



Sehr geehrte BesucherInnen der Homepage von R&A

Wiederum liegt ein Hinweis auf eine Studie über „Pausen am Arbeitsplatz“ vor. Verschiedene Gesichtspunkte wie Problemlösungen, Produktivität und Effizienz werden dabei unter die Lupe genommen. Was schlussendlich nicht erstaunt; die „Pause“ bleibt ein Gewinner – für unseren Beitrag in der Firma, für unsere eigene Lebensqualität.

Der hier veröffentlichte Artikel ist dem „Focus online Newsausgabe“ entnommen.

Betten in jedes Büro

Die besten Ideen stellen sich nach einem Nickerchen ein, so eine amerikanische Studie. Büroschlaf macht also kreativ und sollte deshalb gefördert werden. Rund 30% der Angestellten fallen die besten Problemlösungen und Ideen ein, wenn sie im Bett liegen. – nur elf Prozent trifft diese Geistesblitze am Schreibtisch, während ihrer Arbeit. Das haben Bill und Camille Anthony von der Boston University in einer Studie herausgefunden.

Verständlich, dass sie nun – ganz ernsthaft – fordern, dass Chefs in den Büros ein Nickerchen (Napping) erlauben. „Heimliches Napping am Arbeitsplatz ist doch sowieso bereits Realität. Vom Chef legalisierter Büroschlaf ist der kommende Trend“, stellt der Schlafexperte Bill Anthony fest. „Napping ist eine kostenlose Möglichkeit, die Produktivität der Angestellten zu erhöhen.“ Der Psychologe Richard Wisemann schlägt in die gleiche Kerbe, lobt den Büroschlaf als Mittel zu mehr Leistungsfähigkeit und Kreativität: „In unseren Träumen produzieren wir ungewöhnliche Kombinationen von Ideen, die surreal wirken. Oft geben sie jedoch den Anstoss für eine überraschende, schöpferische Lösung eines schwierigen Problems.“

Doch wie kann man Napping im Büro realisieren? Die Firmen sollten Betten und Ruheräume, oder zumindest ausgewiesene Napping-Bereiche, zur Verfügung stellen. Und natürlich müssten die Arbeitszeiten flexibel gestaltet, weil die kreativen Schlafpausen nachgearbeitet werden müssen. Doch auch das wäre ein Vorteil für die Firma: Statt von neun bis 17, wären die Büros von sieben bis 21 Uhr besetzt.

Lehnt der Chef die Napping-Revolution jedoch ab, haben zumindest in New York müde Angestellte die Möglichkeit, während der Bürozeit ein Nickerchen einzulegen: Eine Firma bietet im Empire State Building speziell gestaltete Schlafkabinen an. Hier kann man für 14 Dollar ungestört 20 Minuten lang ruhen. Sanftes Vibrieren der Napping-Kapsel weckt rechtzeitig, Handtücher mit Zitronenduft erfrischen und machen bereit, die nun gesammelten Geistesblitze in die Tat umzusetzen.

Quelle: BBC

Copyright © 2004 by FOCUS Online GmbH

Bearbeitung: Melchior Ryser-Inderbitzin, Leiter Kommunikation R&A, 1.10.2004