

Kurzfassung

In dieser Arbeit wird untersucht, inwiefern eine 15-minütige Klangliegenintervention das subjektive Wohlbefinden von Menschen fördern kann.

Im Rahmen eines Experiments werden die Auswirkungen auf das aktuelle subjektive Wohlbefinden von gesunden Probanden untersucht. Hierbei geht es um das momentane Erleben einer Person, wie Gefühle, Körperwohlbefinden und geistige Anspannung. Die Auswertung erfolgt mittels zweier Fragebögen, auf quantitativer und qualitativer Ebene.

Auf die Ergebnisse des Experimentes aufbauend werden Überlegungen zum Einsatz der Klangliege im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung angestellt und das Stressbewältigungsprogramm von Kaluza ausgewertet.

Schlagwörter: Betriebliche Gesundheitsförderung – Entspannung – Klangliege – Monochord – rezeptive Musiktherapie – Stress – Stressmanagement – Wohlbefinden

Abstract

This study investigates whether a 15-minute Body Monochord intervention can promote people's actual subjective well-being.

As part of an experiment, the effects on the current subjective well-being of healthy test subjects are examined. This involves a person's current experience, such as feelings, physical well-being and mental tension. The evaluation is carried out using two questionnaires, on a quantitative and qualitative level.

The results are evaluated in relation to workplace health promotion and Kaluza's stress management program.

Keywords: Body Monochord – Receptive Music Therapy – Relaxation – Stress – Stress Management – Wellbeing – Workplace health promotion