



Hochschule  
Bonn-Rhein-Sieg

**brainLight**<sup>®</sup>  
LIFE IN BALANCE

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

# Mehr Gesundheitskompetenz durch Nachhaltige Sensibilisierung



## Agenda

### Hintergrundinformationen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kennzahlen zur Messung von BGM-Maßnahmen

### Projektvorstellung

- Die brainLight GmbH
- Projektbeschreibung und -phasen
- Fragebogen

### Projektergebnisse

### Fazit



## Agenda

### Hintergrundinformationen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kennzahlen zur Messung von BGM-Maßnahmen

### Projektvorstellung

- Die brainLight GmbH
- Projektbeschreibung und -phasen
- Fragebogen

### Projektergebnisse

### Fazit



## Betriebliches Gesundheitsmanagement





## Betriebliches Gesundheitsmanagement

### **Definition:**

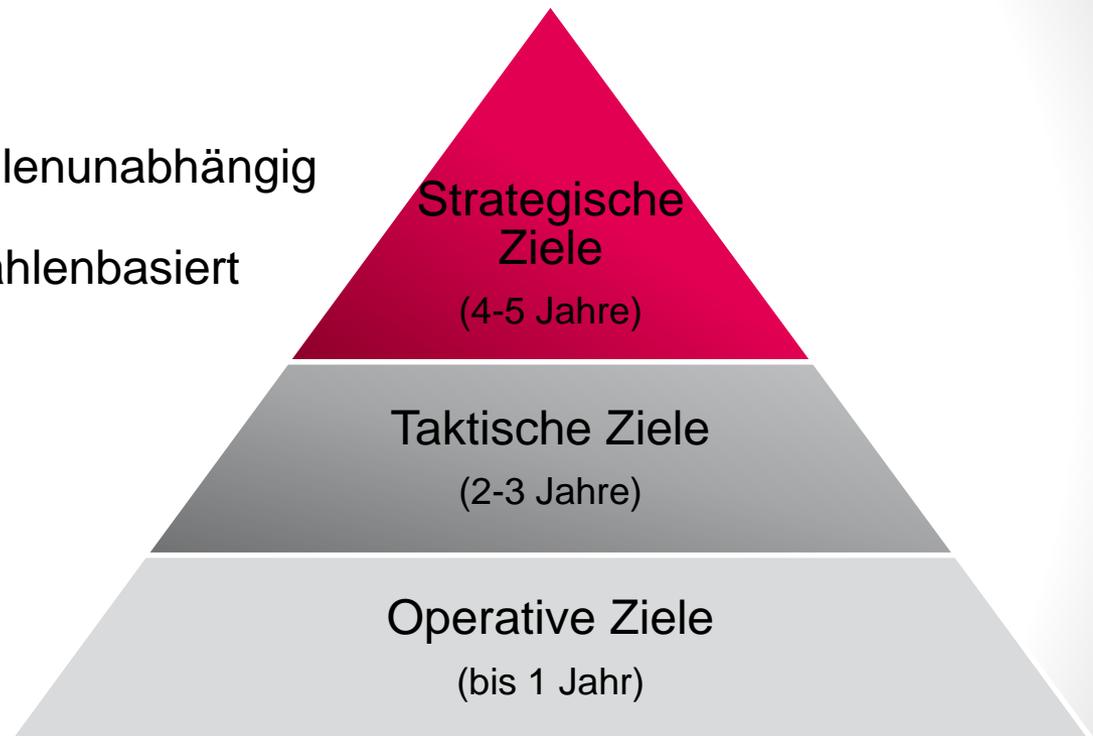
*„Unter Betrieblichem Gesundheitsmanagement verstehen wir die Entwicklung betrieblicher Strukturen und Prozesse, die die gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit und Organisation und die Befähigung zum gesundheitsfördernden Verhalten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Ziel haben.“ (Badura 1999)*



## Betriebliches Gesundheitsmanagement

### Ziele:

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Qualitative Ziele: kennzahlenunabhängig
- Quantitative Ziele: kennzahlenbasiert





## Betriebliches Gesundheitsmanagement

### Unternehmen

### Krankenkassen

#### Rechtliche Rahmen- bedingungen

- Arbeitsschutzgesetz
- Betriebliches  
Eingliederungsmanagement

- Verpflichtende Leistungen  
im Rahmen des  
Präventionsgesetz

#### Freiwillige Leistungen

- Zusatzleistungen  
(z.B. Lauftreff)

- Freiwillige Leistungen  
im Rahmen des  
Präventionsgesetz



## Betriebliche Gesundheitsförderung

### **Definition:**

*„Die Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wesentlicher Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie umfasst die Bereiche des Gesundheits- und Arbeitsschutzes, des betrieblichen Eingliederungsmanagements sowie der Personal- und Organisationspolitik. Sie schließt alle im Betrieb durchgeführten Maßnahmen zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen ein.“ (Bundesministerium für Gesundheit 2014)*

### **Handlungsfelder:**

- Bewegungsmangel
- Psychische Belastungen
- Fehlernährung
- Suchtmittelmissbrauch



## Betriebliche Gesundheitsförderung

### **BGF-Maßnahmen:**

Oberstes Ziel:

- Nachhaltige **Sensibilisierung** und **Verhaltensänderung** der Mitarbeiter

Weitere Ziele:

- Gesundheit der Mitarbeiter erhalten
- Gesundheitspotenziale fördern
- Wohlbefinden am Arbeitsplatz stärken



## Intrinsische und Extrinsische Motivation

### Intrinsische Motivation

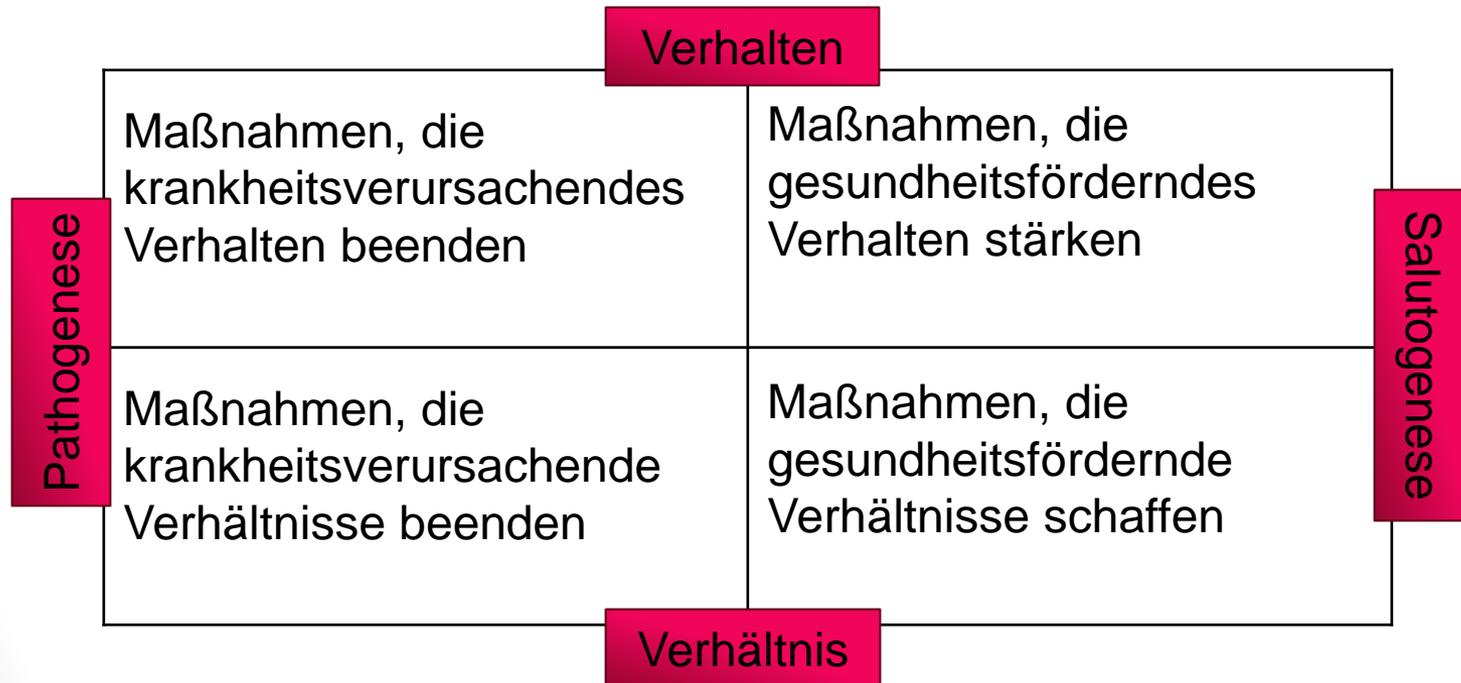
- Antrieb von innen heraus
- Die Handlung selbst wirkt motivierend
- Handeln wird durch Idealvorstellungen gelenkt

### Extrinsische Motivation

- Durch äußere Reize hervorgerufen
  - Zweckgerichtet (Vorteile erzielen, Nachteile vermeiden)
- Intrinsischer und extrinsischer Motivationsanteil ist bei jedem Menschen unterschiedlich
- Bei der Entwicklung von BGF-Maßnahmen berücksichtigen



## Vier-Felder-Matrix





## Kennzahlen

### Warum Kennzahlen im BGM?

- Handlungsbedarf von BGM-Maßnahmen ermitteln
  - BGM-Maßnahmen objektivieren
  - Erfolg von Maßnahmen und Projekten bewerten
- Steuerung und Überwachung der Wirksamkeit von BGM-Maßnahmen



## Kennzahlen

Unterscheidung zwischen harten und weichen Kennzahlen:

- Harte Kennzahlen (objektiv):
  - betriebswirtschaftliche Sachverhalte  
(z.B.: Fehltage, Fluktuationsrate, Teilnehmerquote)
- Weiche Kennzahlen (subjektiv):
  - psychologische Sachverhalte und Gesundheitsressourcen  
(z.B.: Mitarbeiterzufriedenheit, psychische Gefährdungsbeurteilung)



## Agenda

### Hintergrundinformationen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kennzahlen zur Messung von BGM-Maßnahmen

### Projektvorstellung

- Die brainLight GmbH
- Projektbeschreibung und -phasen
- Fragebogen

### Projektergebnisse

### Fazit



Die brainLight GmbH

- Weltweiter Marktführer und Entwickler einzigartiger, ganzheitlicher Entspannungssysteme

## **Unternehmensleitbild**

*„Als inhabergeführtes Unternehmen übernehmen wir Verantwortung und setzen uns für den Fortschritt und das Wohlergehen der Menschheit ein. Unser Ziel ist die Erhöhung der Lebensqualität der Menschen und die (R)evolution des Bewusstseins mit Hilfe unserer Systeme.“*



Die brainLight GmbH

## Ganzheitliche Entspannungssysteme

- Kombination aus audio-visueller Technologie und einem hoch entwickelten Shiatsu-Massagesessel
- Verschiedene Programme erreichen unterschiedliche körperliche und geistige Zustände





Die brainLight GmbH

## Ziele der Entspannungssysteme:

- Erlangung von geistigem Fokus bei gleichzeitiger körperlicher Regeneration
- Positiver Einfluss auf psychische und physische Gesundheit
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Stärkung der körpereigenen Ressourcen gegenüber stressverursachenden Belastungsfaktoren



## Projektbeschreibung

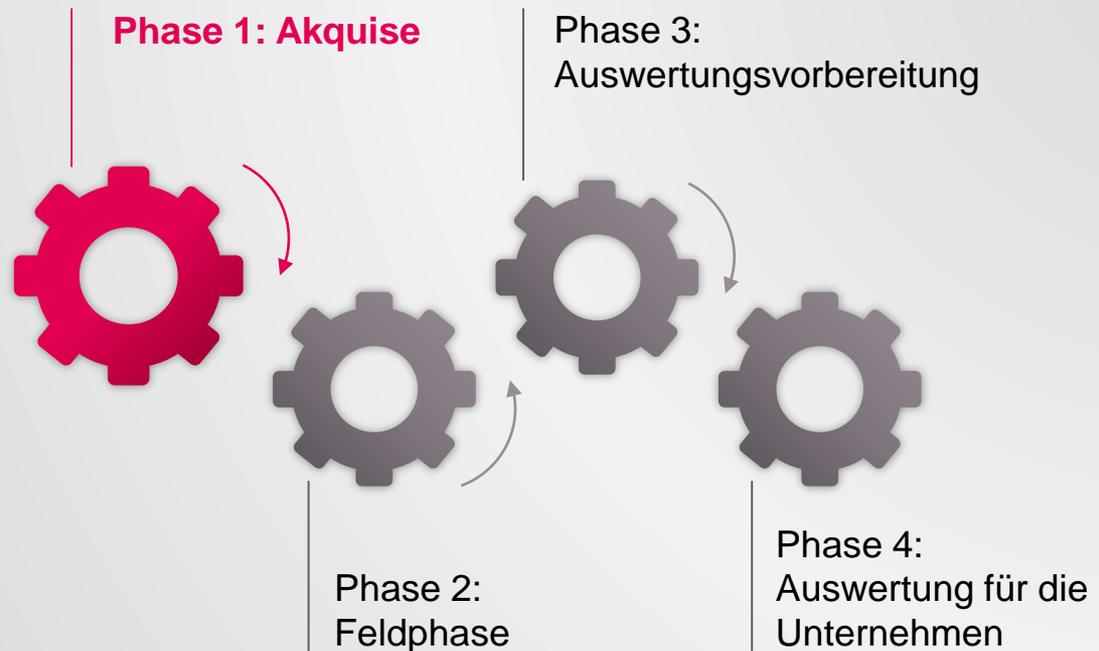
### Ziele des Projekts:

- Nachhaltige Sensibilisierung des Gesundheitsbewusstseins
  - Stärkung des Gesundheitsverhaltens
  - Förderung durch audio-visuelle Entspannungssysteme
- Entwicklung eines Instruments zur Messung von Einstellungs- und Meinungsveränderungen bezüglich des Gesundheitsbewusstseins/-verhaltens

## Projektphasen

### Phase 1: Akquise

- Anwerben von max. 25 Unternehmen
- Voraussetzungen: 10-150 Mitarbeiter und Ruheraum
- Erste Infos zum Projektablauf
- Parallele Erstellung eines Fragebogens

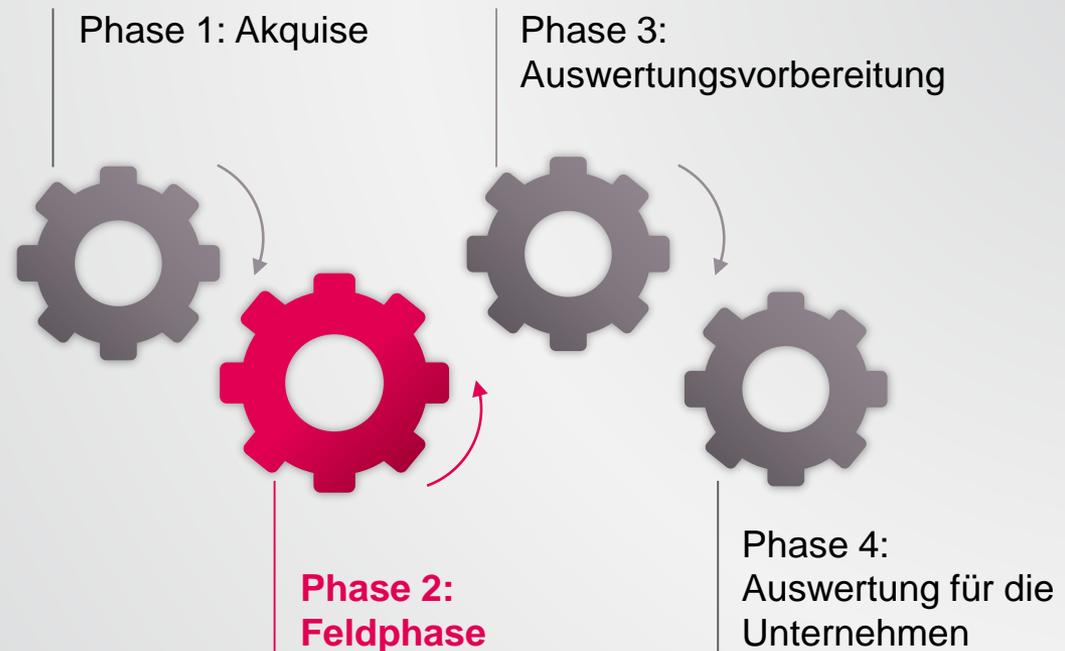




## Projektphasen

### Phase 2: Feldphase

- Eröffnungs-  
veranstaltungen  
in den  
Unternehmen
- Einweisung in  
die Bedienung  
der Systeme
- 12-wöchige  
Nutzung

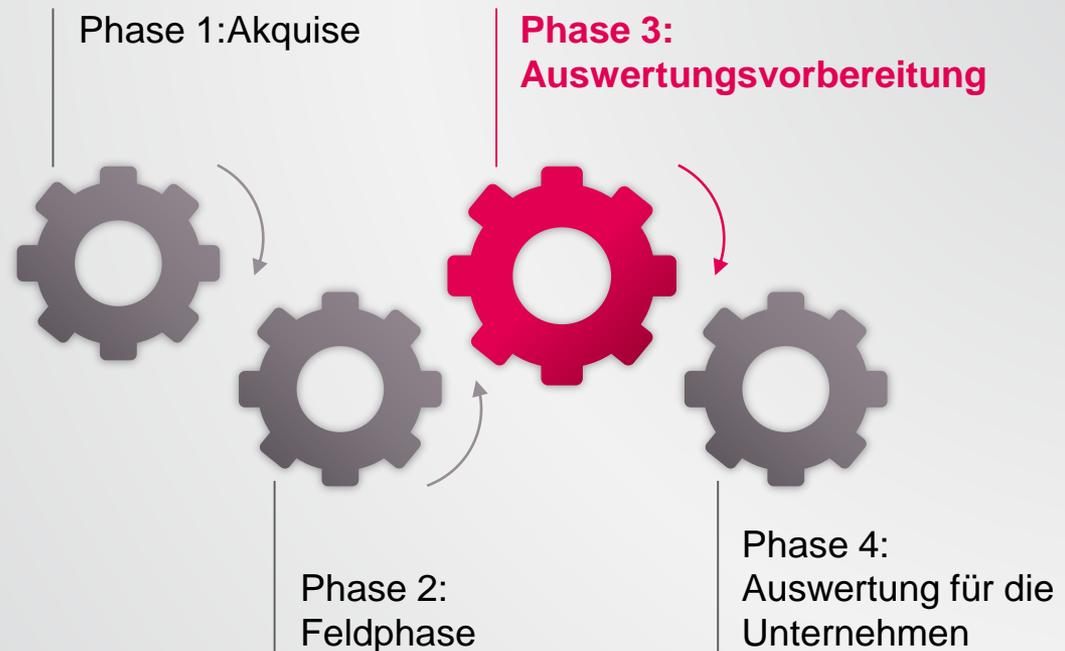




## Projektphasen

### Phase 3: Auswertungs- vorbereitung

- Erstellung eines Projektplans
- Fragebogen online programmieren
- Erstellung der SPSS-Syntax

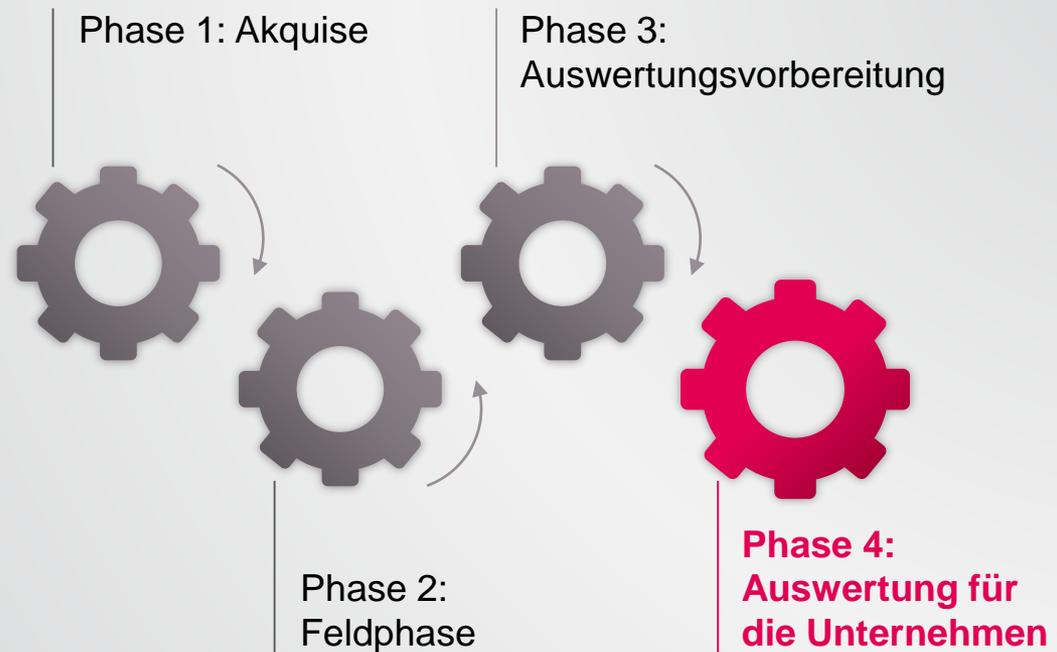




## Projektphasen

### Phase 4: Auswertung für die Unternehmen

- Überführung der Daten in SPSS
- Feedback an die Unternehmen





## Fragebogen: Abschnitt A – Arbeitsplatz & Soziodemographische Daten

### Angaben zu Ihrer Person und zu Ihrem Arbeitsplatz

#### \*Wie sind Sie überwiegend tätig?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- körperlich tätig ▾
- Bitte auswählen..
- körperlich tätig**
- sitzend tätig
- beides
- keine Angabe

Später fortfahren

Umfrage verlassen und Antworten löschen

#### \*Welches Geschlecht haben Sie?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- weiblich ▾
- Bitte auswählen..
- männlich
- weiblich**
- keine Angabe

Später fortfahren

Umfrage verlassen und Antworten löschen

#### \*Wie alt sind Sie?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- bis 24 Jahre
- 25-34 Jahre
- 35-44 Jahre
- 45-54 Jahre
- 55 Jahre und älter
- keine Angabe



## Fragebogen: Abschnitt A - Nutzungsverhalten

### Angaben zu Ihrer Person und zu Ihrem Arbeitsplatz

#### \* Wie oft haben Sie die Entspannungsanwendung wöchentlich durchgeführt?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 1 mal
- 2-3 mal
- 4 mal und öfter
- keine Angabe

### Angaben zu Ihrer Person und zu Ihrem Arbeitsplatz

#### \* Wie oft haben Sie das Entspannungssystem insgesamt genutzt?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 0-4 mal
- 5-10 mal
- 11-20 mal
- 21 mal und öfter
- keine Angabe

### Angaben zu Ihrer Person und zu Ihrem Arbeitsplatz

#### \* Wie lang war die durchschnittliche Nutzung?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 10 Minuten
- 20 Minuten
- keine Angabe



## Fragebogen: Abschnitt B - Allgemeine Qualität

### Fragen zur durchgeführten Maßnahme

#### \* Allgemeine Beurteilung der Maßnahme

Beurteilen Sie folgende Fragen bitte mit der Bewertung von 1 = sehr gut bis 5 = mangelhaft

	1	2	3	4	5	weiß nicht, keine Angabe
Wie beurteilen Sie die Qualität des Angebots?	<input type="radio"/>					
Wie wichtig erschien Ihnen im Vorfeld die angebotene Entspannungsmaßnahme?	<input type="radio"/>					



## Fragebogen: Abschnitt B - Intrinsische Motivation

### Fragen zur durchgeführten Maßnahme

\*

#### Persönliche Einschätzung der Maßnahme

Beurteilen Sie folgende Fragen bitte mit der Bewertung von 1 = sehr gut bis 5 = mangelhaft

	1	2	3	4	5	weiß nicht, keine Angabe
Hat Ihnen die Maßnahme gefallen?	<input type="radio"/>					
Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?	<input type="radio"/>					
Hatte die Maßnahme einen positiven Einfluss auf Ihre Einstellung zur Gesundheit und zu Ihrem Gesundheitsverhalten?	<input type="radio"/>					



## Fragebogen: Abschnitt B - Extrinsische Motivation

### Fragen zur durchgeführten Maßnahme

\*

Wie schätzen Sie den praktischen Nutzen der Entspannungsanwendungen für sich selbst ein:

Beurteilen Sie folgende Fragen bitte mit der Bewertung von 1 = sehr gut bis 5 = mangelhaft

	1	2	3	4	5	weiß nicht, keine Angabe
Bezüglich der Bewältigung der Herausforderungen Ihres beruflichen Alltags?	<input type="radio"/>					
Bezüglich der Verbesserung Ihres allgemeinen Wohlbefindens?	<input type="radio"/>					



## Fragebogen: Abschnitt C - Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme

### Fragen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

#### \* Fragen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

Bitte schätzen Sie auf einer Skala von 1 bis 5 (1 = starker Einfluss, 5 = kein Einfluss) ein, wie stark Sie die Maßnahme beeinflusst hat in Bezug auf:

	1	2	3	4	5	weiß nicht, keine Angabe
Ihre Arbeitsfähigkeit, hier insbesondere die körperlichen Arbeitsanforderungen	<input type="radio"/>					
Ihre Arbeitsfähigkeit, hier insbesondere die psychischen Arbeitsanforderungen	<input type="radio"/>					
Die persönliche Bedeutung Ihrer Arbeit	<input type="radio"/>					
Ihre Motivation und das Gefühl, in die Arbeit eingebunden zu sein	<input type="radio"/>					
Ihr körperliches Wohlbefinden	<input type="radio"/>					
Ihr psychisches Wohlbefinden	<input type="radio"/>					
Ihre generelle Gesundheit	<input type="radio"/>					



## Agenda

### Hintergrundinformationen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kennzahlen zur Messung von BGM-Maßnahmen

### Projektvorstellung

- Die brainLight GmbH
- Projektbeschreibung und -phasen
- Fragebogen

### Projektergebnisse

### Fazit



## Ergebnisse

### Allgemeine Informationen über die Daten

- 23 verschiedene Unternehmen haben an der Studie teilgenommen
- Insgesamt fließen 734 Personen in die Auswertung ein
- Davon sind ca. 60% Frauen und 40% Männer



Hochschule  
Bonn-Rhein-Sieg

**brainLight®**  
LIFE IN BALANCE

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

## Auswahl der Unternehmen

**MONT  
BLANC**



 **SCHÖN  
KLINIK**  
Nürnberg Fürth

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

 **integra**

**R+V**

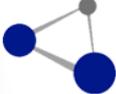
  
Hamburger Software

**DEW21**



**BUNDESPOLIZEI**

 **KISTERS**

 **DV-COM**  
*Wir verbinden Menschen*

**ratiopharm**

 **Convotherm**

  
**HEGEMANN GRUPPE**

**TRW**

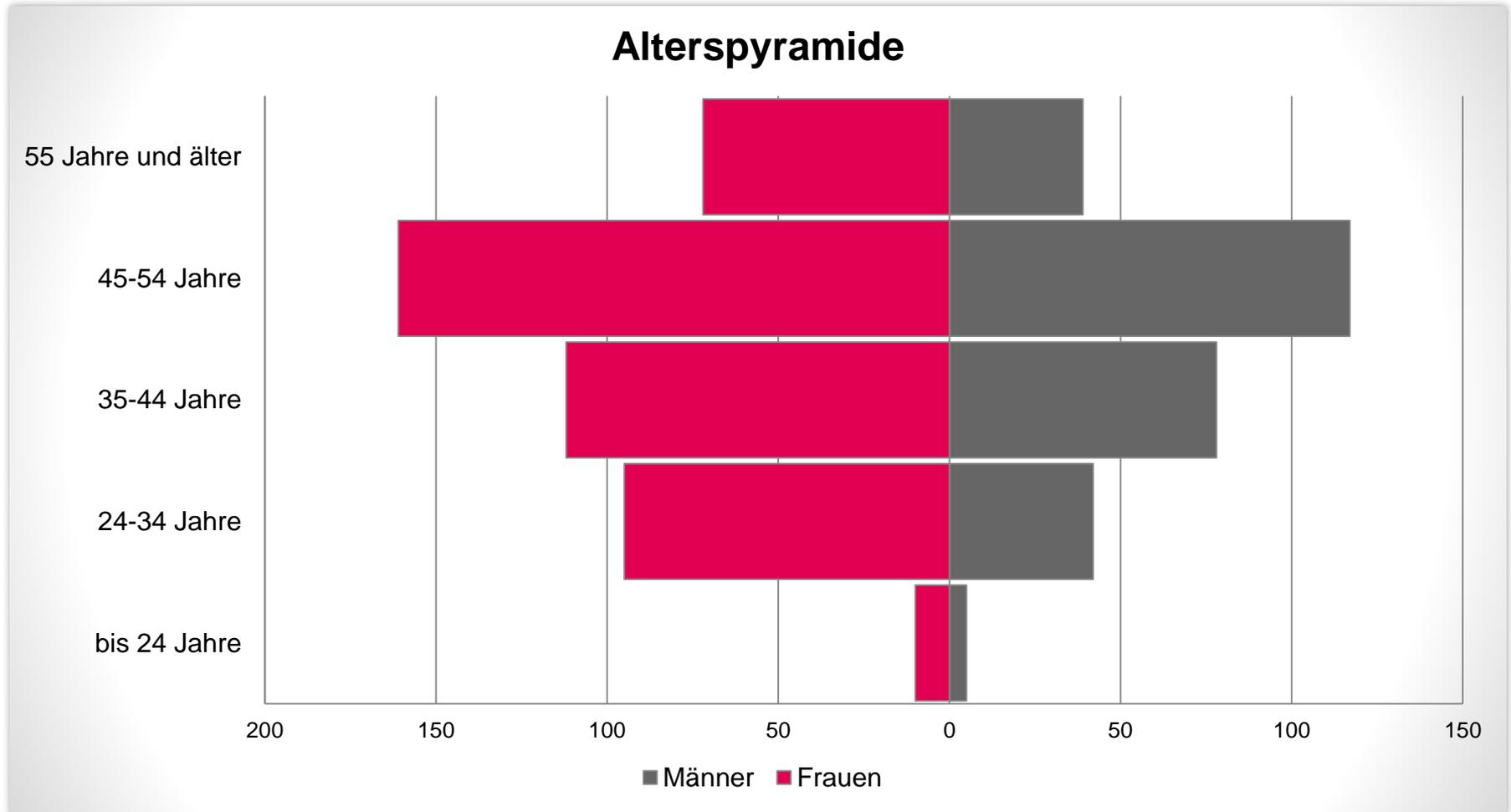
 **Sparkasse Essen**

**WERKZEUG  
WEBER**

**steag**



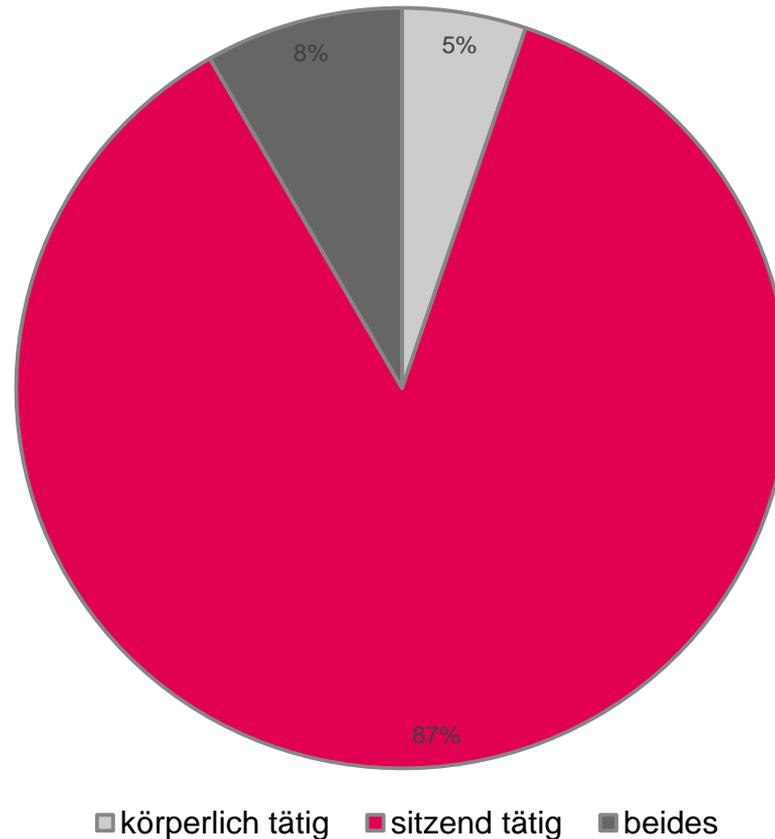
## Ergebnisse A – Soziodemographische Daten





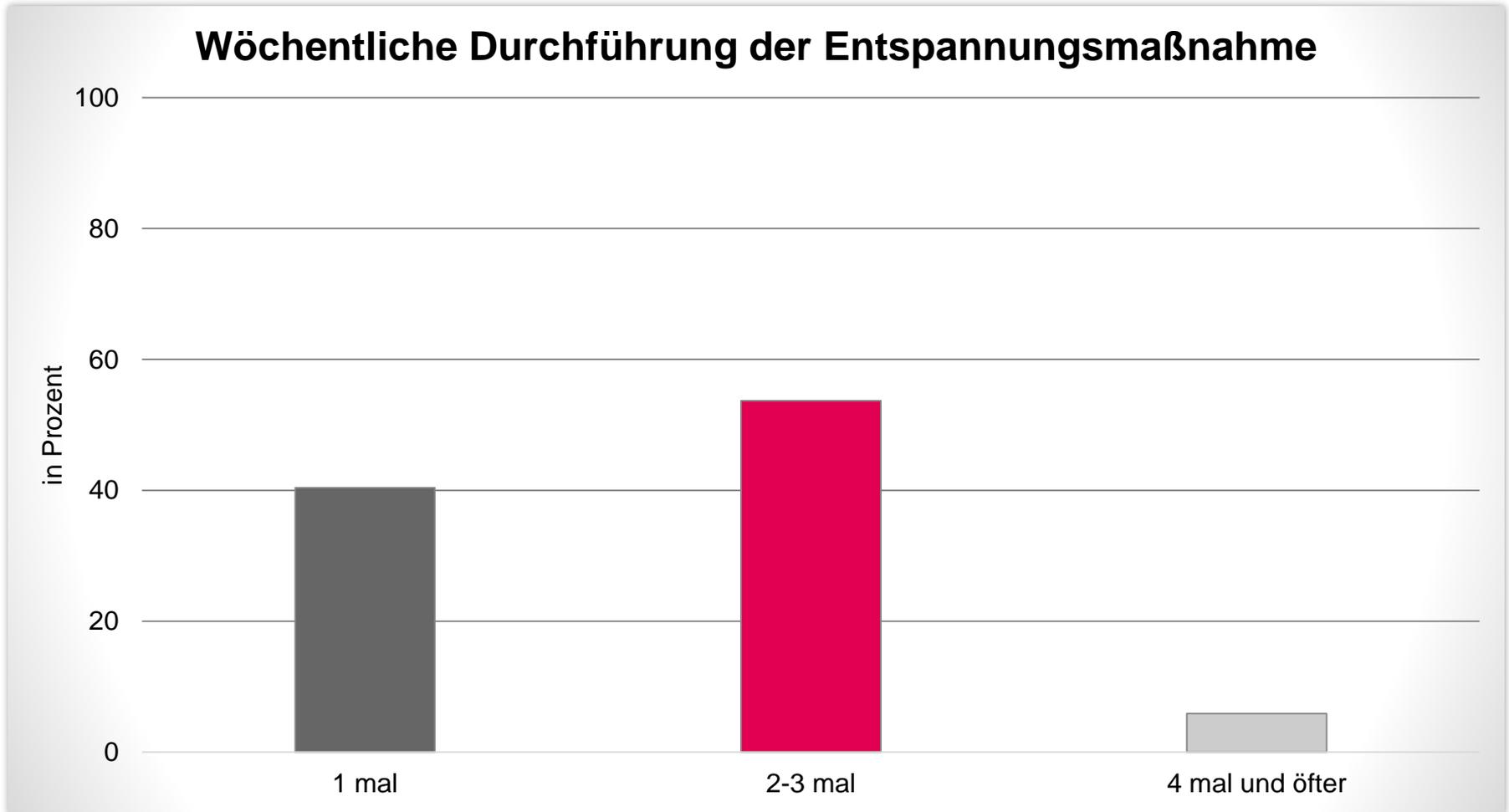
## Ergebnisse A - Arbeitsplatz

### Überwiegende Tätigkeit





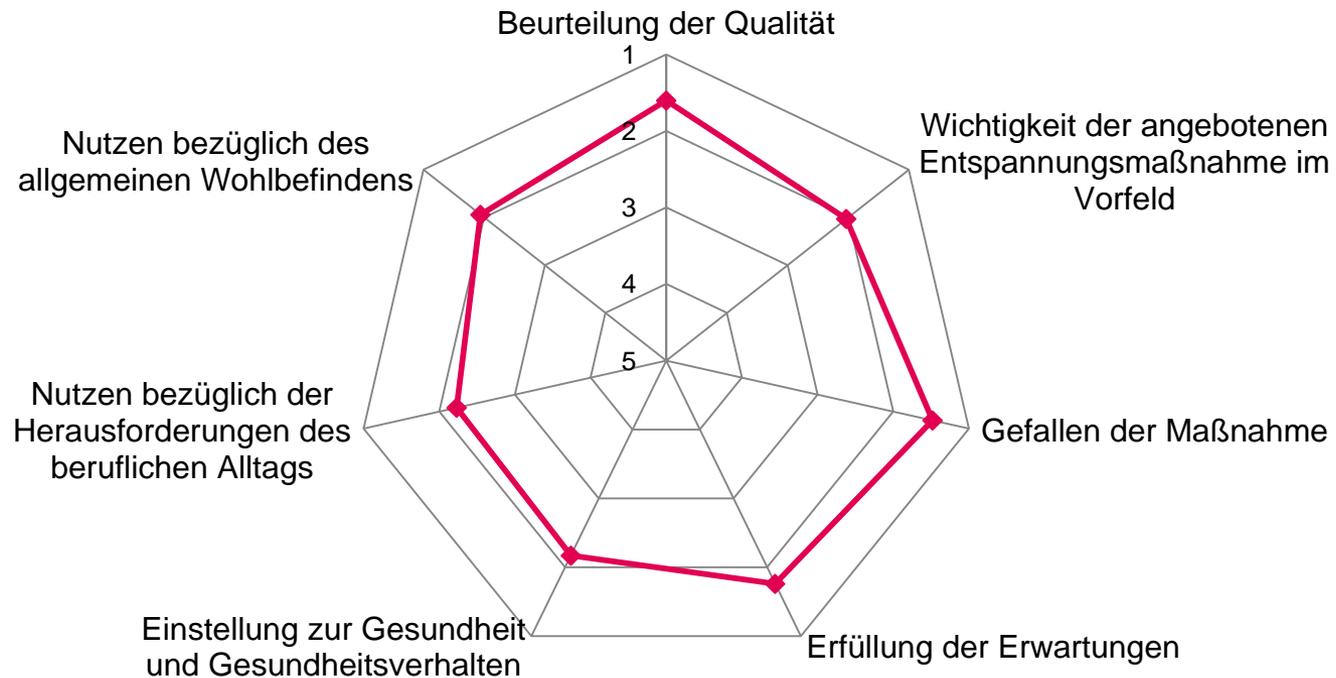
## Ergebnisse A - Nutzungsverhalten





## Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation

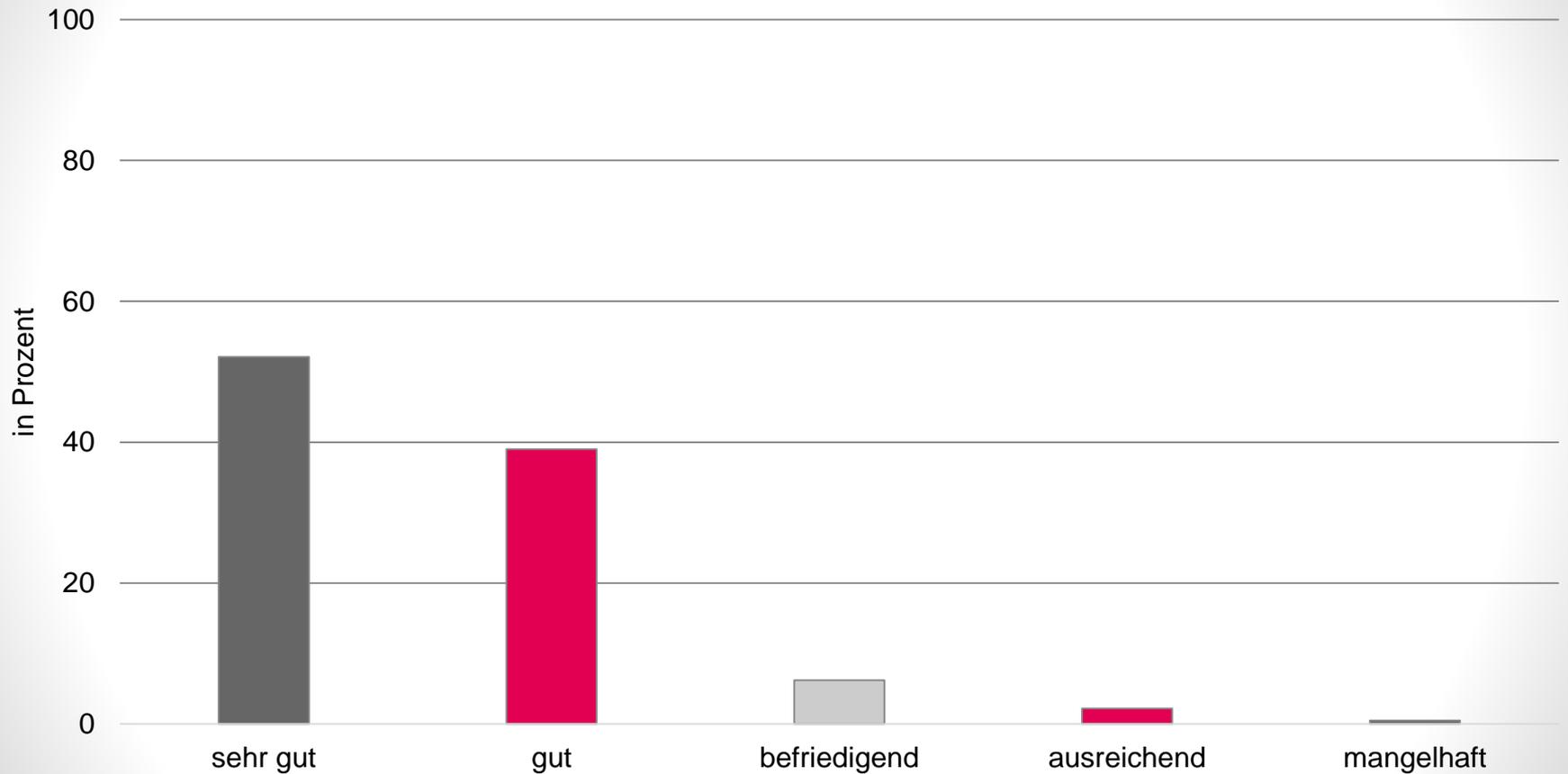
### Fragen zur durchgeführten Maßnahme





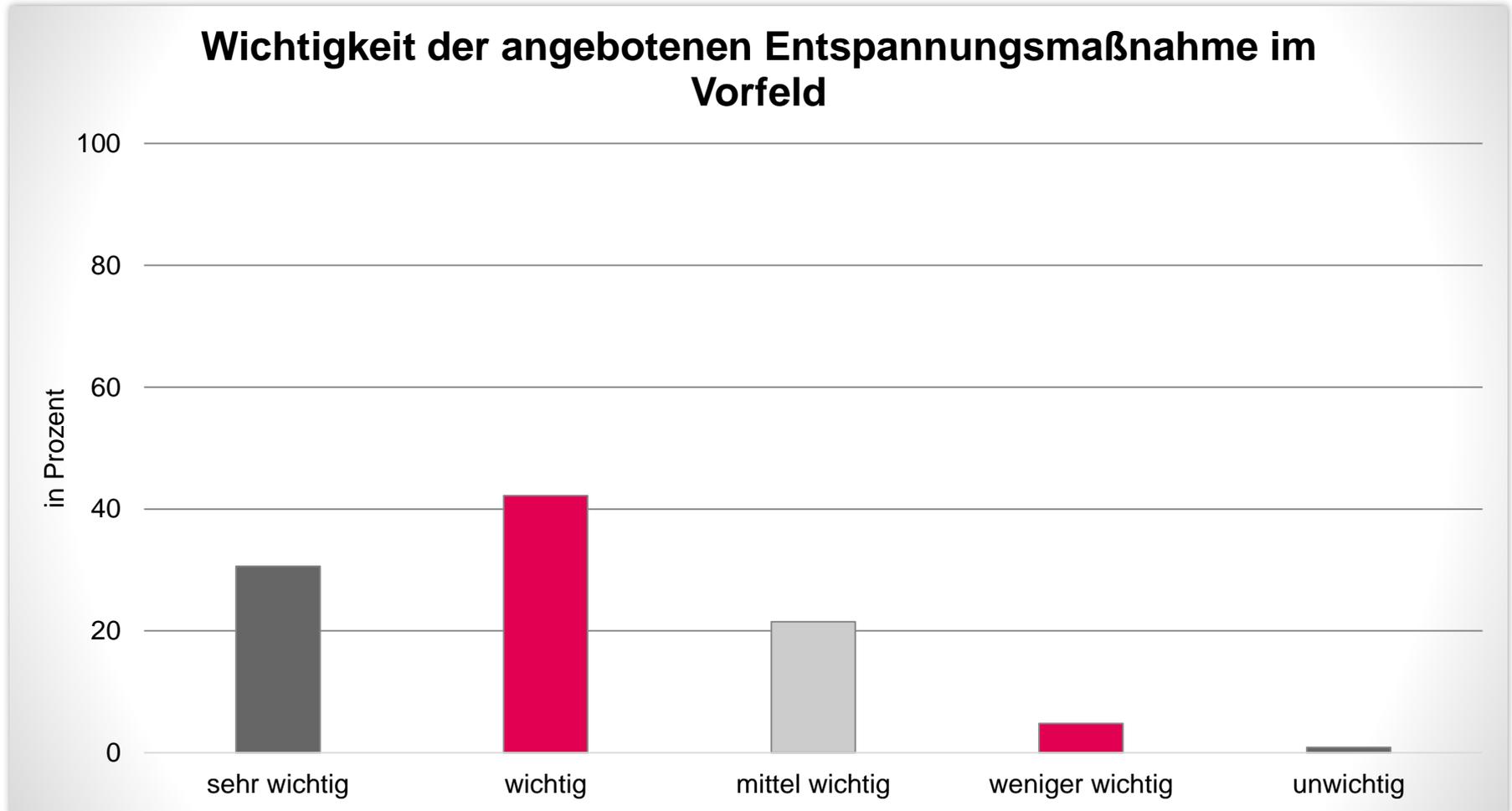
## Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation

### Beurteilung der Qualität





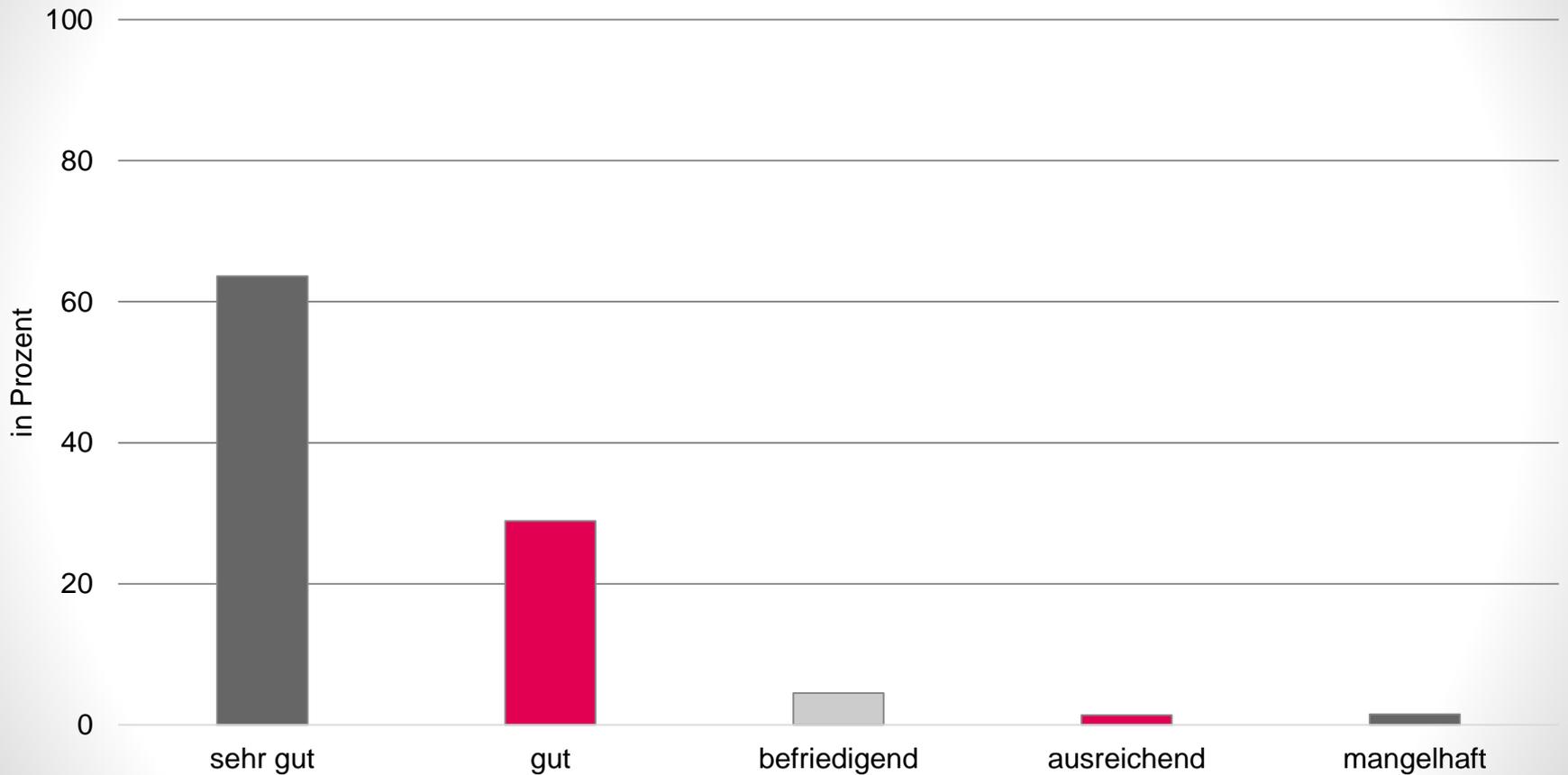
## Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation





## Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation

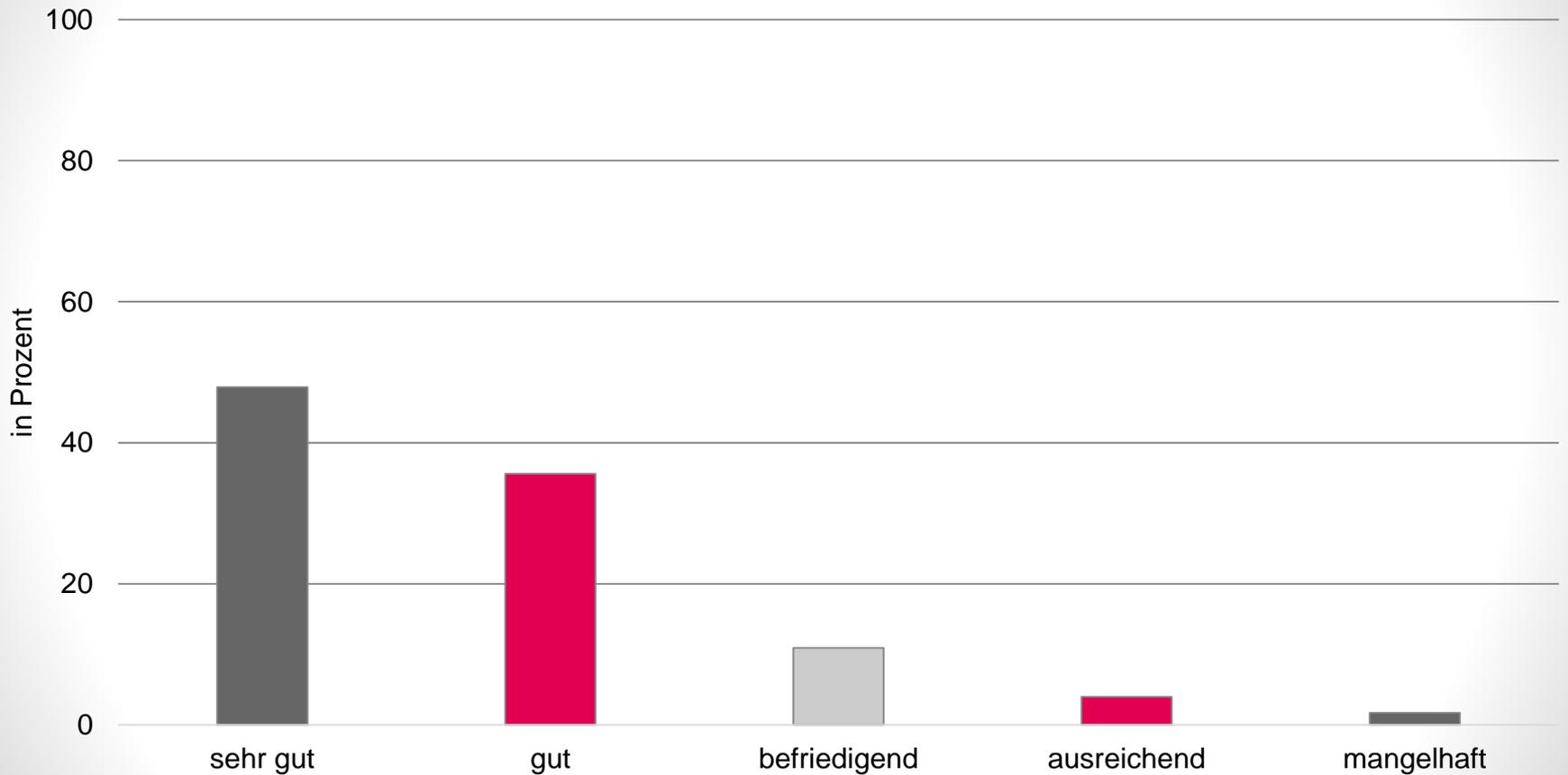
### Gefallen der Maßnahme





## Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation

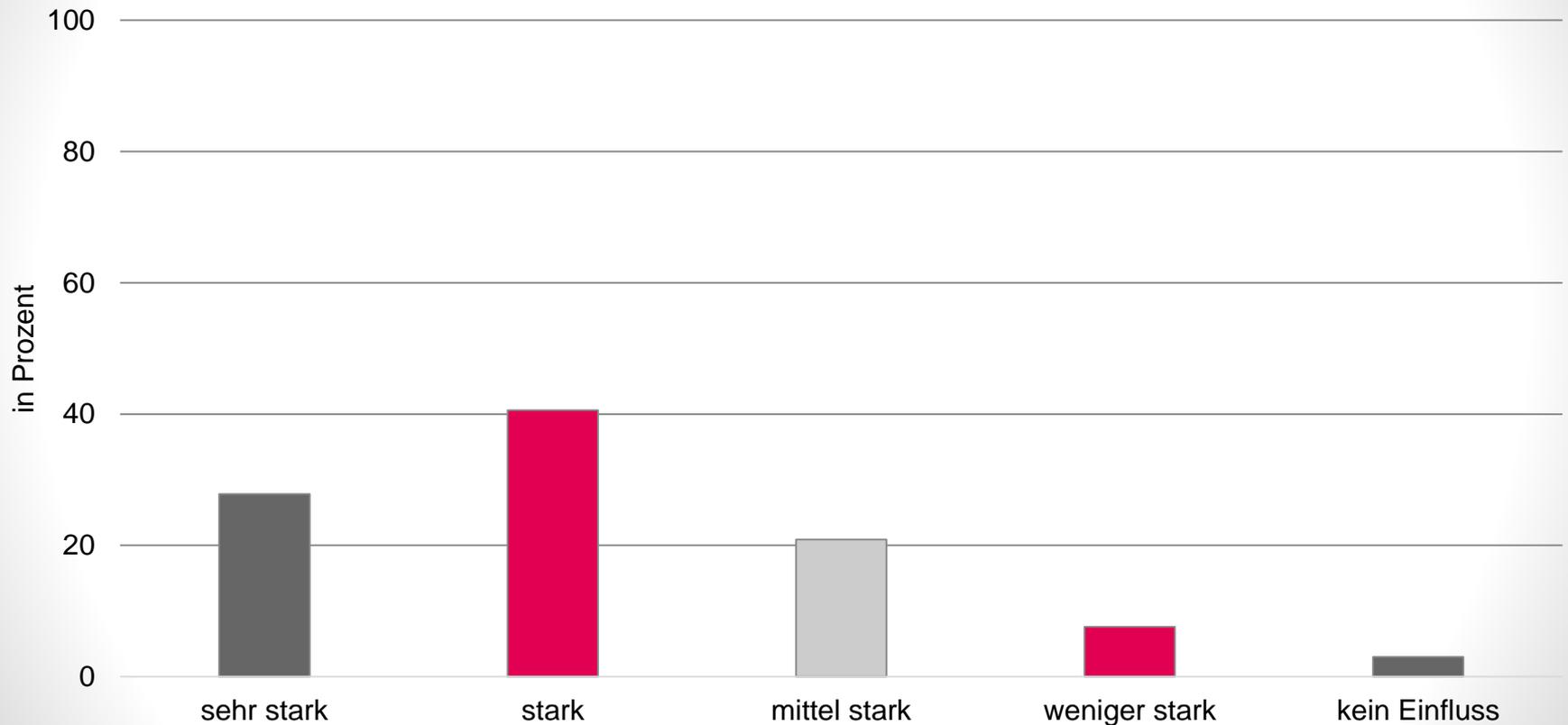
### Erfüllung der Erwartungen





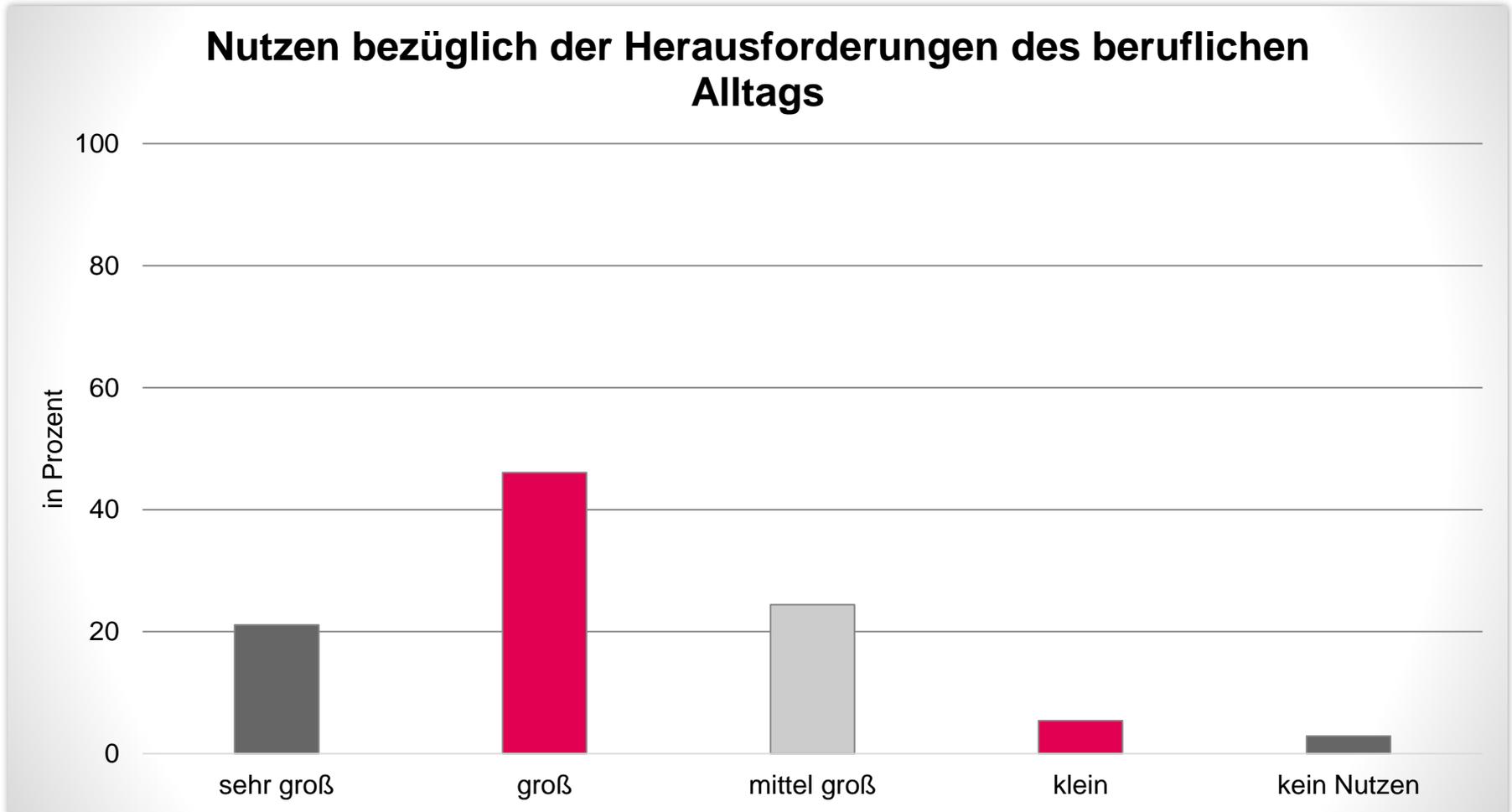
## Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation

### Einfluss auf die Einstellung zur Gesundheit und Gesundheitsverhalten



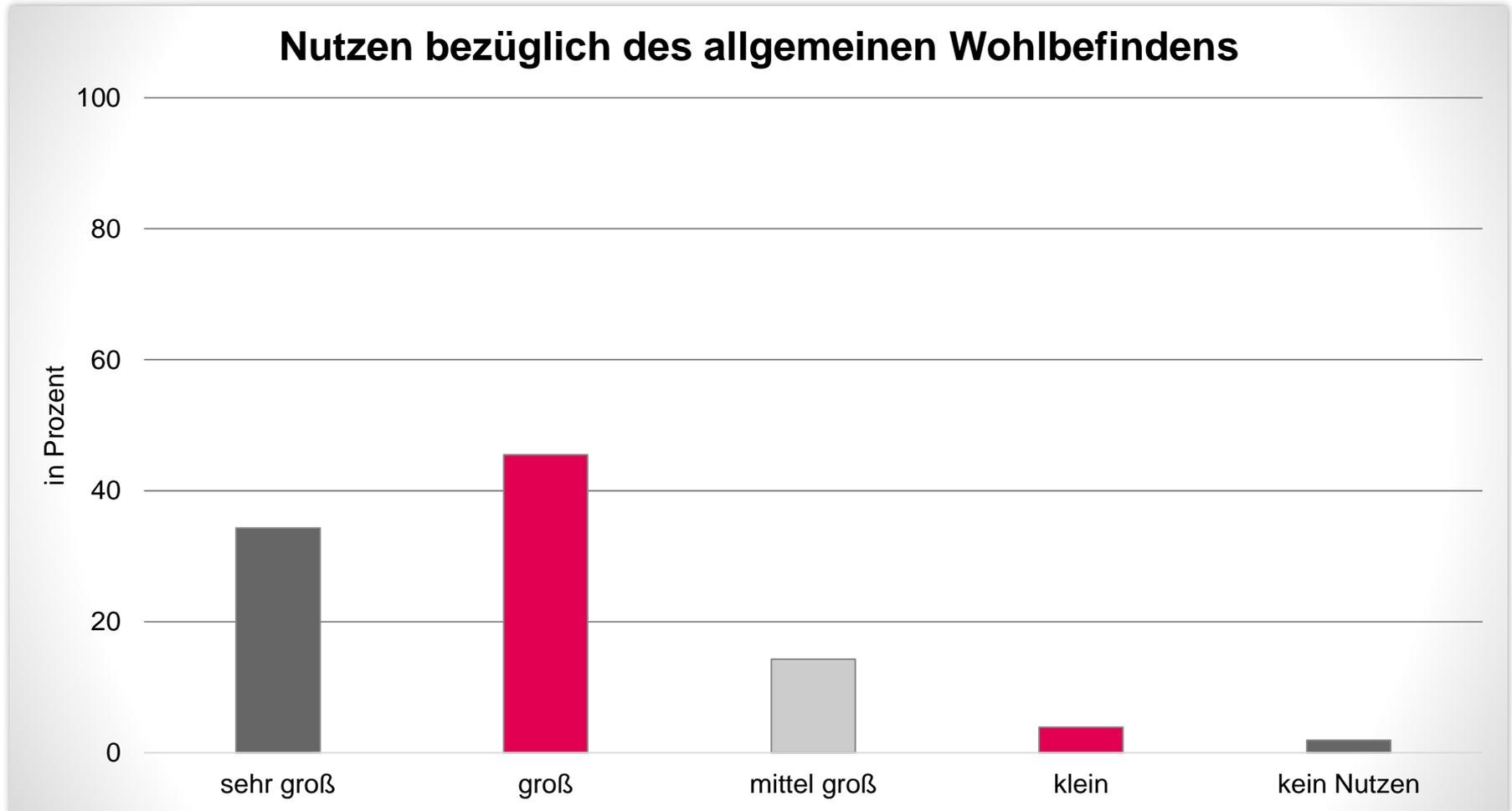


## Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation





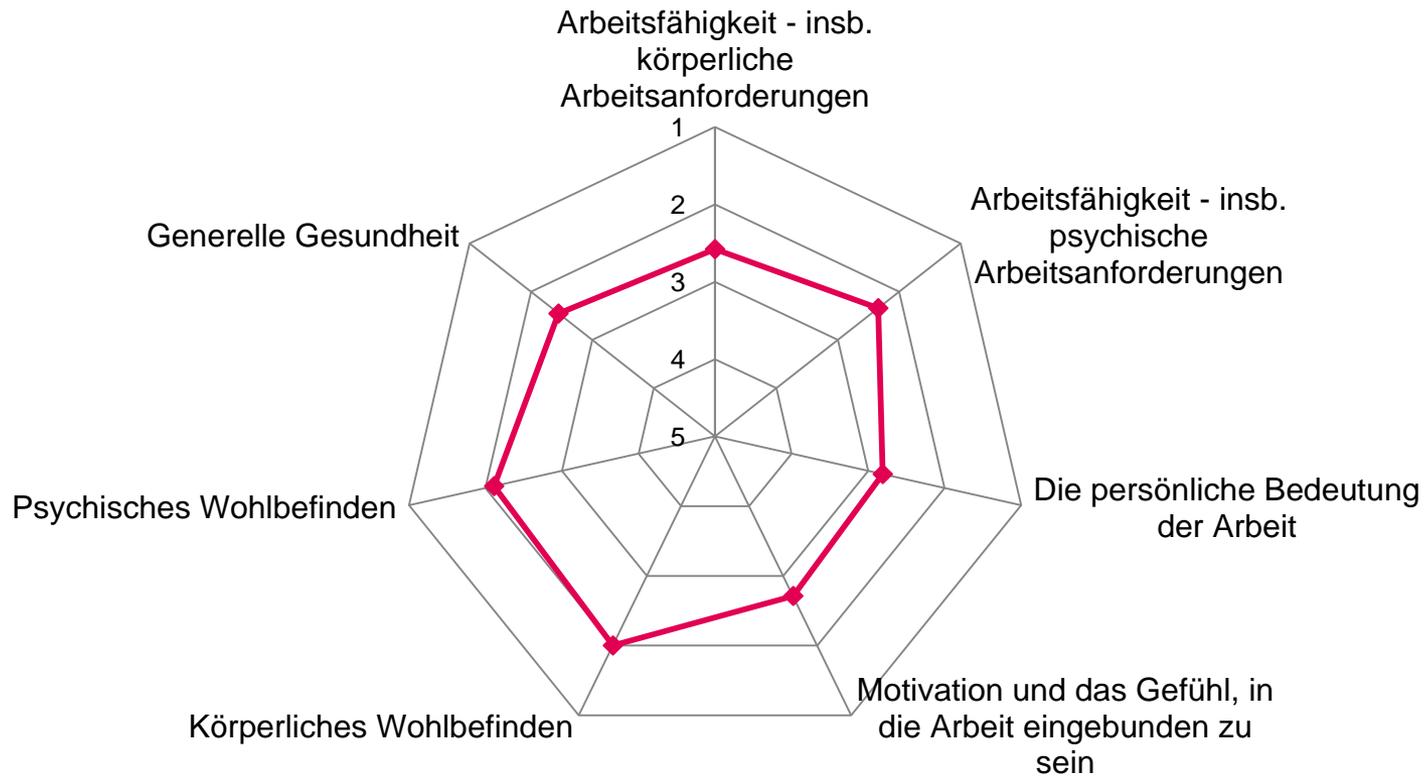
## Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation





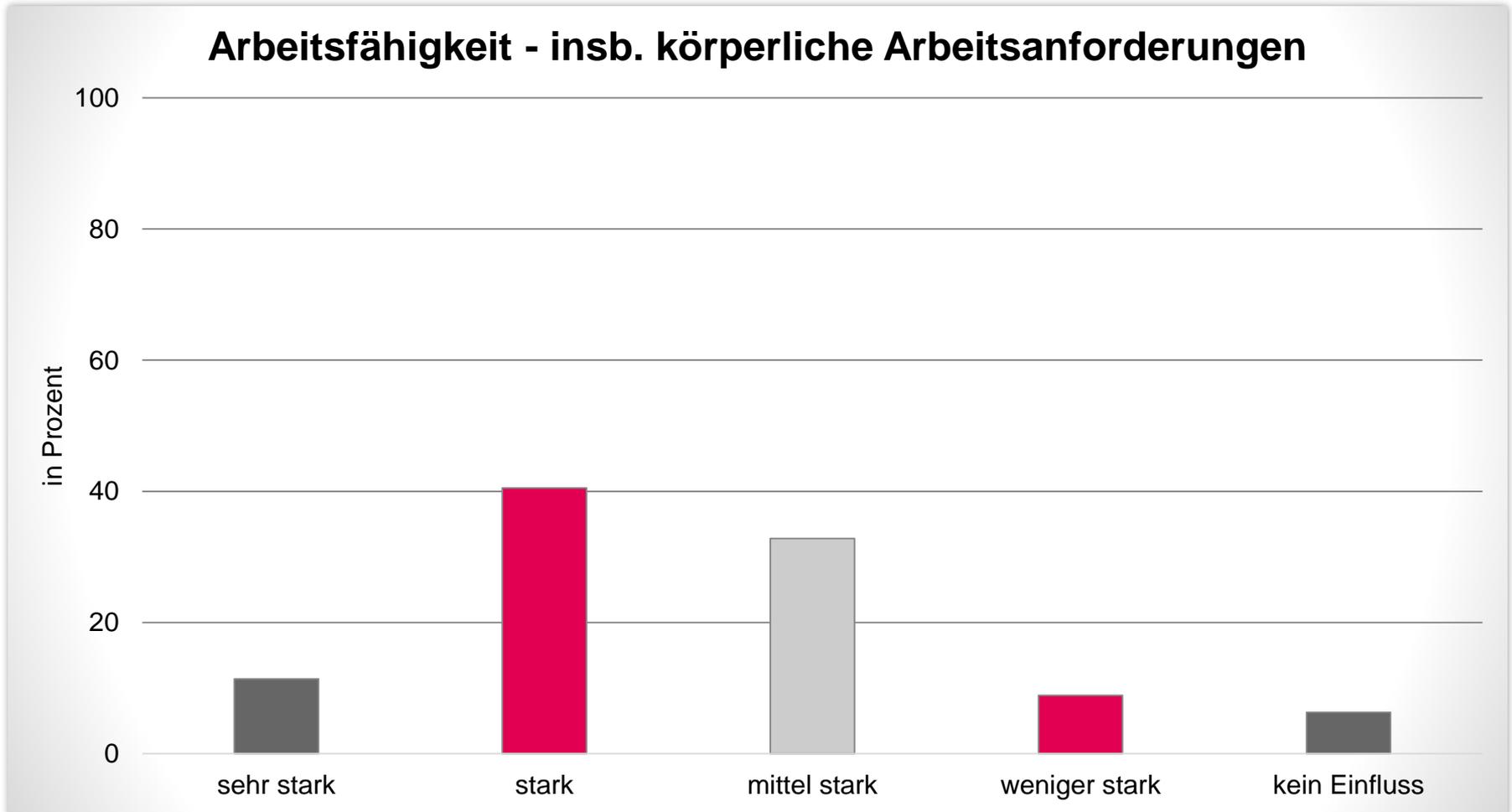
## Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme

### Fragen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme



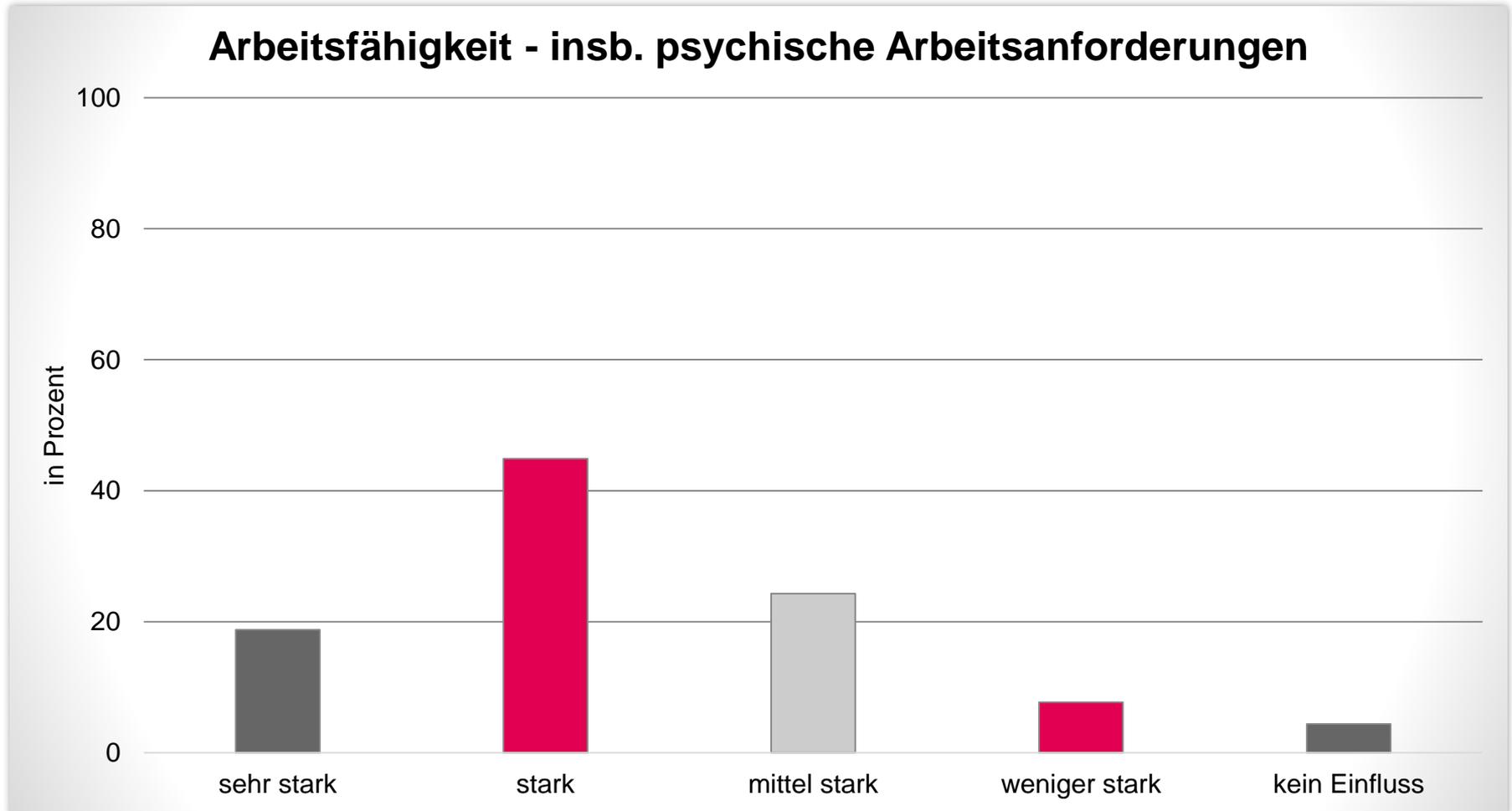


## Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme



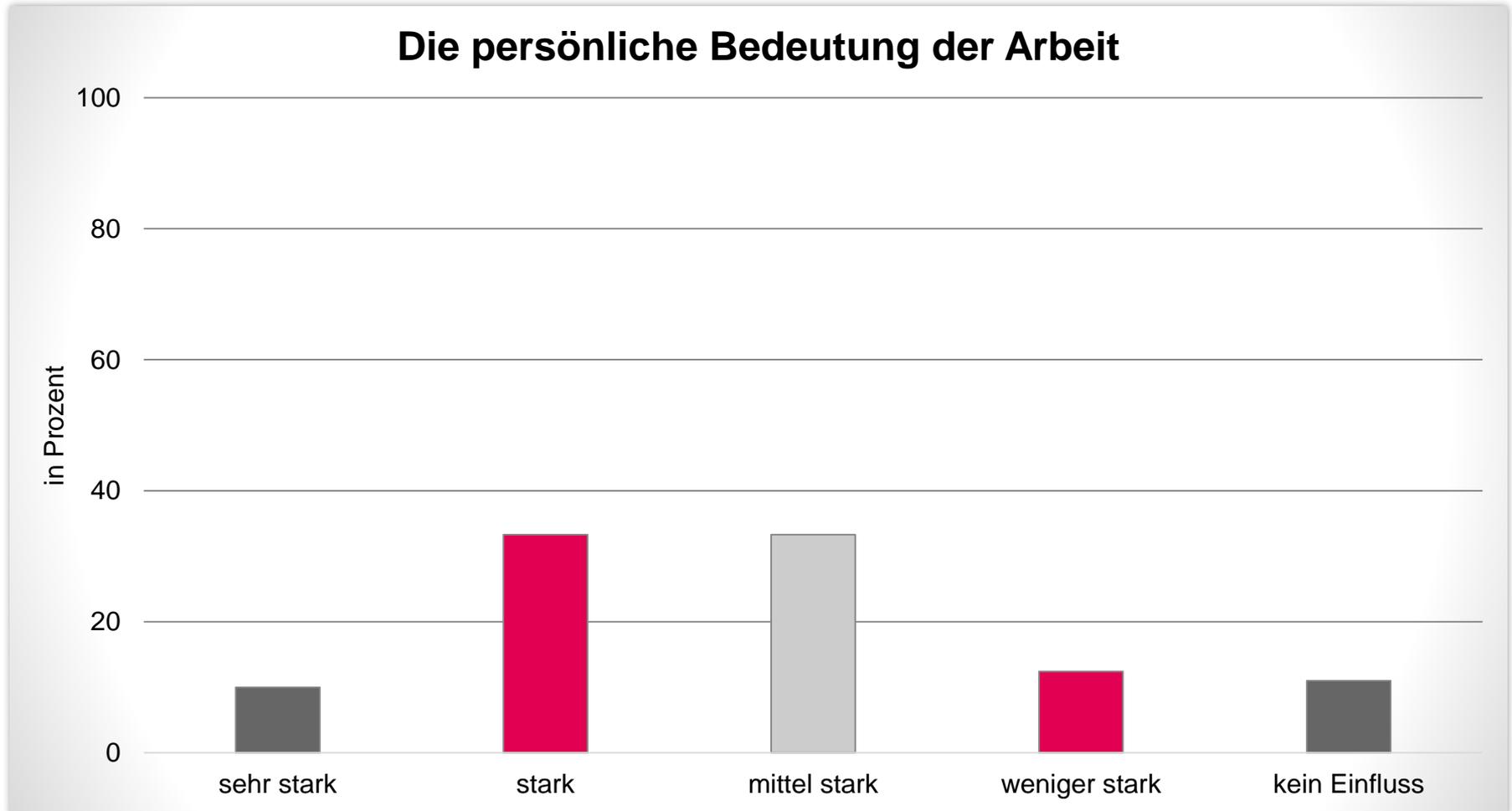


## Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme



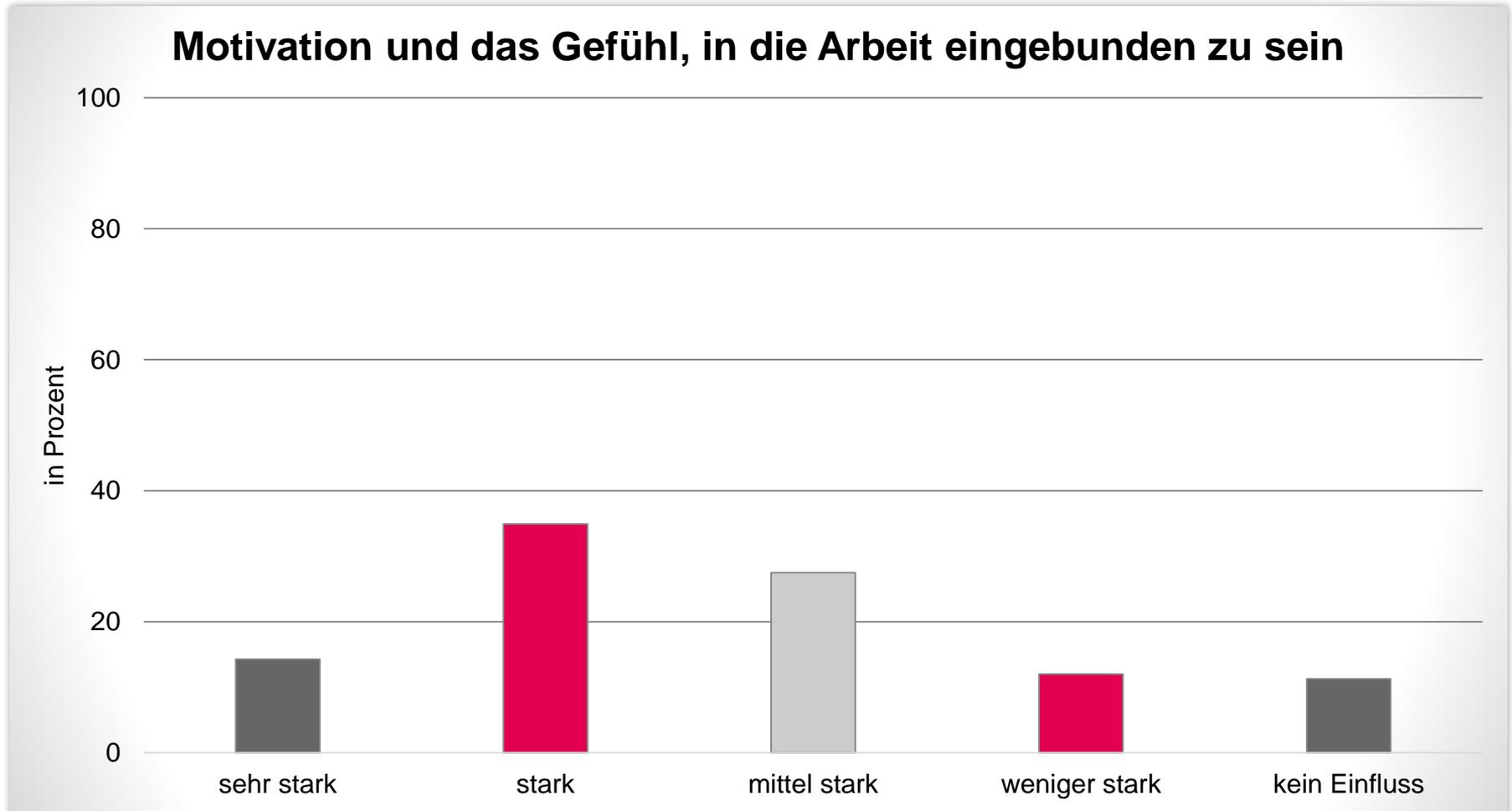


## Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme





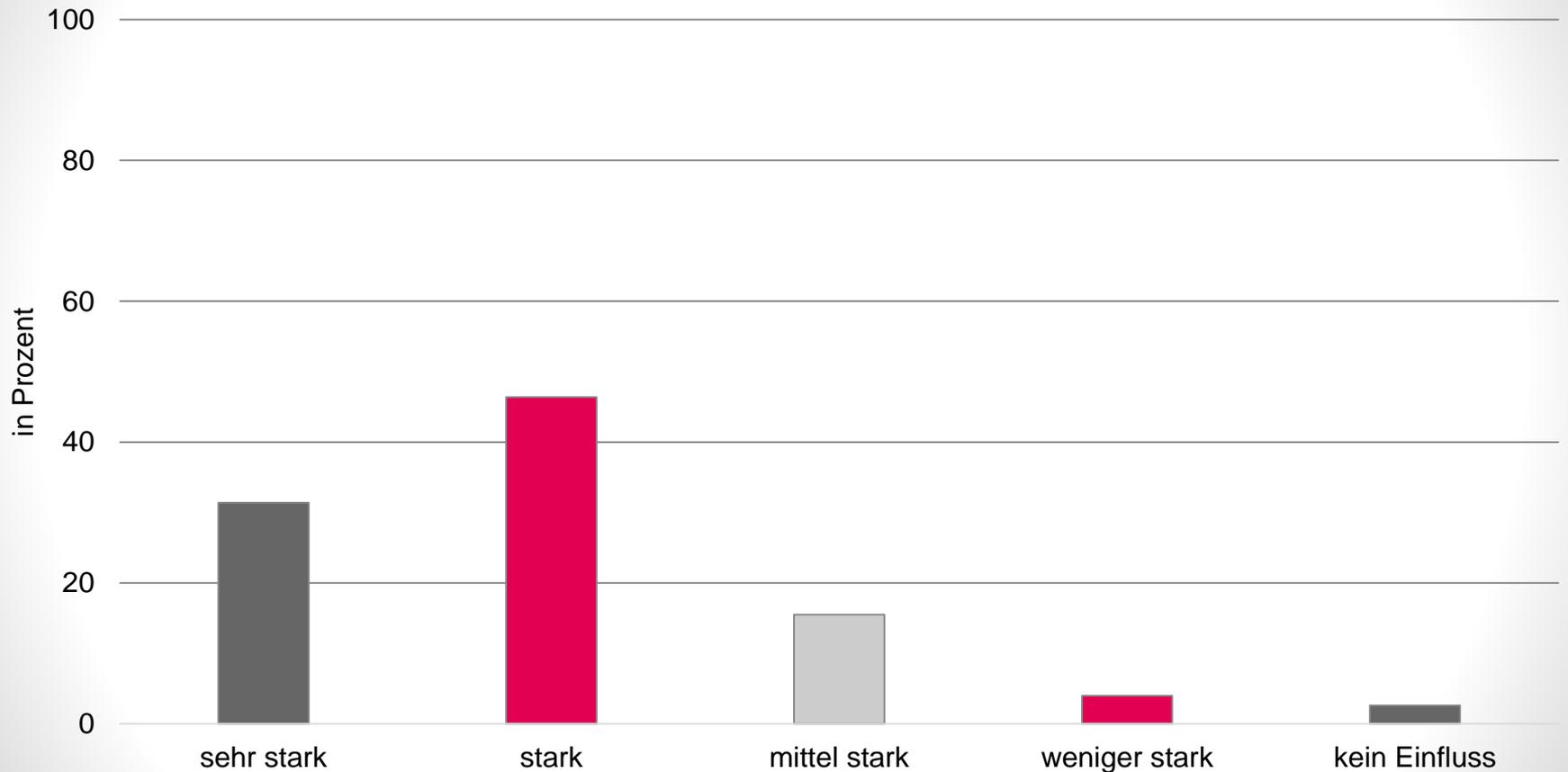
## Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme





## Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme

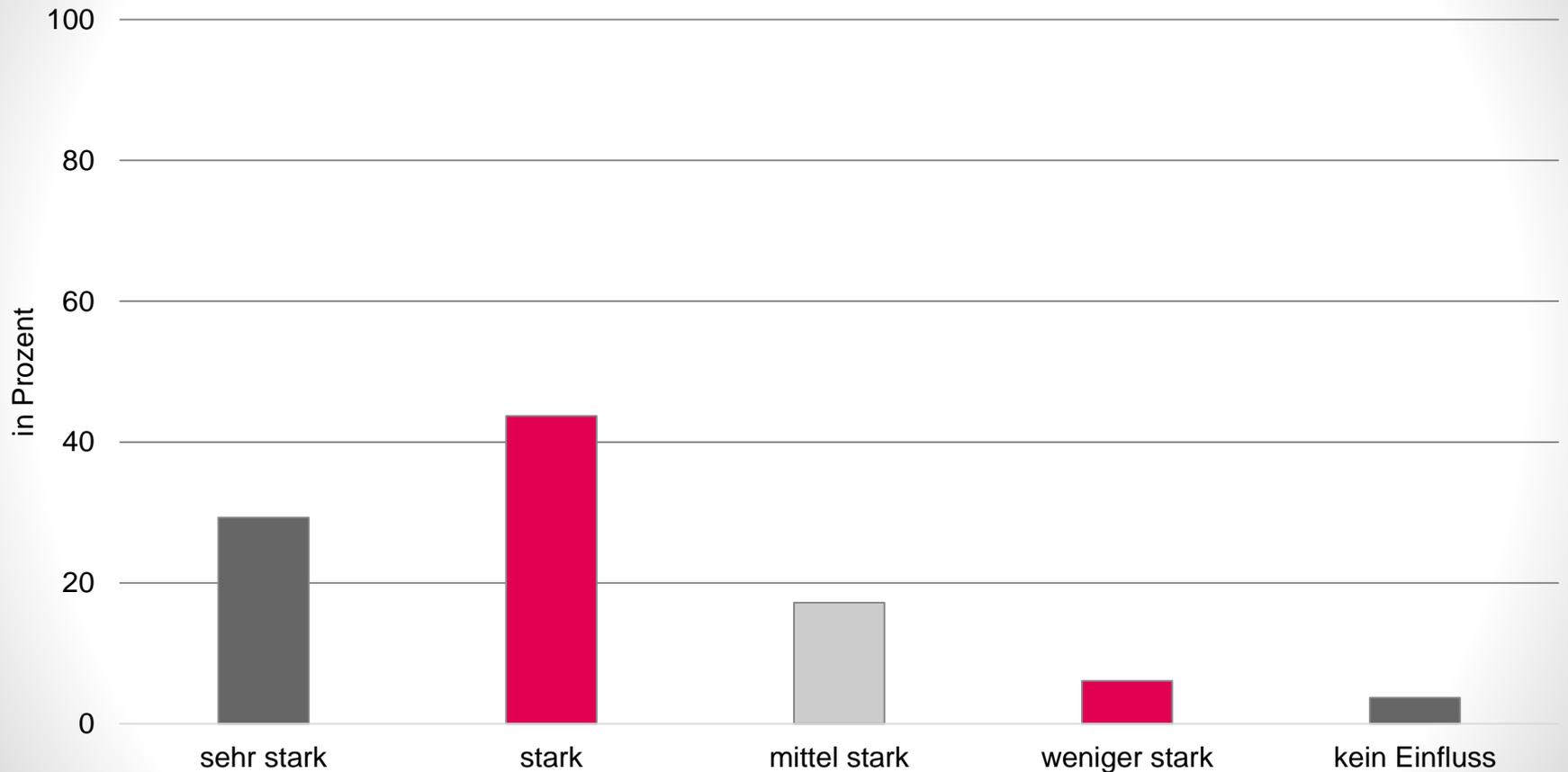
### Körperliches Wohlbefinden





## Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme

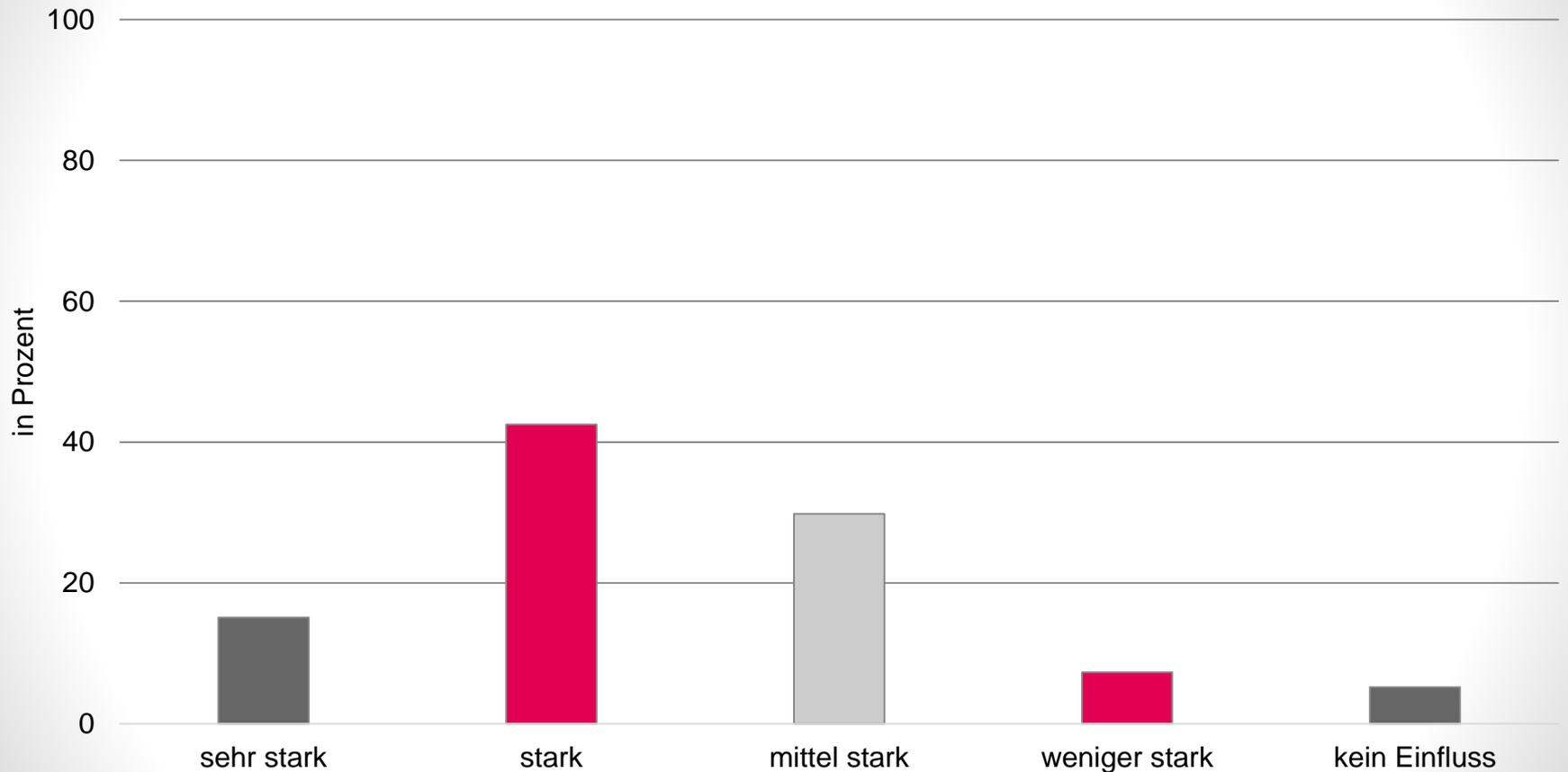
### Psychisches Wohlbefinden





## Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme

### Generelle Gesundheit





## Ergebnisse – Statistisch signifikante Zusammenhänge

Mittelstarker Zusammenhang zwischen der Einstellung zur Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten und...

↔ der körperlichen Arbeitsfähigkeit

↔ der persönliche Bedeutung der Arbeit

↔ der Motivation und dem Gefühl, in die Arbeit eingebunden zu sein

↔ dem psychischen Wohlbefinden

↔ der generellen Gesundheit



## Ergebnisse – Statistisch signifikante Zusammenhänge

Mittelstarker Zusammenhang zwischen der Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag und...

↔ dem psychischen Wohlbefinden

↔ der Motivation und dem Gefühl, in die Arbeit eingebunden zu sein

↔ der generellen Gesundheit



## Ergebnisse – Statistisch signifikante Zusammenhänge

Starker Zusammenhang zwischen dem psychischen Wohlbefinden und...

↔ der psychischen Arbeitsfähigkeit

Mittelstarker Zusammenhang zwischen der generellen Gesundheit und...

↔ der Motivation und dem Gefühl, in die Arbeit  
eingebunden zu sein



## Agenda

### Hintergrundinformationen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kennzahlen zur Messung von BGM-Maßnahmen

### Projektvorstellung

- Die brainLight GmbH
- Projektbeschreibung und -phasen
- Fragebogen

### Projektergebnisse

### Fazit



## Fazit

- Die regelmäßige Nutzung des brainLight Entspannungssystems hat bei ca. 90% einen mittelstarken bis sehr starken Einfluss auf die Einstellung zur Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten
- Die Einstellung zur Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten steht u.a. in Zusammenhang mit der Motivation und dem Gefühl, in die Arbeit eingebunden zu sein, dem psychischen Wohlbefinden und der generellen Gesundheit
- Diese Komponenten wiederum beeinflussen die Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag



## Fazit

- Die regelmäßige Nutzung des brainLight Entspannungssystems hat bei ca. 90% einen mittelstarken bis sehr starken positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden
- Dieses steht in Zusammenhang mit der psychischen Arbeitsfähigkeit
- Mehr als 80% der Teilnehmer/Innen verspüren einen mittelstarken bis starken positiven Einfluss auf die psychische und körperliche Arbeitsfähigkeit



Hochschule  
Bonn-Rhein-Sieg

**brainLight**<sup>®</sup>  
LIFE IN BALANCE

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!