

brainLight Research & Science

Entspannung statt Doping – Mit mentaler Stärke zur High Performance

Prof. Dr. Joachim Prinz ■ 6. Februar 2025



brainLight -
SPORTPROGRAMME

TOP 5 der guten Vorsätze für das Jahr 2025



Quelle: Statista Consumer Insights 2024

oikonomía

oíkos

Der Haushalt als zentrale
Einheit der Wirtschaft und
Gesellschaft

nómos

Regeln oder Prinzipien, die
etwas organisieren oder
strukturieren

Entscheidungen über Ressourcen, um das Überleben und den
Wohlstand sicherzustellen (mit den Ressourcen haushalten)

Sportökonomie ist eine Wissenschaft, die die ökonomischen Aspekte des Sports untersucht.

Alternative Begriffe und Definitionen:

- **Sportmanagement:** international gebräuchlich, aber „Management“ ist eine in Deutschland unübliche Studienbezeichnung, betont Managementaspekte
- **Sportökonomik:** bei Ökonomen gebräuchlich, ökonomische Theorie, Verhalten von Wirtschaftssubjekten

In der Ökonomie wird stets ein Gleichgewicht angestrebt...

Angebot = Nachfrage

Kosten = Nutzen

Aufwand = Ertrag



Belastung = Entspannung

Training = Regeneration

**Kalorienaufnahme =
Kalorienverbrauch**

...wie beim Sport. Und im gesamten Leben.

Die mentale Gesundheit als Grundvoraussetzung für das Funktionieren des Menschen.

Gesundheitswissenschaften

Ökonomie

Modell der Salutogenese
Antonovsky (1979)

Humankapitaltheorie
Becker (1964)

Allgemeine Widerstandsressourcen
(psychosoziale Faktoren) sind
wichtig für die Gesundheit und das
Funktionieren des Menschen

Investitionen in die (mentale)
Gesundheit (z. B. Prävention,
Gesundheitsförderung) bilden die
Basis für Produktivität

- **Einsatz vor dem Training:** Entspannung und Fokussierung auf die bevorstehenden Aufgaben.
- **Einsatz nach dem Training:** Förderung der Regeneration und mentalen Erholung.
- Positive Effekte auf **sportliche Leistung** und **Alltag, Unterstützung** von Spitzenleistungen.

Anwendung von
brainLight

- Kombination von körperlichem Training mit mentalen Entspannungstechniken für einen ganzheitlichen Ansatz.
- Nutzung z. B. nach intensiven Workouts, oft in Verbindung mit brainLight-Massagesesseln zur Muskelentspannung.
- Stärkung der mentalen Präsenz und Förderung der Erholung nach dem Sport.

Integration in den
Trainingsplan





Schaden nach Flugtransport

Schaltwerk
abgebrochen und
Speiche blockiert

**Bandscheiben-
vorfall**

Fersensporn

**Beckenkamm-
entzündung**



- **Aufwärmen mit ruhigem Geist**
- **Wettkampfvorbereitung**
- **Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis**
- Muskelgedächtnisübung für Spitzenleistungen
- **Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement**
- Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung
- Zuversicht und Selbstwertgefühl
- Tor zum Sieges Momentum
- Mentales Reaktionstraining
- **Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag Vorbeugung**



Vom geschäftsführenden Redakteur der Men's Health Oliver Bertram:

„Da könnte ich mich direkt reinsetzen: Zum Komplettsystem dieses Shiatsu-Sessels gehören Visualisierungsbrille, Kopfhörer und eine Standsäule mit iPad. Ganze 41 Entspannungsprogramme sorgen dafür, dass mein Stresspegel dauerhaft sinkt.“

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

Prof. Dr. Joachim Prinz

*Universität Duisburg-Essen
Mercator School of Management*

*Lehrstuhl für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre
Lotharstraße 65
47057 Duisburg*

joachim.prinz@uni-due.de