

# Mehr Gesundheitskompetenz durch Nachhaltige Sensibilisierung

Forschungsprojekt



Hochschule  
Bonn-Rhein-Sieg

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

**brainLight.**  
LIFE IN BALANCE



## Agenda

1. Forschungsprojekt
2. Statistische Auswertung
3. Fazit



## Agenda

1. **Forschungsprojekt**
2. Statistische Auswertung
3. Fazit



## Forschungsprojekt

Kooperation zwischen der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, BKK Mobil Oil und brainLight GmbH

Förderung durch audio-visuelle Entspannungssysteme



Nachhaltige Sensibilisierung des Gesundheitsbewusstseins



Messung von Einstellungs- und Meinungsveränderungen

## Phasen des Forschungsprojekts

### Phase 1: Akquise

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

#### 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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie wichtig erschien Ihnen im Vorfeld die angebotene Entspannungsmaßnahme?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte die Maßnahme einen positiven Einfluss auf Ihre Einstellung zur Gesundheit und zu Ihrem Gesundheitsverhalten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Phasen des Forschungsprojekts

### Phase 2: Feldphase

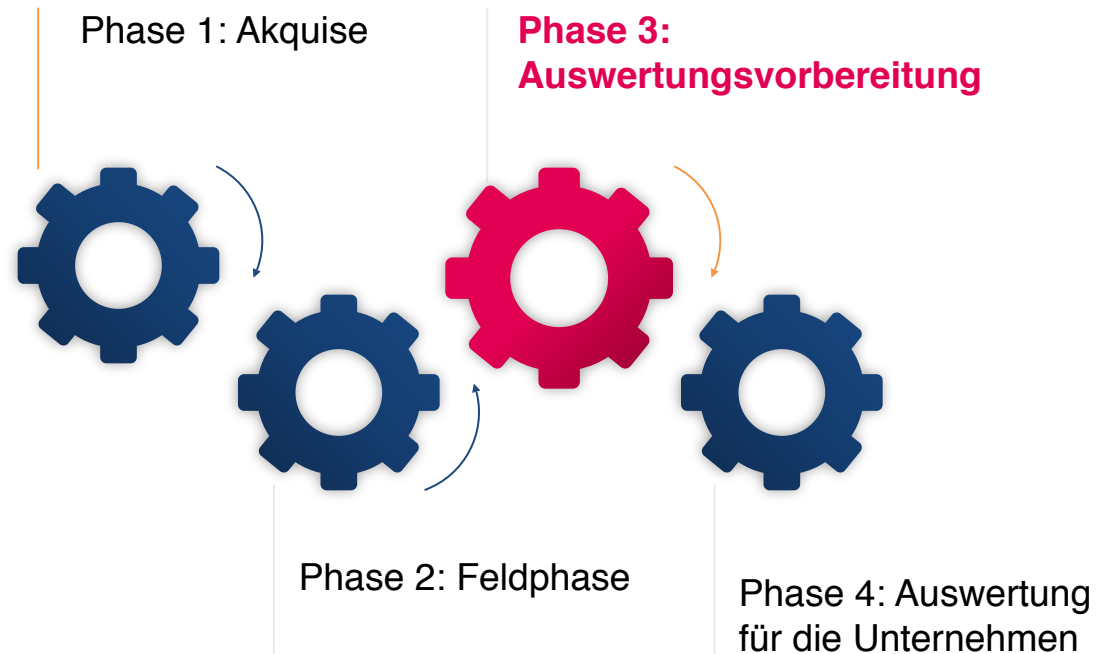
- Eröffnungsveranstaltungen in den Unternehmen
- Einweisung in die Bedienung der Systeme
- 12-wöchige Nutzung



## Phasen des Forschungsprojekts

### Phase 3: Auswertungsvorbereitung

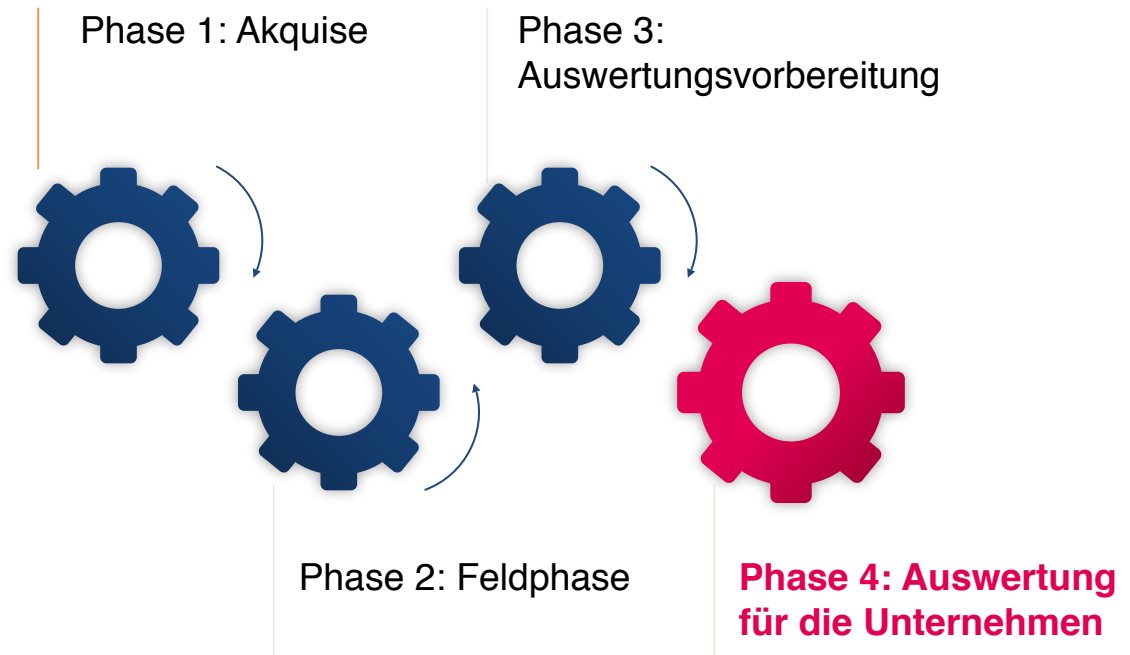
- Erstellung eines Projektplans
- Fragebogen online programmieren
- SPSS-Syntax



## Phasen des Forschungsprojekts

### Phase 4: Auswertung für die Unternehmen

- Überführung der Daten in SPSS
- Feedback an die Unternehmen





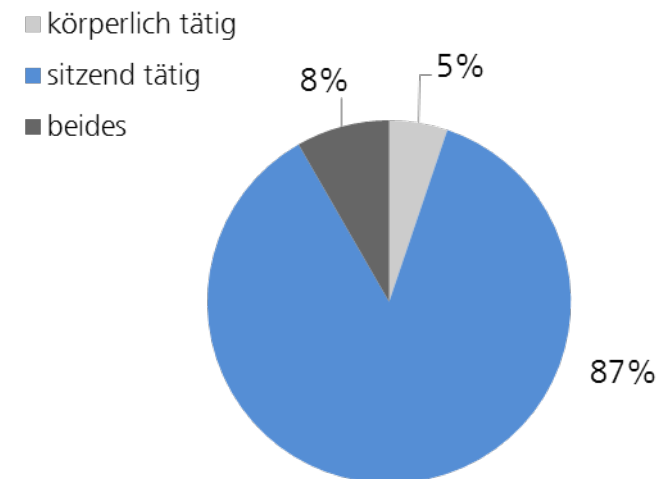
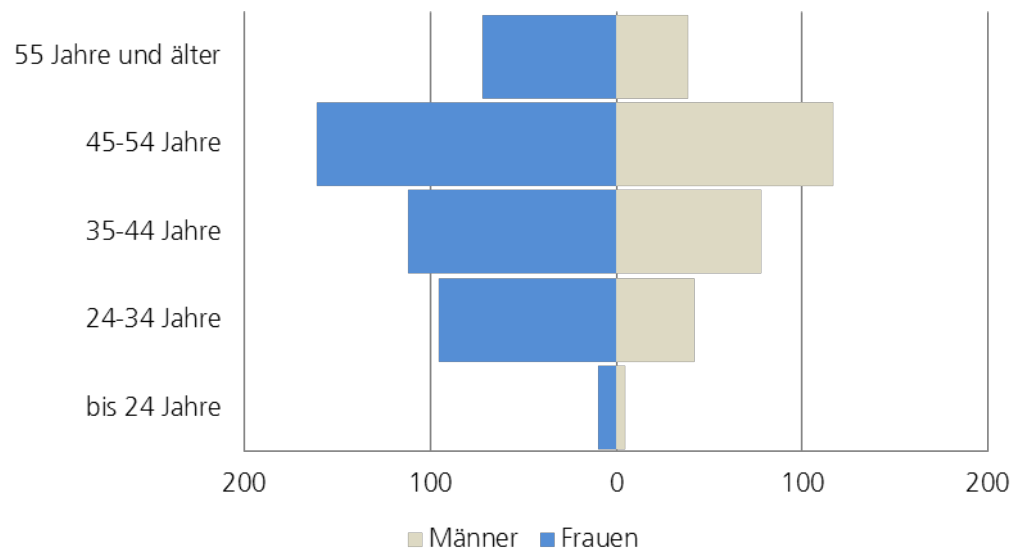


## Agenda

1. Forschungsprojekt
2. **Statistische Auswertung**
3. Fazit

## Allgemeine Informationen

- 23 verschiedene Unternehmen haben an der Studie teilgenommen
- 734 Personen gültige Befragungen (ca. 60% Frauen und 40% Männer)
- Nutzung von brainLight (Ø/Woche): ca. 60% mind. 2-3 Mal und mehr



## Projekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch Nachhaltige Sensibilisierung

### Ergebnisse: Qualität und intrinsische /extrinsische Motivation

#### Fragen zur durchgeführten Maßnahme: Beurteilung

##### Beurteilung der Qualität:

91,1% – gut bis sehr gut

##### Nutzen bezüglich des allgemeinen Wohlbefindens:

94,1% – mittelgroßer bis  
sehr großer Nutzen

##### Gefallen der Maßnahme:

92,5% – gut bis sehr gut

##### Nutzen bezüglich der Herausforderungen des beruflichen Alltags:

91,6% – mittelgroßer bis  
sehr großer Nutzen

##### Wichtigkeit der angebotenen Entspannungsmaßnahme im Vorfeld:

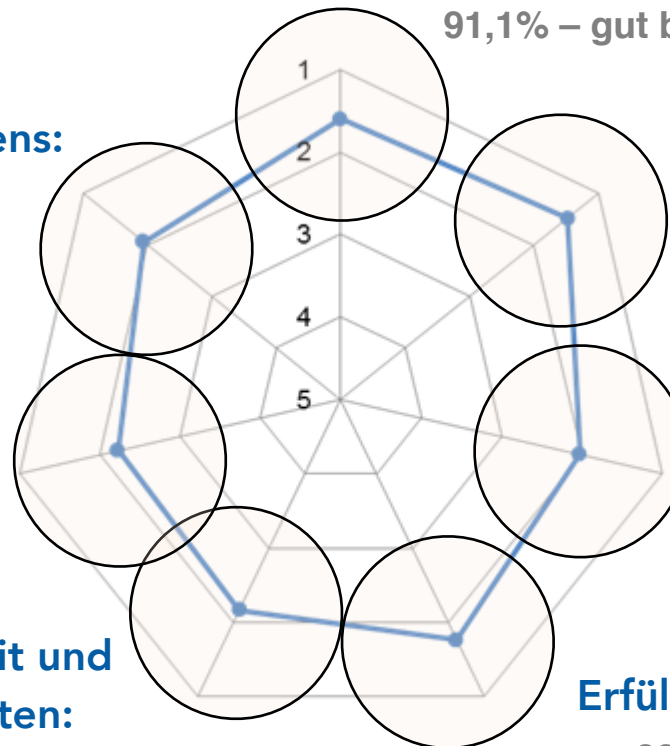
72,8% – wichtig bis sehr wichtig

##### Einstellung zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten:

89,3% – mittelstarker bis sehr starker Einfluss

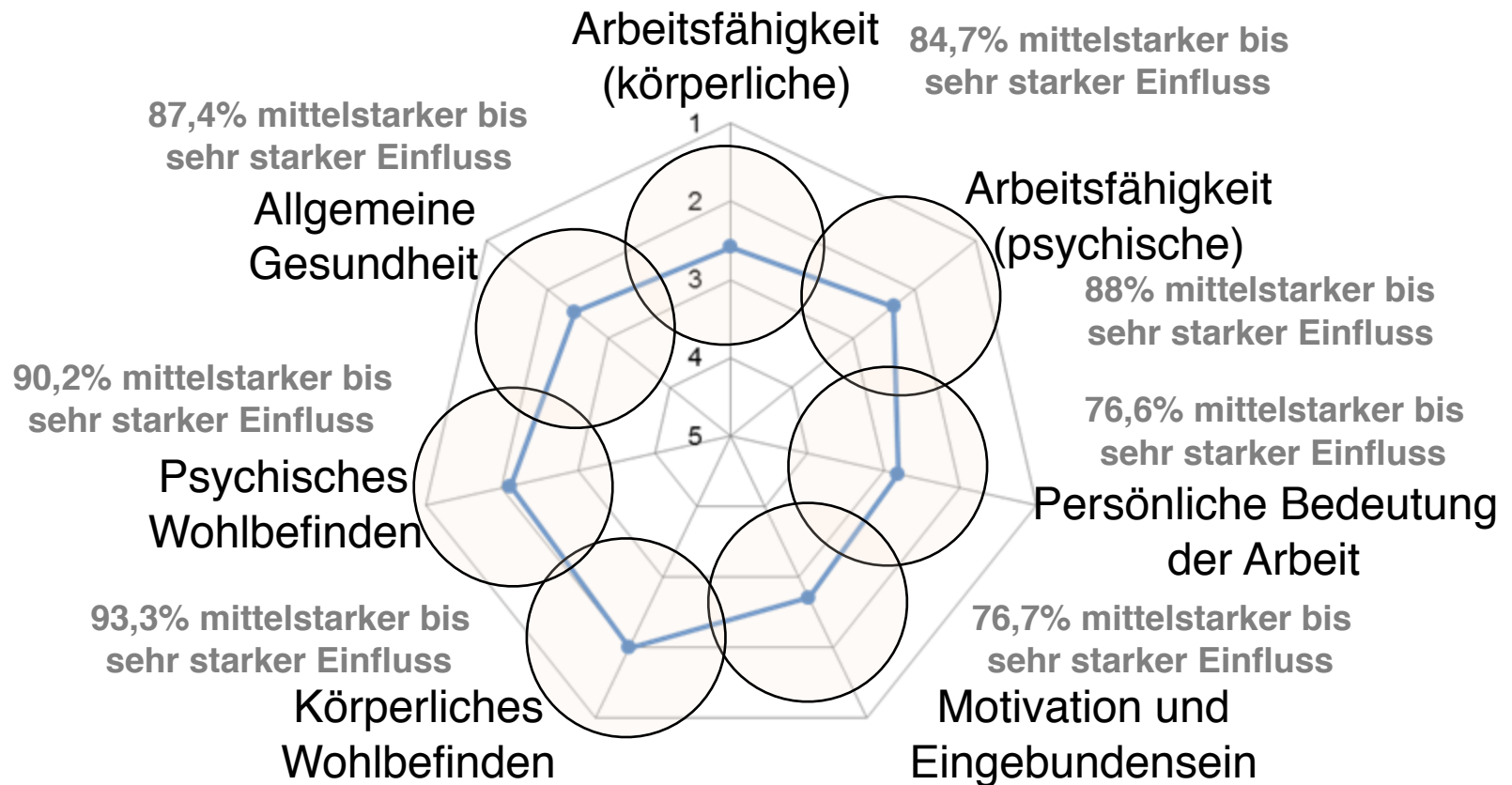
##### Erfüllung der Erwartungen:

83,5% – gut bis sehr gut



## Subjektive Ergebnisse der Entspannungsmaßnahme

### Fragen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme



## Statistisch signifikante Zusammenhänge

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

↔ ...der körperlichen  
Arbeitsfähigkeit



↔ ...der Motivation

↔ ...dem psychischen  
Wohlbefinden



↔ ...der allgemeinen  
Gesundheit

## Statistisch signifikante Zusammenhänge

Signifikanter Zusammenhang  
zwischen dem psychischen  
Wohlbefinden und...

↔ ...der psychischen  
Arbeitsfähigkeit



Signifikanter Zusammenhang  
zwischen der allgemeinen  
Gesundheit und...

↔ ...der Motivation





## Agenda

1. Forschungsprojekt
2. Statistische Auswertung
3. **Fazit**



## Fazit 1/2

- 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 2/2

- 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 sehr starken positiven Einfluss auf die psychische und körperliche Arbeitsfähigkeit



## **Prof. Dr. Theo Peters**

Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Fachbereich

Wirtschaftswissenschaften

Grantham-Allee 20

53757 Sankt Augustin

Tel.: 02241/865 108

Email: [Theo.Peters@h-brs.de](mailto:Theo.Peters@h-brs.de)