

## Studie zur Stressresilienz

### Return on Invest von Entspannung im BGM ist gewährleistet

Lange Zeit galt es als umstritten, ob der Return on Invest (ROI) von Entspannungsmaßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) gegeben ist. Die brainLight GmbH hat 2012 das Marktforschungsinstitut EuPD Research mit einer Studie zur „Effektivitätsmessung der audiovisuellen Entspannungssysteme“ beauftragt. 13 Unternehmen nahmen mit jeweils 8-120 Teilnehmern teil. Nestlé, SAP und Unilever erklärten sich unter anderen dazu bereit, mitzuwirken.

„Besser hätten die Ergebnisse nicht sein können“ war die Aussage von Dr. Henssler (EuPD Research), der die Studie auswertete. Sie wurde im Rahmen der diesjährigen Verleihung des Corporate Health Awards am 20. November im Steigenberger in Frankfurt a.M. präsentiert.

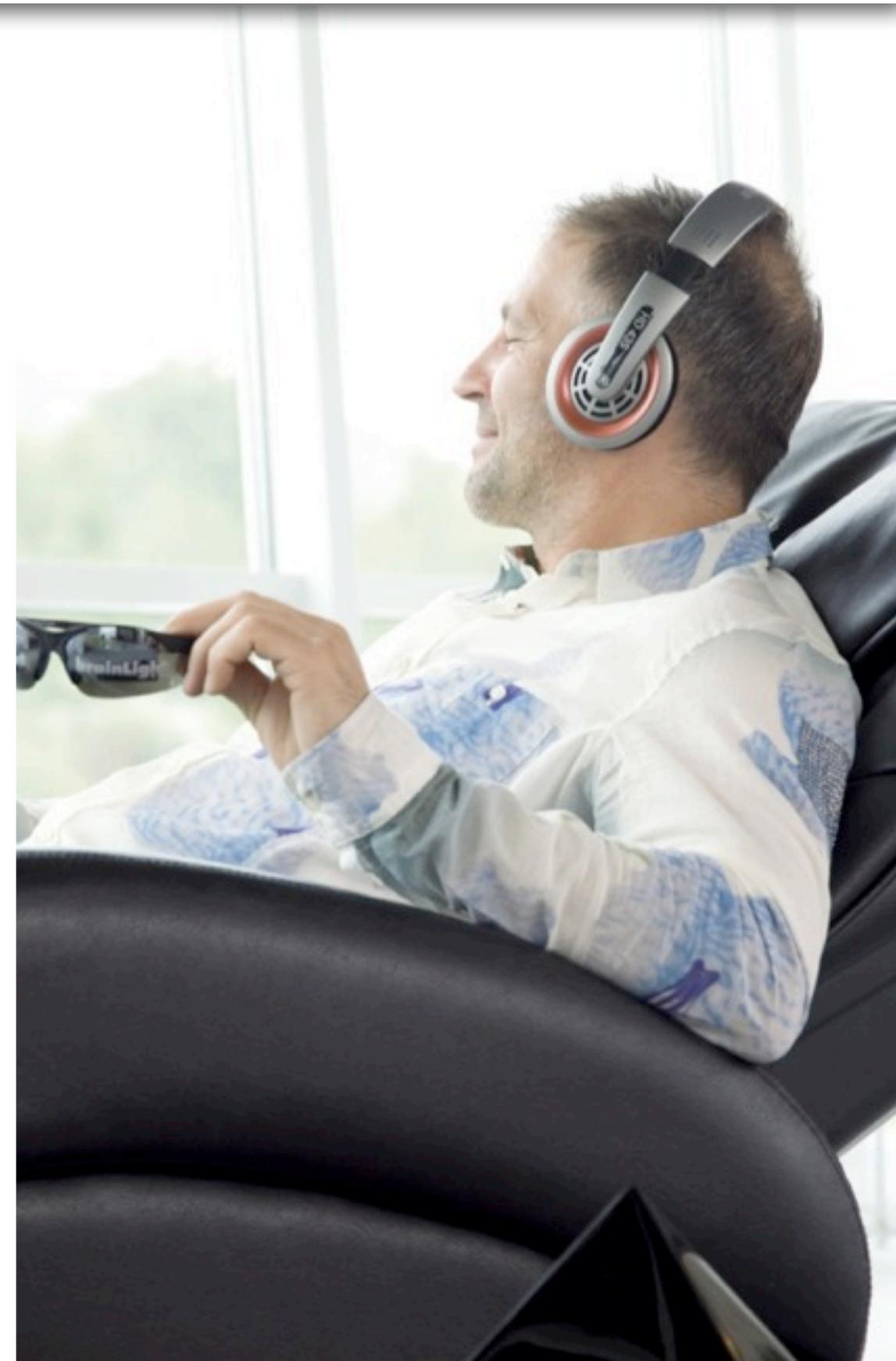


## Hintergrund

Das Stärken der Ressourcen gegen physische und psychische Belastungen ist in den letzten Jahren zunehmend zu einem Kernthema des Gesundheitsmanagement geworden. Grund dafür ist der wissenschaftlich validierte Zusammenhang zwischen der Stressbelastung und der dauerhaften Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter. Immer mehr Unternehmen suchen deshalb nach wirksamen Strategien zur Entlastung der Mitarbeiter bzw. zum Ausgleich von Stress. Damit verbunden steigt der Bedarf, die Erfolge der Maßnahmen, d.h. die Auswirkung auf die Stressbelastung sowie die damit verbundene Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu belegen.

In der Praxis wenden Unternehmen hierzu zwei Arten von Verfahren an. Objektive Messverfahren sowie befragungsbasierte subjektive Instrumente. Letztere werden in der Praxis deutlich häufiger eingesetzt, da sie kausale Zusammenhänge darstellen können.

Die Entspannungssysteme der brainLight GmbH haben das Ziel, die Stressresilienz sowie die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Nutzer nachhaltig zu verbessern. Erste Pilotuntersuchungen belegen bereits positive Auswirkungen in diesen Bereichen.



## 2. Zielsetzung

Ziel der in Auftrag gegebenen Studie war es, die Entspannungssysteme von brainLight anhand praxiserprobter, objektiver Messverfahren zu untersuchen, um valide Ergebnisse zu folgenden Themen zu generieren:

- Auswirkungen auf die individuelle Stressresilienz
- Auswirkungen auf die Arbeits- und Lebenszufriedenheit
- Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter





## Das Pilotprojekt unterteilte sich in drei Projektphasen:

1. Zunächst wurde ein geeignetes befragungsbasiertes Instrument für die Studie erstellt. Dabei griff EuPD Research auf seine hauseigene Unternehmensdatenbank zurück. Ziel war es, das optimale Befragungssystem für die untersuchten Unternehmen zu finden, um die maximale Validität der Daten zu gewährleisten. Dabei sollte besonders darauf geachtet werden, dass eine größtmögliche Kompatibilität zu bestehenden BGM-Messverfahren sichergestellt wird, um eine optimale Anbindung der Studienergebnisse an das bestehende Berichtswesen in den Unternehmen zu gewährleisten.
2. Im nächsten Schritt wurden die über 600 Probanden in einer Paneluntersuchung über einen Zeitraum von 12 Wochen begleitet. Die definierten Mitarbeiter (Probanden) sollten dabei mindestens eine Entspannungseinheit pro Woche nutzen. Die Messung der Auswirkungen erfolgte jeweils einmal pro Woche über einen Online-Fragebogen.
3. Am Ende wurden die Ergebnisse dann bi- und multivariat ausgewertet und transparent dargestellt. Neben den allgemeinen Ergebnissen sind auch spezielle Aussagen zu einzelnen Nutzertypen (Berufsgruppe, Alter...) getroffen worden. Alle Auswertungen erfolgten anonymisiert und unter Wahrung aller datenschutzrechtlichen Anforderungen durch das Forschungsinstitut EuPD Research.



Die Befragung erfolgte als Panelbefragung anhand zweier standardisierten Fragebögen. Das gesamte Projekt lief dabei in folgenden Schritten ab:

### **Schritt 1: Ansprache der Teilnehmer und Aufstellen des/der Systems/Systeme**

Zunächst wurden die Teilnehmer vom jeweiligen Ansprechpartner des Testunternehmens zur Teilnahme angesprochen. Sollten noch keine Systeme der Firma brainLight installiert sein, erfolgte parallel dazu eine Planung der Räumlichkeiten in Absprache mit Frau Sauer, Geschäftsführerin von brainLight. Für je 30 Teilnehmer der Studie wurde ein Testsystem aufgestellt und die entsprechenden Programme (die Probanden haben die freie Auswahl aus einer Reihe 10 – 20 Minutenprogrammen) geladen.

### **Schritt 2: Briefing der Studienteilnehmer**

Sobald alle Teilnehmer für das Projekt gewonnen worden waren, erhielt der Ansprechpartner des Unternehmens eine Liste mit IDs gemäß der Anzahl der Teilnehmer aus dem Unternehmen. (Mit diesen IDs konnten sich die Teilnehmer später von jedem internetfähigen Computer einloggen und die Befragung durchführen.) Danach erfolgte eine Einweisung in die Studie und die Bedienung der Systeme. Diese wurde nach Absprache vom Ansprechpartner des Unternehmens zusammen mit einem Mitarbeiter von brainLight und/oder EuPD Research Sustainable Management durchgeführt.

### **Schritt 3: Verteilung der IDs und Beginn der Studie**

Im Anschluss an das Briefing verteilte der Ansprechpartner des teilnehmenden Unternehmens IDs an die Teilnehmer und notierte sich bei jedem eine E-Mail Adresse, unter der der entsprechende Teilnehmer der Studie erreichbar ist. Diese Zuordnung war nur dem Ansprechpartner innerhalb des Unternehmens, nicht aber dem Forschungsinstitut EuPD Research bekannt. Nach dem Briefing (vor Beginn der ersten Anwendung im Rahmen der Studie) erfolgte dann ein Anschreiben der Teilnehmer durch den Ansprechpartner in welchem zwei Links zur Befragung und die Bitte um das Ausfüllen der Fragebögen enthalten waren: (Langer Fragebogen für Anfangs- /Endbefragung) (Kurzfragebogen zur wöchentlichen Beobachtung)

## **Schritt 4: Remindermail während der Feldphase**

Während der 12-wöchigen Feldphase sollte dann das jeweilige Testsystem mindestens einmal pro Woche genutzt und einmal der Kurzfragebogen ausgefüllt werden. Die Befragung erfolgte direkt im Anschluss an eine Entspannungssitzung über einen bereitgestellten PC mit Internetzugang. Jeden Donnerstag kam eine kurze Erinnerungsmail vom Unternehmensansprechpartner an alle Teilnehmer, in welcher er kurz auf das Ausfüllen des Fragebogens hinweist.

## **Schritt 5: Endbefragung**

Nach 12 Wochen erfolgte eine letzte Ansprache des Unternehmensansprechpartners, in welcher er die Teilnehmer zu einem erneuten letzten Ausfüllen des langen Fragebogens bittet. Dieser sollte dann von allen Testpersonen ausgefüllt werden.

## Die Bewertung des brainLight Systems

- Die Studienteilnehmer waren zu 70 Prozent weiblichen und zu 30 Prozent männlichen Geschlechts, vorwiegend Angestellte.
- 3.958 Kurzfragebögen wurden insgesamt in der drei Monate dauernden Studie ausgefüllt. Die Auswertungen bestätigen die Aussagen vorangegangener brainLight-Studien. Nämlich, dass man mit dem brainLight-System abschalten und entspannen kann. Knapp 95 Prozent der Teilnehmer empfanden die Anwendung angenehm. Nahezu 93 Prozent als beruhigend und zirka 76 Prozent nutzten das brainLight-System, um in Balance zu kommen.
- Von den langen Fragebögen der Anfangs- und Endbefragung konnten die von 284 Probanden ausgewertet werden, da sie die Grundbedingung für die Verwertbarkeit der Ergebnisse erfüllten, das heißt dass im Studienzeitraum keine größeren positive oder negative Veränderungen von Außen zu verzeichnen waren.

**Auf den folgenden Seiten finden Sie die Ergebnisse im Einzelnen:**

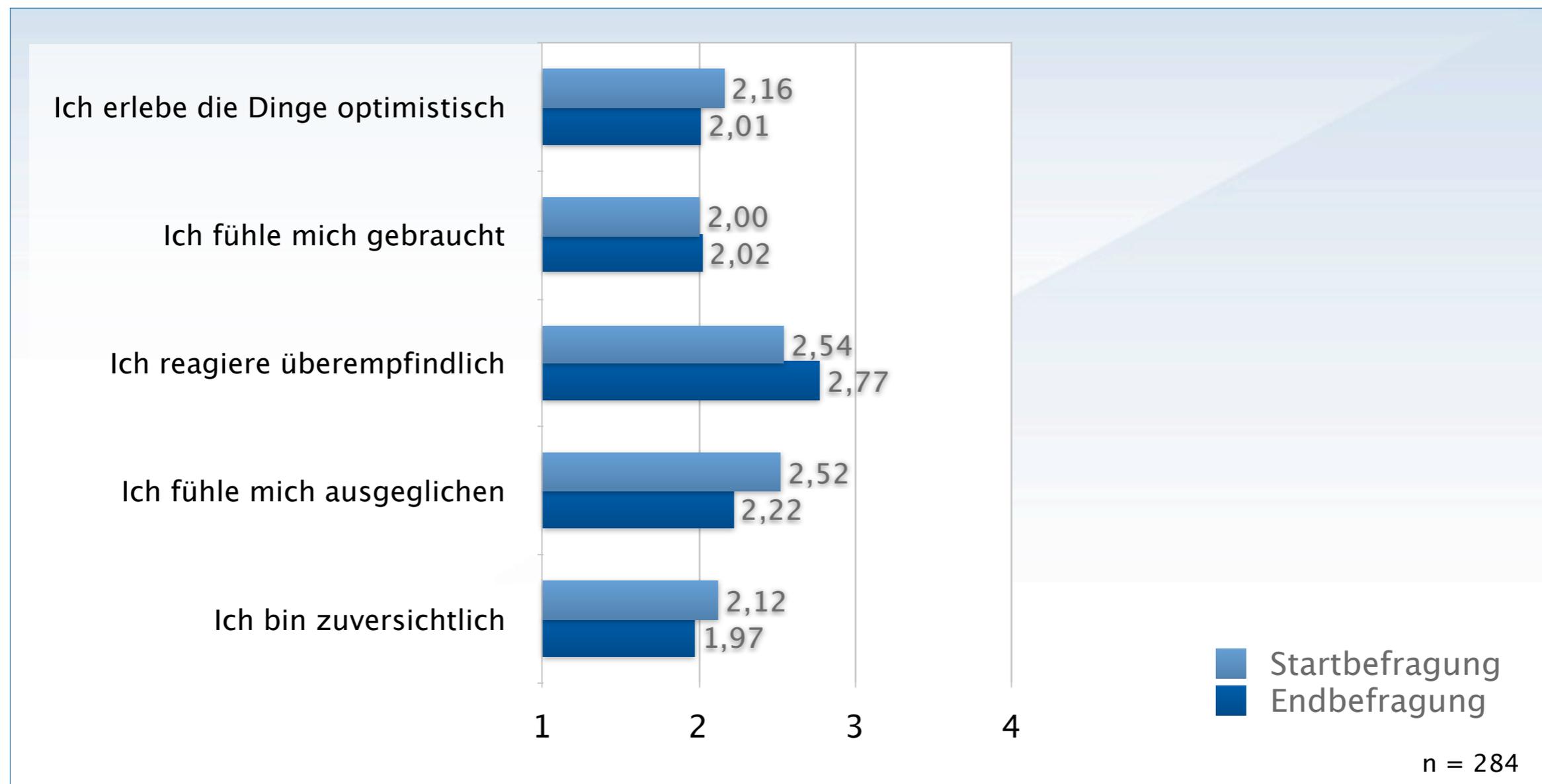


# Ergebnisse: Auswirkungen auf die Gesundheit



# 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.

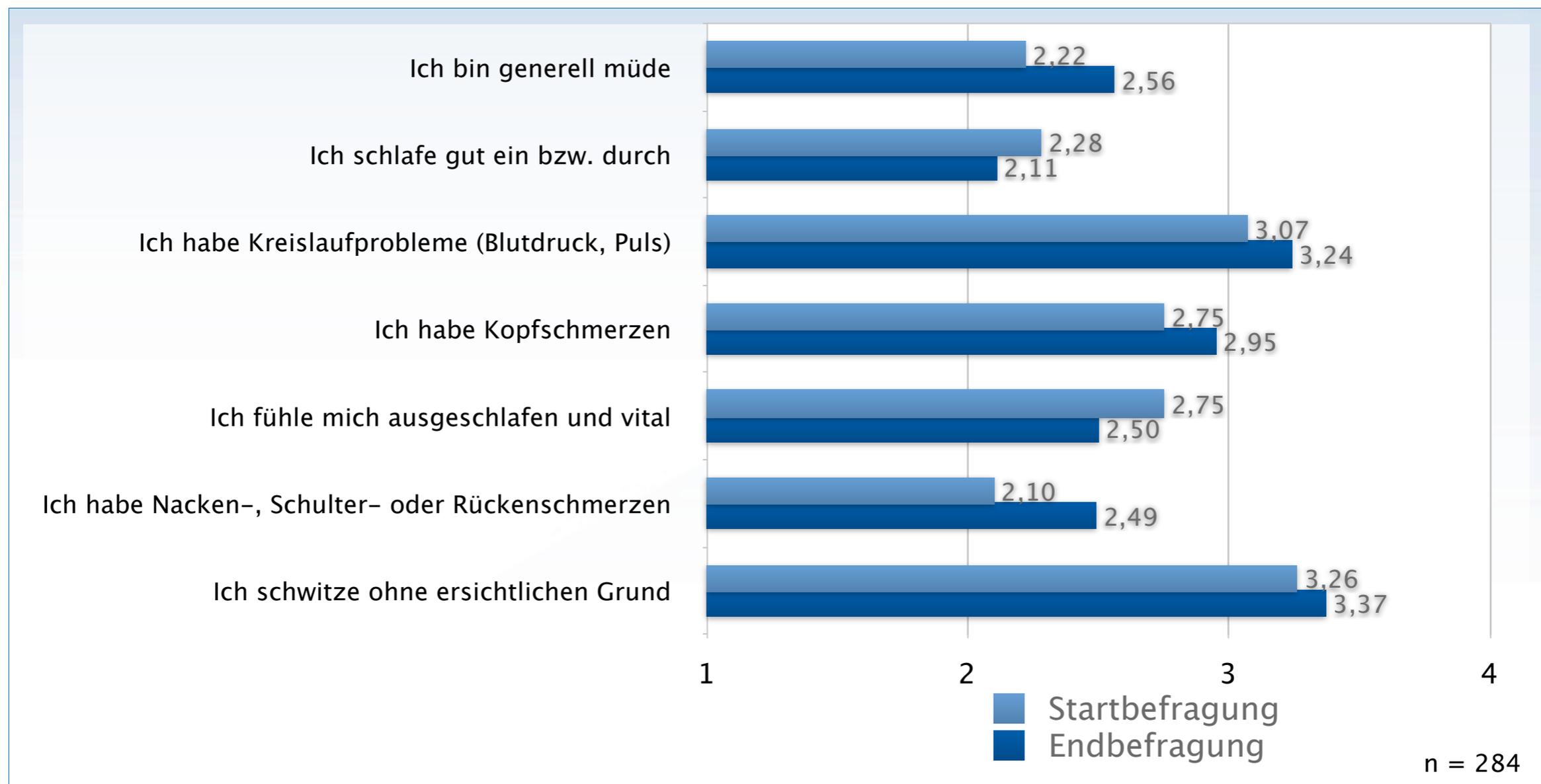


Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben



# 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.

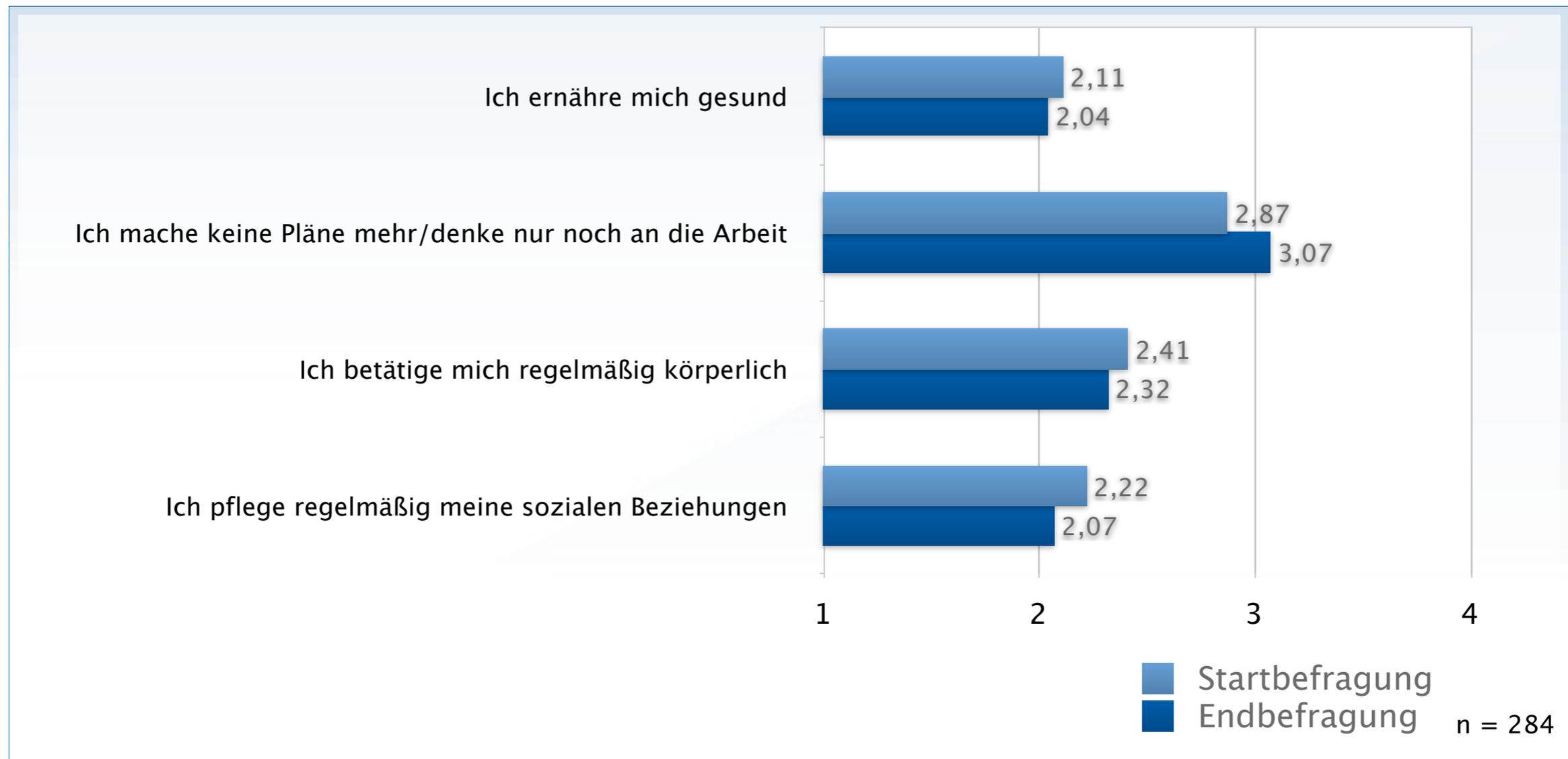


Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben



# 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



# 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 gemäigt positiven Effekt auf das psychische und physische Wohlbefinden sowie das Sozialverhalten hat.

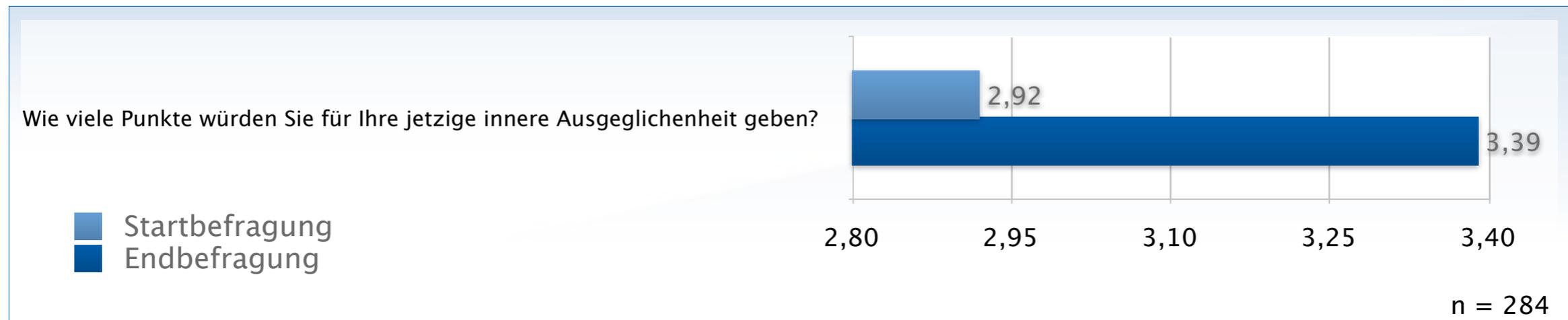


Ergebnisse: Auswirkungen auf das  
allgemeine Gesundheitsempfinden  
und die Leistungsfähigkeit

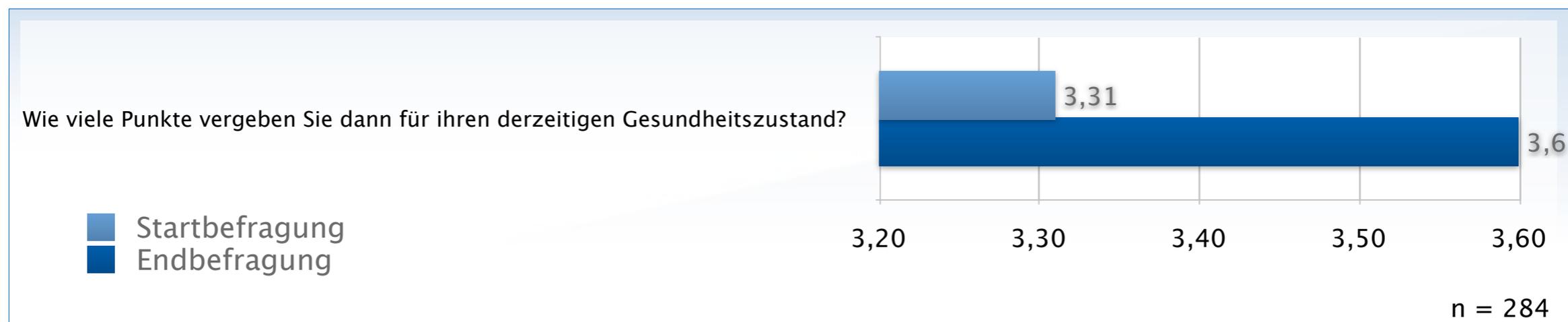
# Auswirkungen auf innere Ausgeglichenheit und Gesundheitszustand



**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?

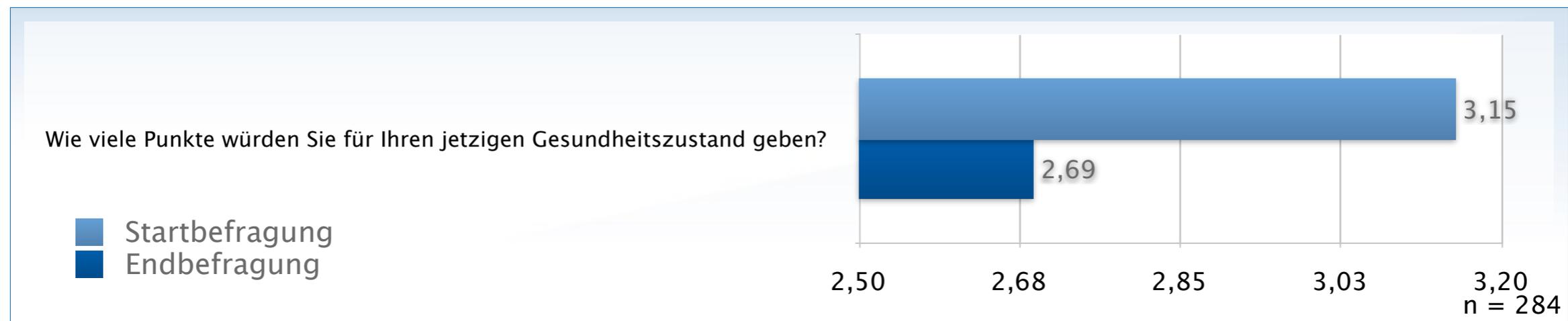


Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben

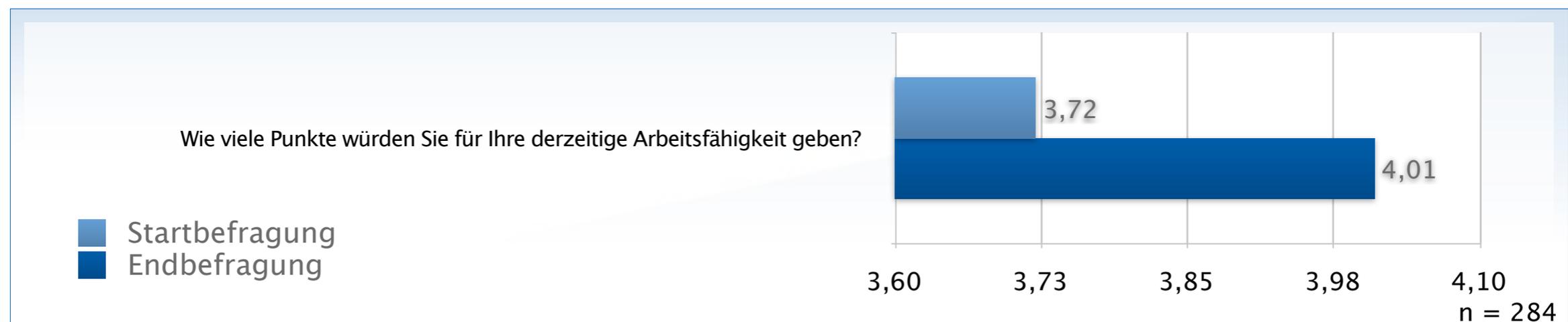
# Auswirkungen auf Gesundheitszustand und Arbeitsfähigkeit



**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.

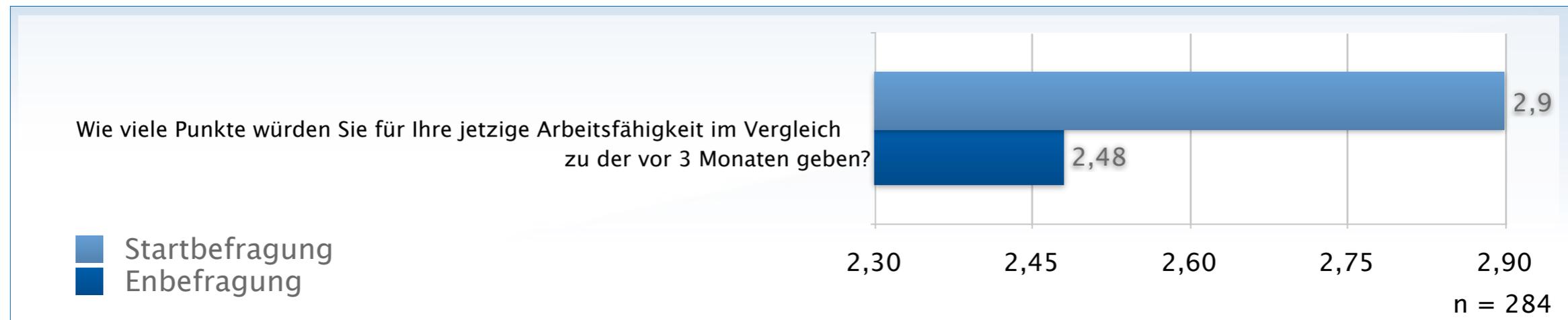


Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben



# Auswirkungen auf Arbeitsfähigkeit

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

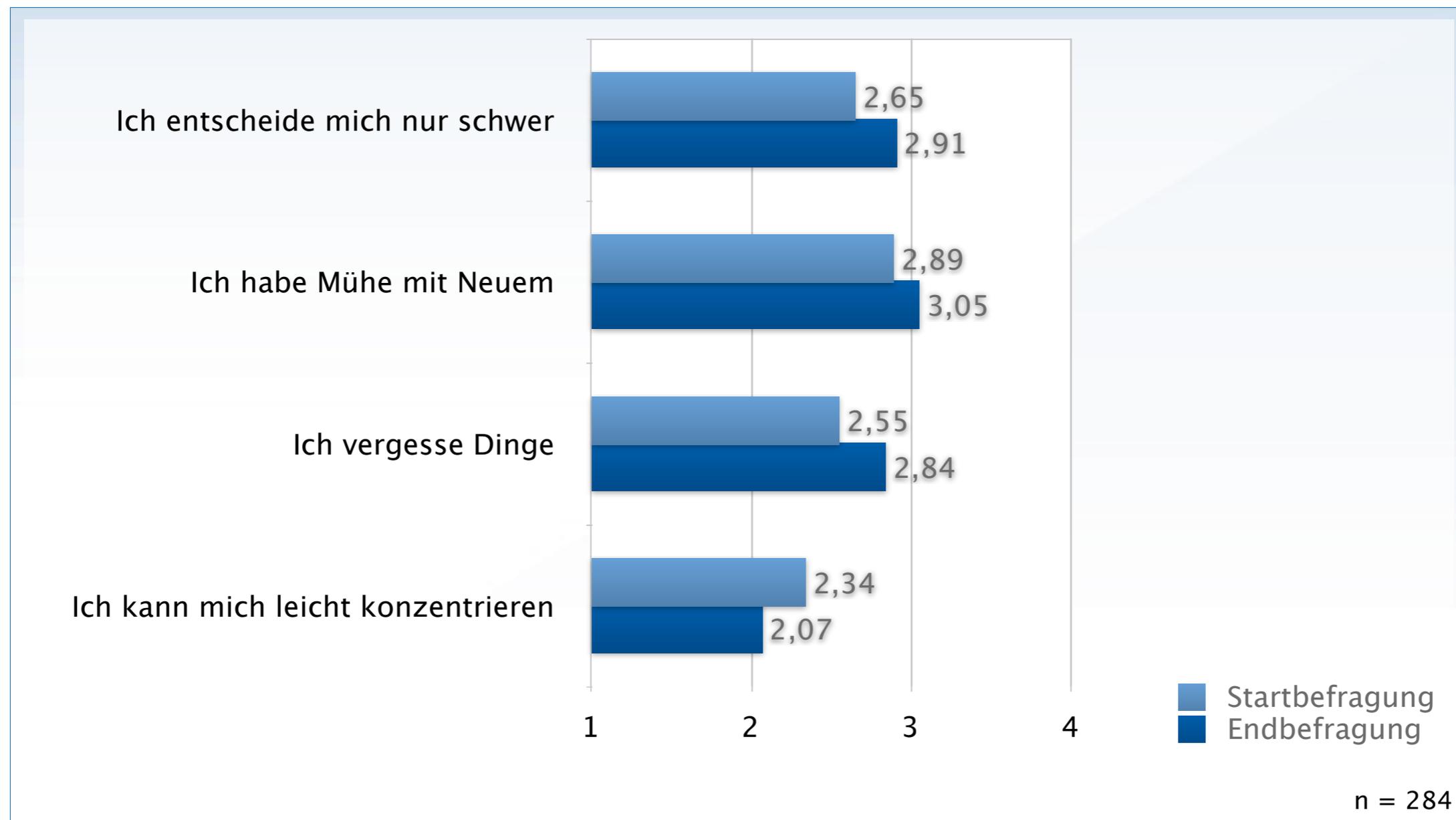


Die Ergebnisse sind hier als Mittelwerte angegeben



# Auswirkungen auf Konzentration

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 zur Leistungsfähigkeit und Gesundheitsempfinden



Quelle: EuPD RSM 2013

## 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.



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.

Die Resultate der EuPD-Studie treffen den Zeitgeist, denn fast sechs von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig – jeder Fünfte steht sogar unter Dauerdruck. Das zeigt die TK-Stressstudie "Bleib locker, Deutschland!", die am 30.10.13 vorgestellt wurde. Danach hat mehr als jeder Zweite das Gefühl, dass sein Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist. Besonders betroffen ist die Generation der Mittdreißiger bis -vierziger.

Nur sieben Prozent derer, die häufig gestresst sind, bezeichnen ihren Gesundheitszustand als sehr gut.

Der Corporate Health Award ist die führenden Qualitätsinitiative für betriebliches Gesundheitsmanagement im deutschsprachigen Raum. Die brainLight GmbH ist seit 2011 Partner dieser Auszeichnung.

Weitere Infos: [studien.brainlight.de](http://studien.brainlight.de)

