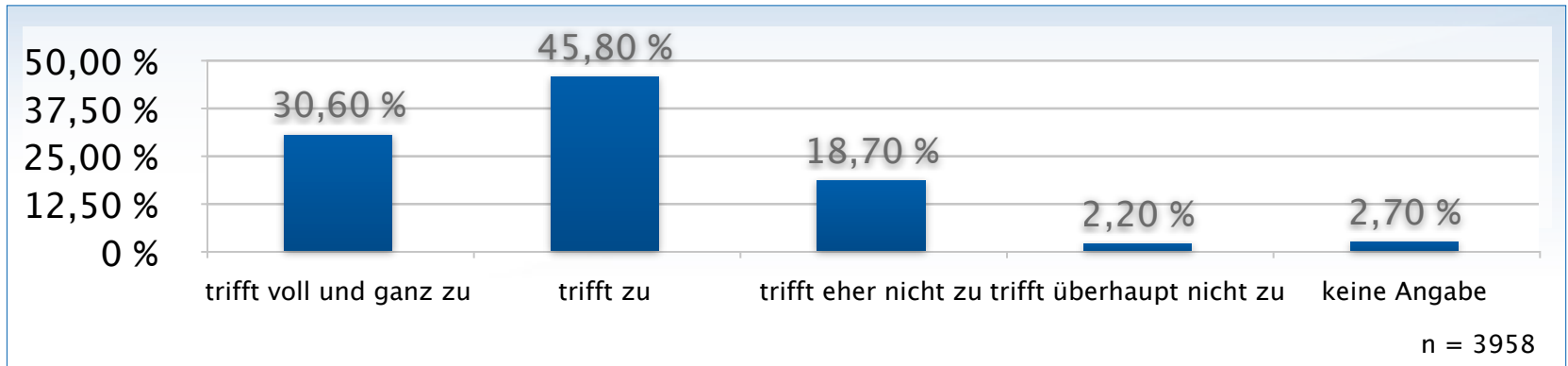
Ich konnte während der brainLight-Anwendung abschalten.



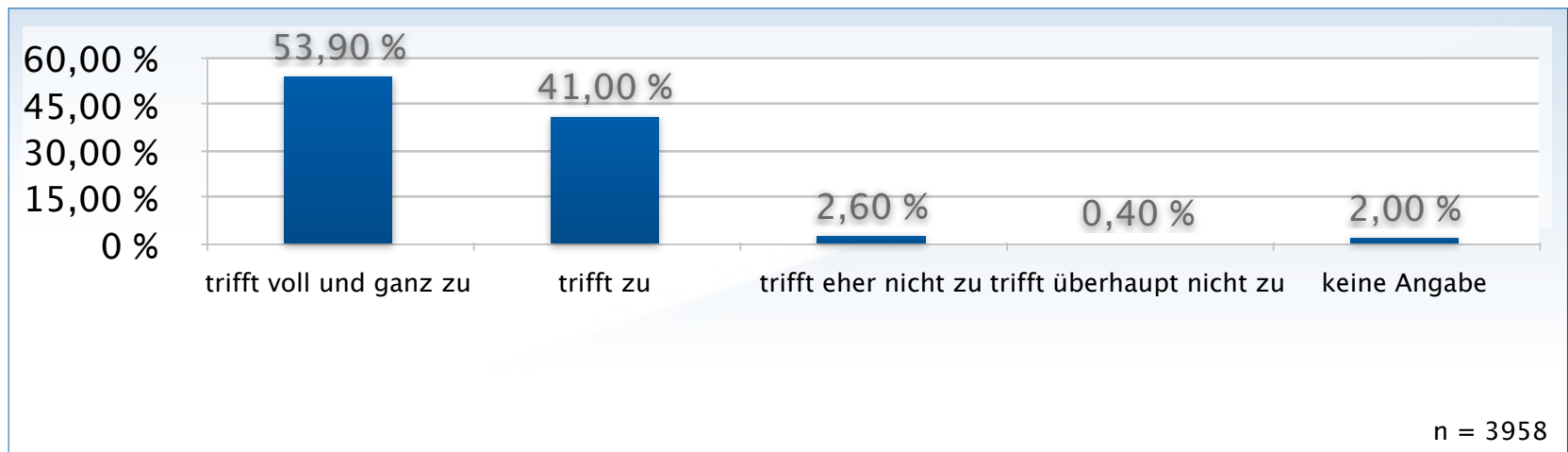


D Auswirkung der Anwendung nach der Nutzung

Ich habe das brainLight-System genutzt, um herunterzukommen.



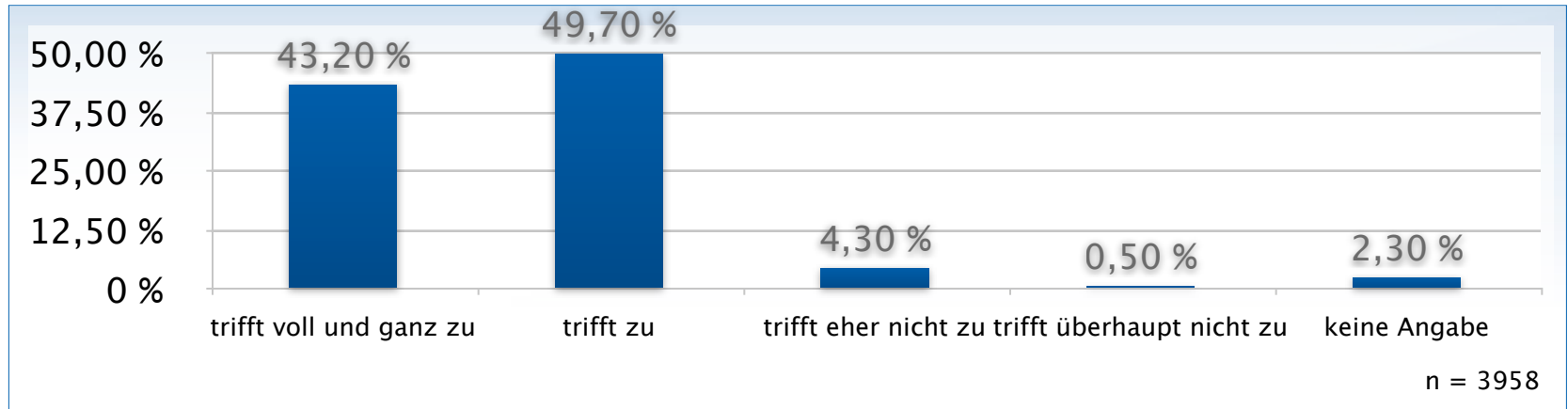
Ich empfinde die brainLight-Anwendung als angenehm.



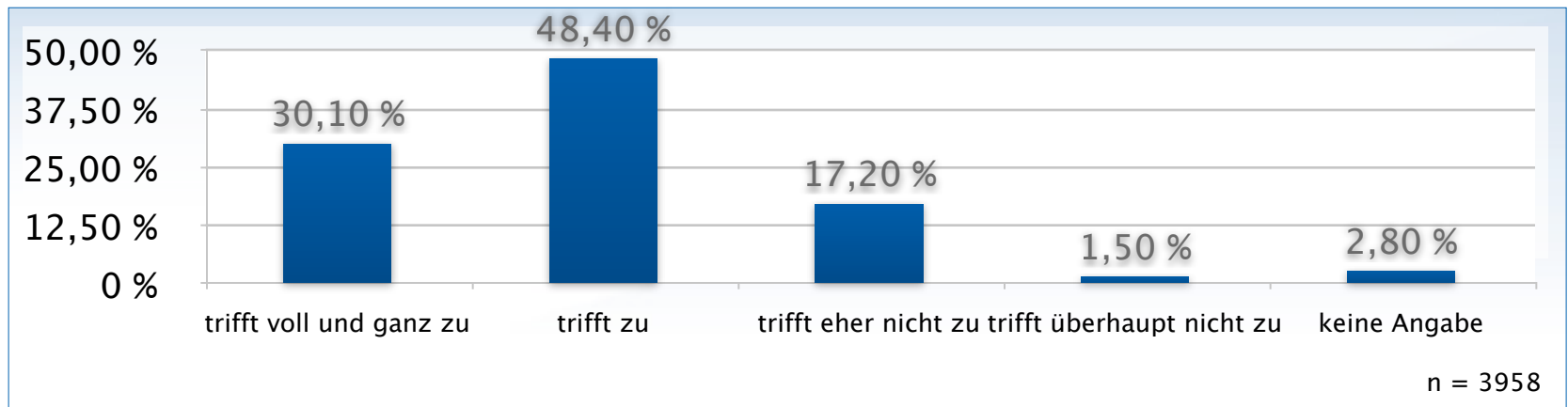


D Auswirkung der Anwendung nach der Nutzung

Ich empfinde die brainLight-Anwendung als beruhigend.



Ich fühle mich nach der Nutzung des brainLight-Systems angenehm erleichtert.



Kernaussagen

- ⇒ Die Anwendung der brainLight Entspannungssysteme ist kompatibel mit dem Arbeitsalltag. Arbeitnehmer können während der Sitzung abschalten und sich entspannen.

- ⇒ Unmittelbar nach der Anwendung erzielen die Entspannungssysteme bei der Mehrheit der Anwender einen angenehm beruhigenden und erleichternden Effekt.

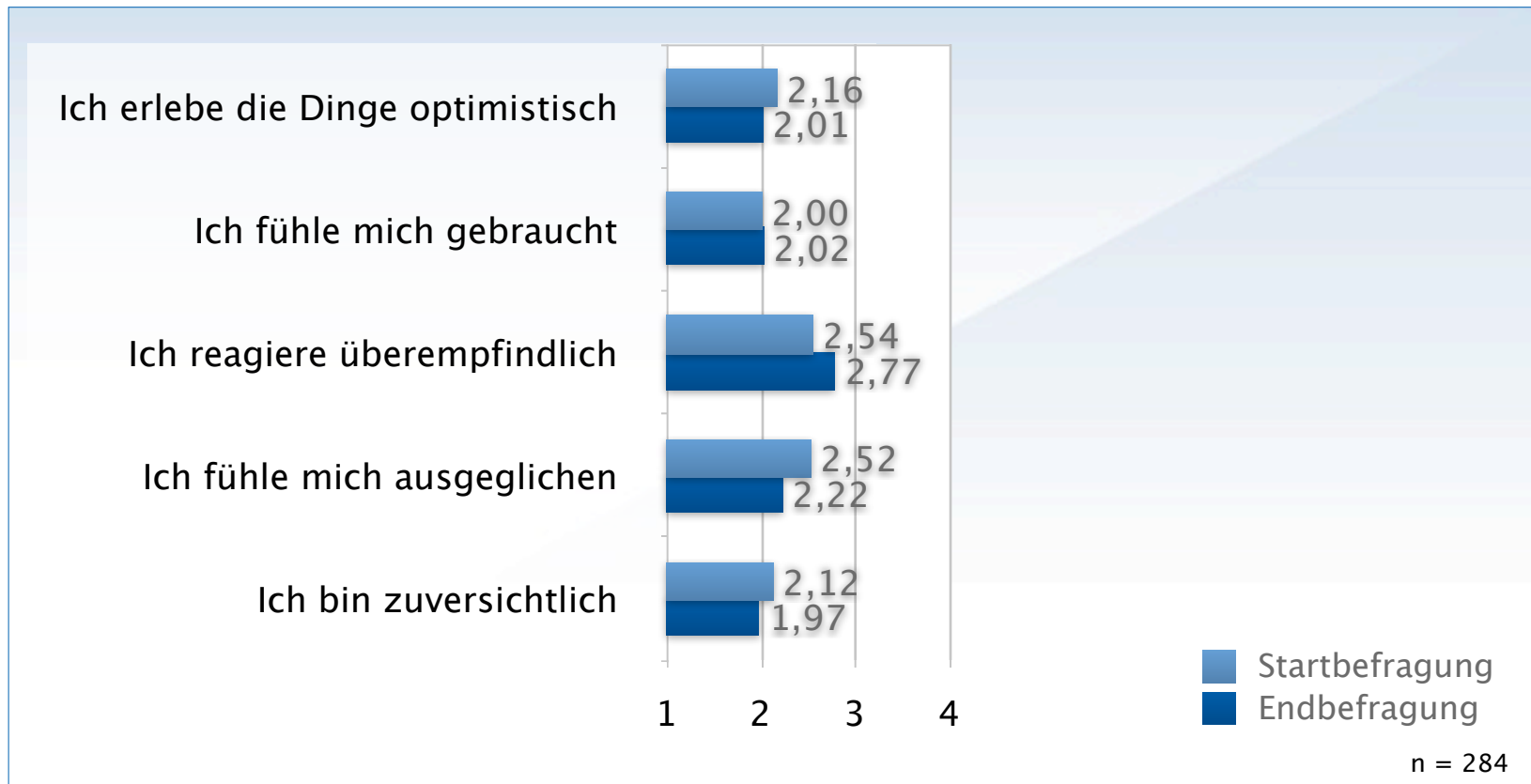
- ⇒ Die positiven Effekte traten bei der Mehrheit der Probanden bereits nach der ersten Sitzung ein.

E. Ergebnisse: Auswirkungen auf die Gesundheit



E Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

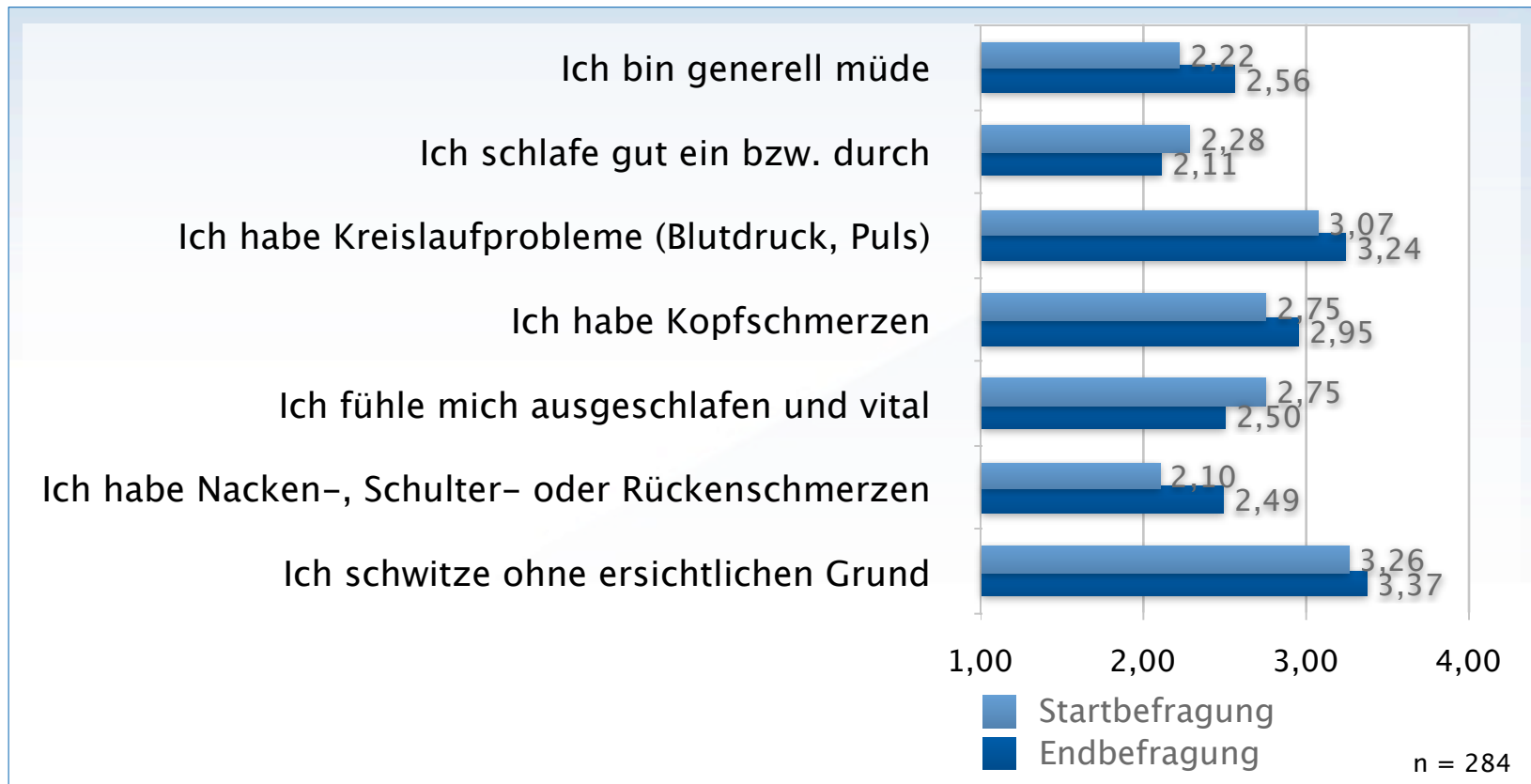
B1. Wie oft traten in den letzten drei Monaten folgende seelische Symptome bei Ihnen auf? Dabei können Sie zwischen 1 und 4 wählen, wobei 1 = sehr häufig und 4 = nie bedeutet, dazwischen können Sie abstufen.



Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben

E Auswirkungen auf die physische Gesundheit

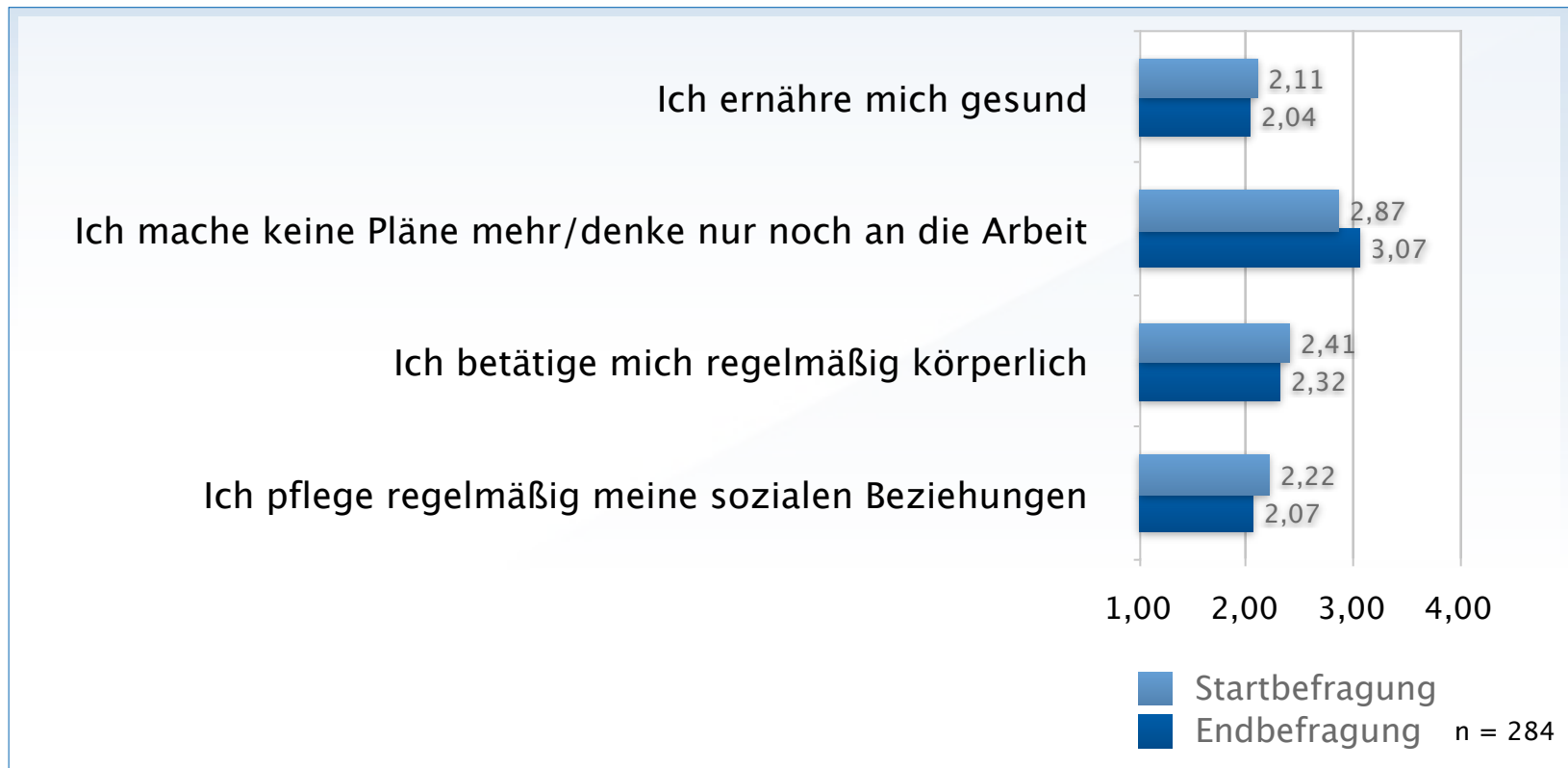
B2. Wie oft traten in den letzten drei Monaten folgende körperliche Symptome bei Ihnen auf? Dabei können Sie zwischen 1 und 4 wählen, wobei 1 = sehr häufig und 4 = nie bedeutet, dazwischen können Sie abstufen.



Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben

E Auswirkungen auf das Verhalten

B3. Wie oft trafen in den letzten drei Monaten folgende Aussagen in Bezug auf Ihr Verhalten zu? Dabei können Sie zwischen 1 und 4 wählen, wobei 1 = sehr häufig und 4 = nie bedeutet, dazwischen können Sie abstufen.



Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben



E Kernaussagen zur Auswirkung auf die Gesundheit

Quelle: EuPD RSM 2013

Kernaussagen

- ⇒ Beanspruchungen durch Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden sowie Kopfschmerzen gehen bei regelmäßiger Anwendung zurück.

- ⇒ Die Anwendung der brainLight-Systeme hat den stärksten positiven Effekt auf die innere Ausgeglichenheit, sowie auf die allgemeine Wachheit und Aktivität.

- ⇒ Die allgemein angestiegene Wachheit und Aktivität korreliert mit einem leichten Anstieg in Bezug auf die Pflege der sozialen Beziehungen.

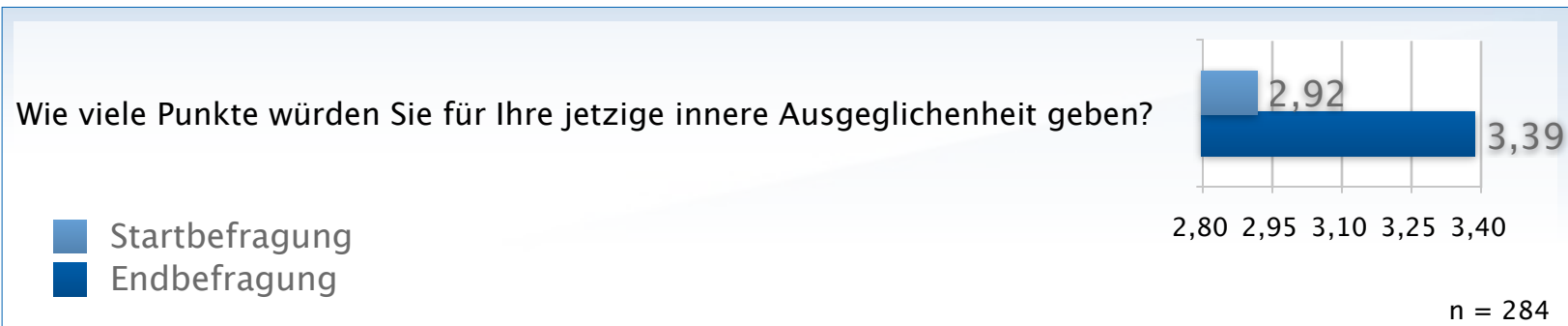
- ⇒ Zusammenfassend kann man sagen, dass die regelmäßige Anwendung eines brainLight-Entspannungssystems im Arbeitsalltag über einen Zeitraum von 12 Wochen einen gemäßigt positiven Effekt auf das psychische und physische Wohlbefinden sowie das Sozialverhalten hat.

E. Ergebnisse: Auswirkungen auf das allgemeine Gesundheitsempfinden und die Leistungsfähigkeit

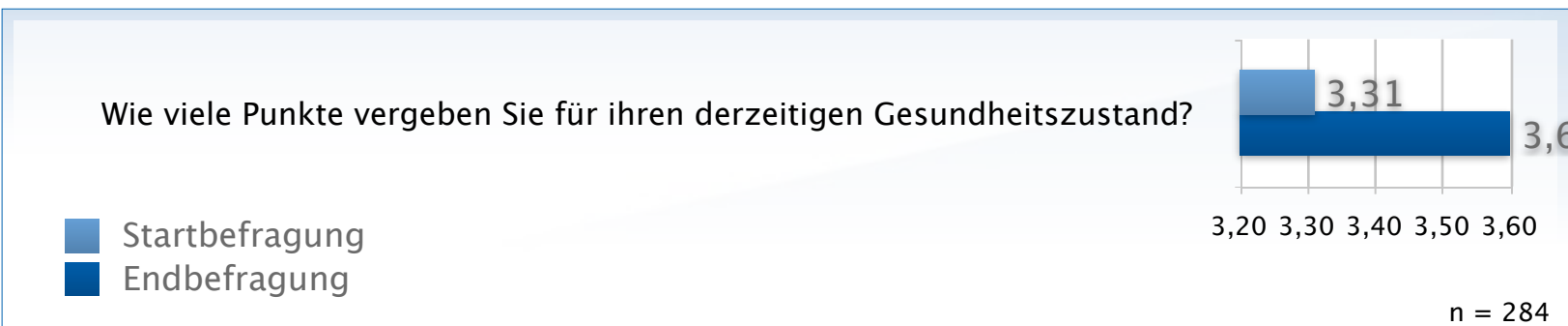


Corporate Health Award

B4. Wenn Sie den Zustand völliger innerer Ausgeglichenheit mit 5 Punkten bewerten: Wie viele Punkte würden Sie dann für Ihre jetzige innere Ausgeglichenheit geben? 1 bedeutet, dass Sie zurzeit völlig unausgeglichen sind.



B5. Wenn Sie den besten denkbaren Gesundheitszustand mit 5 Punkten bewerten und den schlechtesten denkbaren mit 1 Punkt: Wie viele Punkte vergeben Sie dann für Ihren derzeitigen Gesundheitszustand?

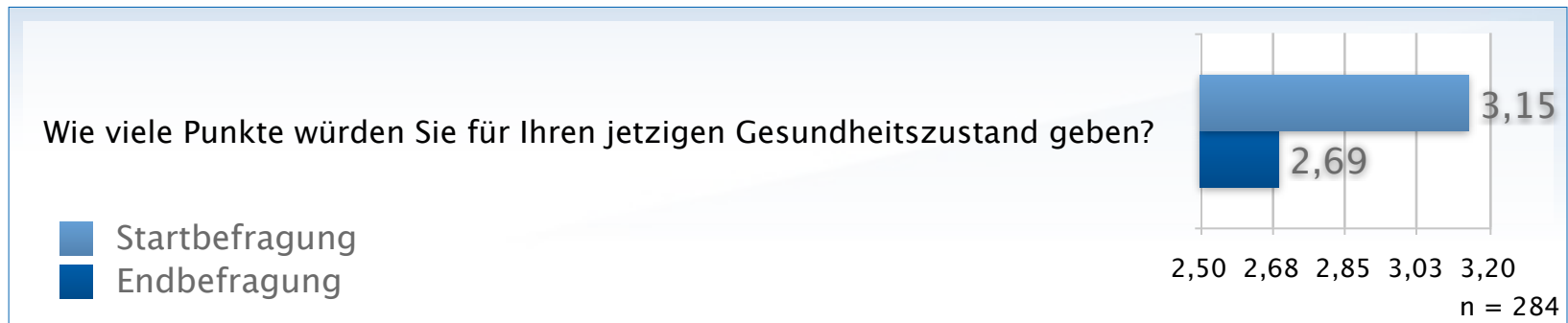


Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben

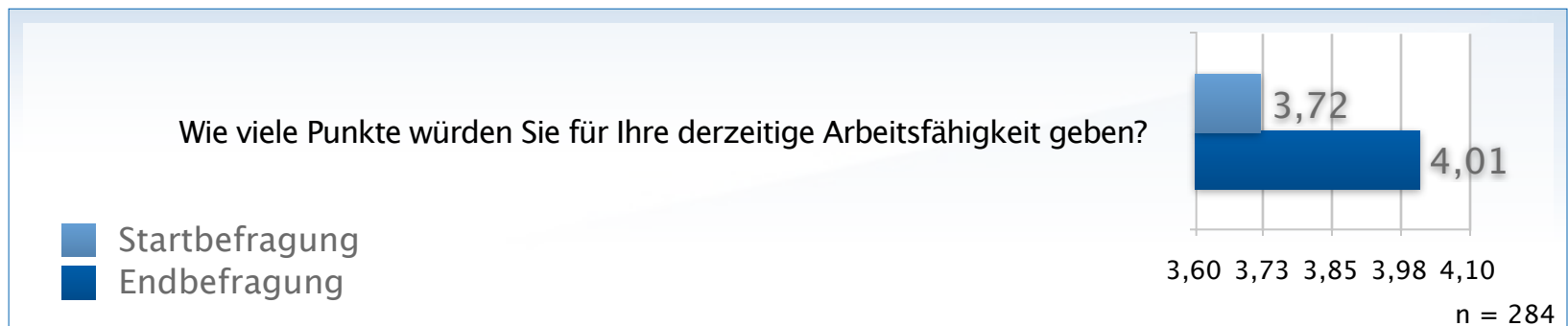


Corporate Health Award

B6. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Vergleich zu dem vor drei Monaten beschreiben? (1 = ausgezeichnet und 5 = schlecht)



B7. Wenn Sie Ihre beste, je erreichte Arbeitsfähigkeit mit 5 Punkten bewerten: Wie viele Punkte würden Sie dann für Ihre jetzige Arbeitsfähigkeit geben? 1 bedeutet, dass Sie zurzeit völlig arbeitsunfähig sind.

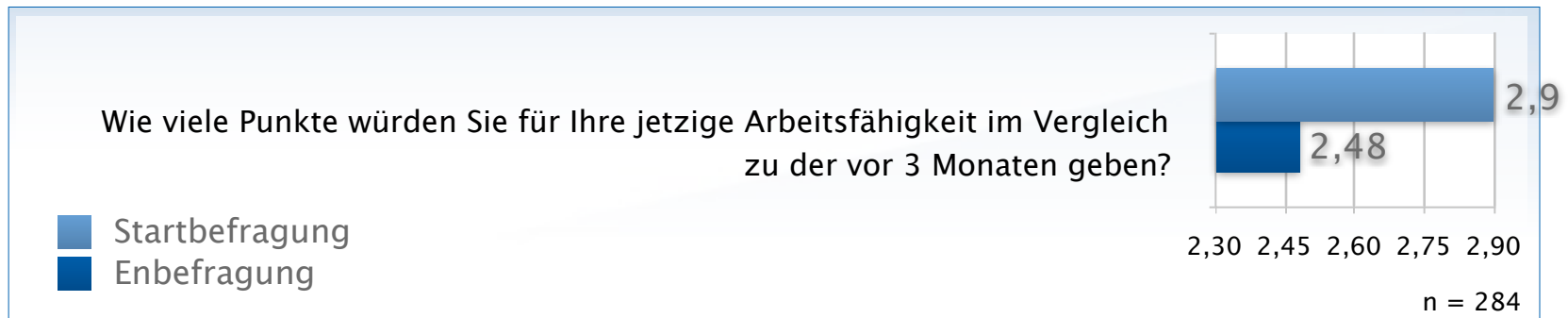


Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben



Corporate Health Award

B8. Wie würden Sie Ihre Arbeitsfähigkeit im Vergleich zu der vor drei Monaten beschreiben? (1 = sehr viel besser und 5 = viel schlechter)

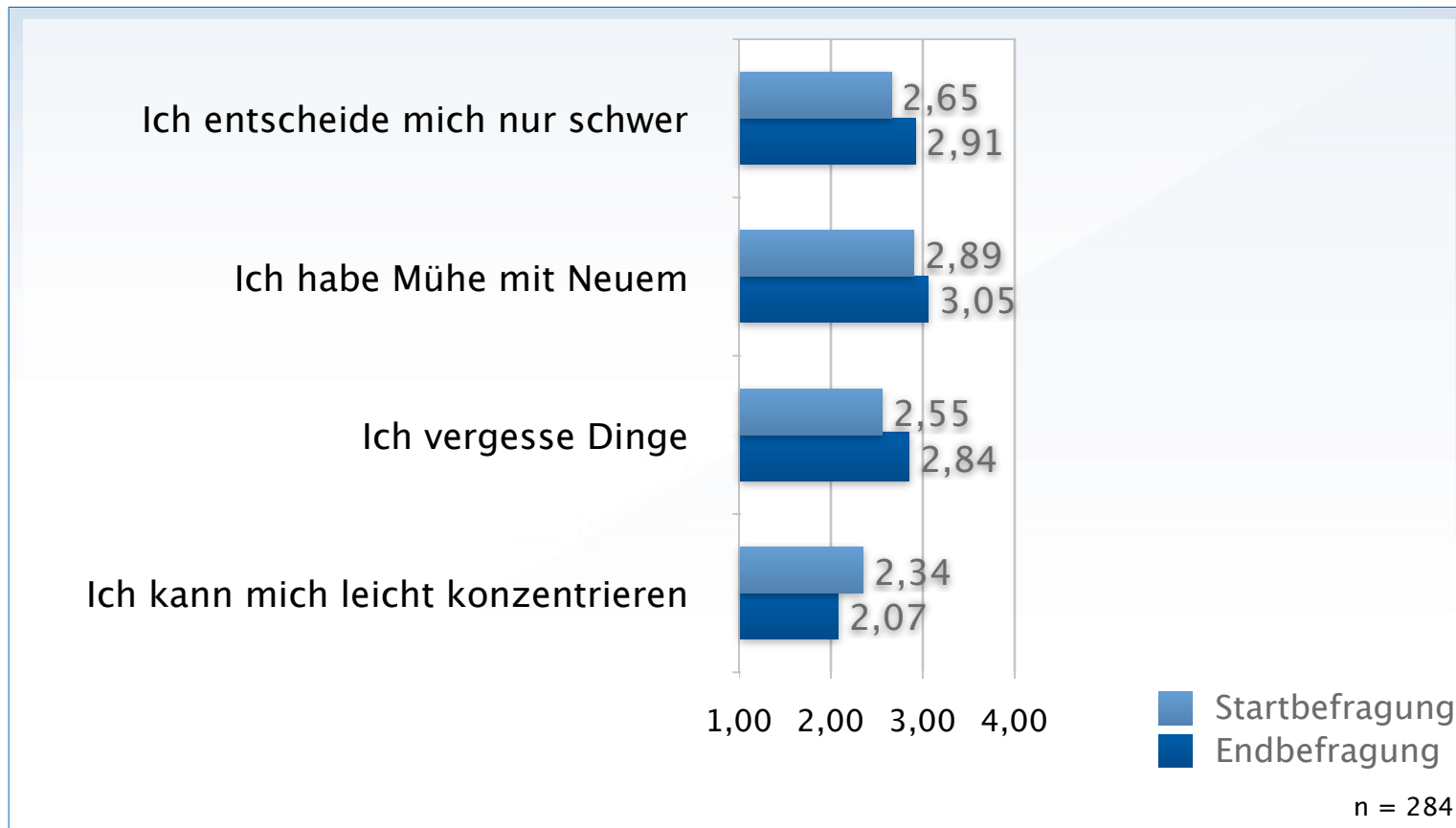


Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben



Corporate Health Award

B9. Wie oft trafen in den letzten drei Monaten folgende Aussagen zu? Dabei können Sie zwischen 1 und 4 wählen, wobei 1 = sehr häufig und 4 = nie bedeutet, dazwischen können Sie abstufen.



Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben



Kernaussagen

- ⇒ Die subjektiv wahrgenommene innere Ausgeglichenheit stieg im Schnitt bei zwölfwöchiger Nutzung des brainLight-Systems um 13,9 Prozent an, das Gesundheitsempfinden verbesserte sich um 8,1 Prozent.
-
- ⇒ Die subjektiv empfundene Arbeitsfähigkeit stieg bei regelmäßiger Nutzung ebenfalls um 7 Prozent an. Diese ist auf einen deutlichen Anstieg im Hinblick auf die Konzentrationsfähigkeit und eine leicht gesteigerte geistige Flexibilität zurückzuführen.

F. Fazit



Fazit

- ⇒ Die untersuchten Forschungshypothesen konnten durch die Untersuchung bestätigt werden. Sowohl im Hinblick auf die Gesundheit als auch auf die Leistungsfähigkeit ließen sich leichte bis mittelstarke Verbesserungen feststellen.
-
- ⇒ Am stärksten waren Verbesserungen im Bereich der Rückengesundheit, der inneren Ausgeglichenheit und der Konzentrationsfähigkeit zu verzeichnen. In anderen Bereichen waren die Verbesserungen deutlich schwächer ausgeprägt.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



| Sustainable Management

EuPD Research
Sustainable Management GmbH
Adenauerallee 134
53113 Bonn
Deutschland

Benjamin Klenke
Geschäftsführer
E-mail: b.klenke@eupd-rsm.de