

„Power Nap“ – ein Nickerchen in Ehren ...

Manuel Kiper // BTQ Niedersachsen

HIER LESEN SIE

- Siesta und Tiefenentspannung im Büro erhöhen die Produktivität
- einzelne Verwaltungen und Unternehmen richten bereits gesonderte Ruheräume ein
- Kurzpausen bei Bildschirmarbeit sind mitbestimmungspflichtig

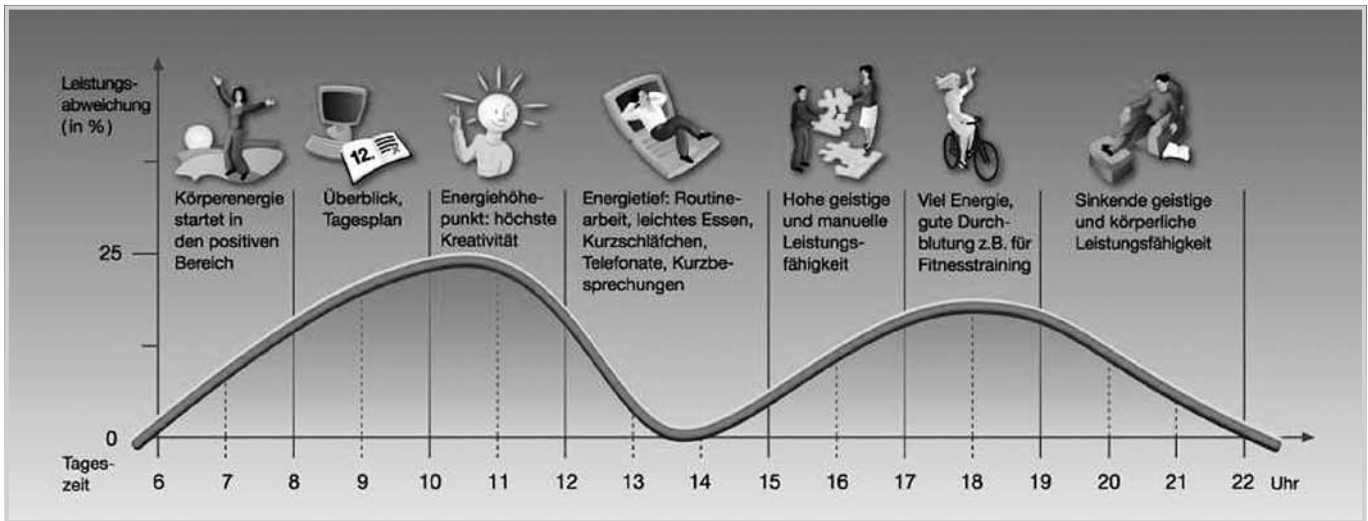


Bewegung ist bei Büroarbeit für körperliche Fitness und zur Vermeidung von Rückenschmerzen nahezu unerlässlich. Ruhe und Tiefenentspannung ist andererseits bei Büroarbeit angesichts von enorm gewachsenem Stress und psychomentalen Belastungen ebenfalls wünschenswert und im Rahmen betrieblichen Gesundheits- und Innovationsmanagements eine wichtige Säule geworden. Auf Bewegung bei Bildschirmarbeit soll in einer der nächsten Beiträge der Wohlbefindens-Reihe eingegangen werden. Hier geht es zunächst um Siesta auf der Arbeit ...

Als die Stadtverwaltung Vechta im Jahre 2000 das Krafnickerchen nach der Mittagspause einführte, gab es viele hämische Kommentare nach dem Motto: Treffen sich zwei Beamte auf dem Flur, sagt der eine, na, kannst Du auch nicht schlafen? Hintergrund für dieses gefundene Fressen und die Witzeleien über den Öffentlichen Dienst war ein Gesundheitsprogramm der dortigen Stadtverwaltung. Dem seinerzeitigen Stadtdirektor waren auf einer USA-Reise die Tai-Chi-Übungen von Beschäftigten mittags im Park aufgefallen. Gemeinsam mit der örtlichen AOK entwickelte er ein Gesundheitskonzept für die Beschäftigten der Stadt Vechta, an dem 170 der seinerzeit 174 Mitarbeiter teilnahmen. Es gab sechs mal eine Stunde und fünfzehn Minuten Übungen zur progres-

siven Muskelentspannung nach Jacobsen, mehrere Schulungen zur „arbeitsplatzbezogenen Rückenschule und Walking“ und „gesunde Ernährung im Berufsleben“. Nach Durchlaufen der Schulungen konnte jeder Schulungsteilnehmer das Angebot zum „Power Nap“ in Anspruch nehmen. Dies wird bis zum heutigen Tag von etwa der Hälfte der Beschäftigten genutzt. Konkret können sich die Beteiligten im Laufe des Nachmittags bis zu 20 Minuten in ihr Einzelbüro bzw. einen Ruheraum zurückziehen, die Tür schließen, das Telefon zu einem Kollegen umleiten und dann die progressiven Muskelspannungs- bzw. Entspannungsbildungen durchführen. Die zusätzliche Entspannungspause wird per Dienstvereinbarung auf die Arbeitszeit angerechnet.

Das Vechtaer Power-Nap-Programm wurde vom Fraunhofer Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation (IAO) wissenschaftlich begleitet und als erfolgreich evaluiert. 2007 wurde vom IAO der Stadt Vechta die höchste Arbeitsproduktivität vergleichbarer Kommunen in Niedersachsen bescheinigt. Die Stadt Achim in Niedersachsen ist dem Beispiel von Vechta inzwischen gefolgt. Personalvertretungen anderer Kommunen in Niedersachsen wie z. B. Hannover waren allerdings an Power Napping nicht interessiert und vertreten zurzeit die Auffassung, dass die Beschäftigten zum Arbeiten und nicht zum Schlafen im Dienst erscheinen sollten. Der Sächsische Beamtenbund verklagte seinerzeit sogar den Vechtaer Stadtdirektor wegen Rufschädigung.



Nach Angaben der Stiftung Warentest gönnen sich immerhin 6 % aller Deutschen ein Nickerchen am Arbeitsplatz.¹ Schon 2001 ergab eine Befragung der Berlin-Kölnischen Krankenversicherung, dass jeder dritte Deutsche (33,8 %) mittags am Arbeitsplatz gern ein Nickerchen machen würde.² Erstaunlich: Der Anteil der „Möchte-gern-Schläfer“ war in der Gruppe der 14- bis 29-Jährigen mit 40,5 % am größten. Doch es sind die Youngsters, die mit 14 % am stärksten befürchten, dass der Büroschlaf schlecht fürs Image ist (gesamt: 9,4 %).

Auch die Berufsgenossenschaften plädieren erfreulicherweise für Power Nap. Unser Körper ist schließlich auf den Wechsel von An- und Entspannung programmiert. Phasen hoher körperlicher und geistiger Beanspruchung müssen regelmäßig Zeiträume folgen, in denen eine Regeneration oder zumindest ein Belastungswechsel möglich ist.

„Es sollte allerdings auch immer wieder eine echte Auszeit möglich sein, in der die Arbeit bewusst unterbrochen wird“, empfiehlt Dr. Heike Schambortski von der Berufsgenossenschaft für Gesundheits- und Wohlfahrtswesen. Sinnvoll, so die Expertin, ist es, sich vom Arbeitsplatz zu entfernen, eventuell kurz an die frische Luft zu gehen, sich zu bewegen, Ausgleichsübungen zu machen oder abzuschalten und auf Gedankenreise zu gehen.

Wo möglich kann aber auch ein kurzer Power Nap für Erholung sorgen. Er gilt unter Arbeitsmedizinern inzwischen sogar als eine der effektivsten Möglichkeiten, die Arbeitskraft zu erneuern.³

Marc Rosenkind von der US-Raumfahrtbehörde NASA zeigte schon vor Jahren, dass Piloten, die zwischendurch kurz schlafen, die besseren Piloten sind. Ihre Reaktionszeit ist um 16 % kürzer als bei Kollegen. Seither verordnet die NASA ihren Piloten mittags ein Schläfchen.

Medizinische Forschungen belegen die gesundheitliche Wirkung von Power Naps. Jahrzehntelange Untersuchungen an der Harvard School of Public Health bewiesen, dass regelmäßige Siesta das Herzrisiko um 37 % absenkt.⁴ Schon vorher wiesen Forscher der Harvard Medical School den gesundheitlichen und gleichzeitig lernförderlichen Effekt von Power Naps nach.⁵

Jüngst ergab wieder eine europaweite Studie der Firma Canon, dass die Produktivität zu Beginn des Tages am höchsten ist, sie sofort nach dem Mittagessen und später am Nachmittag absinkt. Fast ein Drittel der Befragten sind aufgrund von Müdigkeit und Abgeschlagenheit direkt nach dem Mittagessen sowie am späten Nachmittag weniger produktiv.⁶ Viele Studien belegen auch bei Nacharbeit die Wichtigkeit von Kurzschlaf zur Unfallvermeidung.

Power Nap setzt sich durch

In anderen Ländern ist Power Napping wesentlich verbreiteter. Große amerikanische Unternehmen wie Pepsi bieten es ihren Mitarbeitern an. In der Schweiz haben sowohl Kraftfood als auch PricewaterhouseCoopers (PWC) in den letzten Jahren für ihre Belegschaft Ruheräume einge-

richtet. In Bern, wo Kraftfood die Toblerone herstellt, rühren ausgeschlafene Mitarbeiter die Schokolade an. In Zürich, wo PWC 1200 Mitarbeiter beschäftigt, stehen im „Sphere Room“ acht Liegen, klassische Musik erklingt dezent im Hintergrund.

Bei IBM in Zürich ist die Belegschaft seit 1995 auf Rosen gebettet. „Der Ruheraum hat sich etabliert“, sagt eine Sprecherin. Niemand werde schief angeguckt, wenn er sich auf eines der vier Sofas verabschiedet.⁷ Seit Anfang 2007 ist es den Mitarbeitern der Verwaltung im Stadtteil Pathuman in Bangkok vergönnt, sich mittags für ein Nickerchen aufs Ohr zu legen. In einem abgedunkelten Ruheraum können die Beschäftigten bei Blumenduft und leiser Musik dösen. In Japan ist Power Napping schon lange verbreitet.

In Deutschland haben Firmen wie Vaillant Ruheräume eingerichtet. Auch bei SAP kann man individuelles Work-Life-Management betreiben und IBM setzt auf ein „Well-being“-Konzept. Ruheräume hat der Chemiekonzern BASF, die Baumarktkette Hornbach, der Automobilhersteller Opel am Standort Kaiserslautern und die Lufthansa eingerichtet. Der ADAC hält in München für 2500 Mitarbeiter immerhin zehn Liegen bereit, im benachbarten BMW-Forschungszentrum sind es allerdings nur zwei. Auch kleinere Firmen wie Consol Software in München haben bereits Entspannungsräume eingerichtet. Selbst das Hotelgewerbe hat hierzulande inzwischen das kurze Mittagsschläfchen als attraktive Einnahmequelle entdeckt.⁸ In Spanien gibt es für ähnliche Dienstleistungen hierfür

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE GESTALTUNG DES TAGESABLAUFS

- Zu Beginn des Arbeitstages einen Überblick über die zu erledigenden Dinge verschaffen. Dies betrifft die Beschaffung von Informationen, die Terminplanung und die Ordnung auszuführender Tätigkeiten nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit.
- Die Konzentrationsfähigkeit ist vormittags gegen 11 Uhr am größten. Geistig anspruchsvolle Tätigkeiten sollten auf diesen Zeitpunkt gelegt werden.
- Innerhalb eines geschlossenen Handlungszyklus sollten Arbeitsunterbrechungen weitgehend verhindert werden, um konzentriert arbeiten zu können.
- In einem Zeitraum von 90 Minuten sollen rund 75 Minuten konzentrierten Arbeitens, aber auch etwa 15 Minuten des Entspannens und Innehaltens Platz finden.
- Ab 12 Uhr lässt die Leistungsfähigkeit nach, das Mittagstief beginnt. Diese Zeit kann bevorzugt für Telefonate und kurze Besprechungen genutzt werden.
- Die Mittagspause soll regelmäßig eingehalten werden. Nach dem – möglichst nicht zu üppigen – Mittagessen empfiehlt sich eine 20-minütige Ruhepause.
- Während des Tages sollen Phasen der Müdigkeit zur Entspannung genutzt und nicht ohne Not durch Koffeinkonsum kompensiert werden.
- Der frühe Nachmittag ist ideal für Besprechungen und Konferenzen.
- Ab 15 Uhr beginnt das zweite Aktivitätshoch des Tages. Das Langzeitgedächtnis funktioniert besonders gut, die manuelle Geschicklichkeit ist hoch.
- Reizüberflutung durch überlange oder pausenlose Computerarbeit soll vermieden werden.
- Das Wochenende soll der Entspannung dienen, nicht dem Freizeitstress.

Quelle: Dr. Martin Braun, Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation (IAO), Stuttgart, Das Büro der Zukunft, Dortmund, 2007

PRAXISBEISPIEL: EINE INITIATIVE VON UNTEN

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Eine spontan am Mittagstisch entstandene Idee, um konkret etwas für die Gesundheit unserer Mitarbeitenden zu tun, soll nun schnell realisiert werden:

Ab 12. September 2007 steht den Mitarbeitenden der Leistungsbereiche DL sowie WBZA über Mittag ein Ruheraum zur Verfügung.

Er wird vorerst mit drei Liegestühlen ausgerüstet, je einer gesponsert von der WBZA, der DL und dem Kompetenzzentrum Schulklima. Wer gerne Kissen oder Wolldecken hat, müsste sich das (auch aus hygienischen Gründen) selber organisieren.

Im Raum ist es möglich, einen kurzen Mittagsschlaf (Power Nap) zu halten. Darum gelten die gleichen Regeln wie im Ruheabteil der Bahn. Wir hoffen auf eine rege Nutzung und sind gespannt auf die Erfahrungen, um das Angebot nach Bedarf weiter entwickeln zu können.²³

bereits eine Franchise-Kette namens „Masa-jes a 1000“, die für umgerechnet sechs Euro eine Kurz-Massage plus 30 Minuten Schlafpause anbietet.⁹

Bei produktiven Bürokonzepten sollten Einzelarbeitsplätze und Ruheräume nie fehlen¹⁰, so das IAO, das die Telecom Laboratories an der FU Berlin mitkonzipiert hat. Zum modernen Bürokonzept gehört bei die-

sem Think Tank für 150 Wissenschaftler ein Relax-Raum, in dem eine vertrauliche Atmosphäre herrscht. Sobald der Mitarbeiter eintritt, ertönt seine individuelle Wohlfühl-Musik, die auf einer Datenbank hinterlegt ist. Die Wohnlandschaft Living Tower von Vitra fordert in der dortigen Bürolandschaft regelrecht zum Ausruhen auf. Diese organisch geformte Möbelstruktur lässt sich auf

vier Ebenen nutzen und beeindruckt durch ihre Bequemlichkeit.¹¹

Erholsamer Kurzschlaf

Der Finanzdienstleister Schwäbisch Hall kam über einen Gesundheitszirkel im Call-Center auf die Notwendigkeit von Ruheräumen. Hier wurde insbesondere den Ursachen des weit verbreiteten Tinnitus nachgegangen. Ein Sprachtraining half zunächst, die eigene Stimme gezielter einzusetzen und so den Lärmpegel zu reduzieren. In Kursen zur Tiefenentspannung erfuhren die Mitarbeiter, wie man mit dem alltäglichen Stress besser umzugehen lernt. Dabei schaffte ein Ruheraum zusätzlich Rückzugs- und Erholungsmöglichkeiten nach schwierigen Situationen am Telefon.

Ergänzend gab es gegen körperliche Begleiterscheinungen der Bildschirmarbeit Anleitungen für gymnastische Übungen. Die Beschäftigten bekamen die Möglichkeit, kostenlos an Entspannungs- und Stressmanagement-Seminaren teilzunehmen, die auf Wunsch um Einzel-Coachings ergänzt werden. Diskretion ist dabei oberstes Gebot: Wer sich coachen lassen möchte, muss nur den Gesundheitsdienst oder die Trainerin selbst kontaktieren, weder Chef noch Kollegen erfahren davon.¹²

Richtiges Mobiliar unterstützt die Tiefenentspannung und steigert die Produktivität. Wenn Power Nap auch noch wenig verbreitet scheint, so hat doch z.B. der Möbelhersteller Sedus Stoll aus Waldshut seinen Büroschlummerstuhl „Open up“ nach eigenen Angaben schon 400 000 mal verkauft.

Seit 2003 gibt es im Empire State Building, an der Wall Street und am Flughafen Vancouver futuristisch anmutende mietbare Schlafsessel, sogenannte Pods. Nach dem Einstieg in die halb offene Kugel verstellt der Benutzer je nach Wunsch die Neigung, um seinen Rücken zu entlasten. Über Kopfhörer wird leise Entspannungsmusik eingespielt, eine abgedunkelte Blende schützt vor Blicken. Nach 20 Minuten beendet sanftes Vibrieren den Schlaf.

Das „Büro der Sinne“ hat eine Klangwoge auf der Orgatec vorgestellt.¹³ Deren BusinessNap verspricht Pause auf Knopfdruck und ist überall einsetzbar. „Pausenumge-



das den Kurzschlaf samt Ruheräumen als Möglichkeit zur kreativen Pause in Firmen und Organisationen etablieren will, sinken durch den kurzen Power Nap die Fehlerquoten, „die Kundenzufriedenheit durch ausgeruhte Mitarbeiter steigt und die Konzentrationsfähigkeit von Kopfarbeitern erhöht sich signifikant.“

Power Nap durchsetzen

Die Bildschirmarbeitsverordnung verlangt in § 5 BildscharbV hinsichtlich des täglichen Arbeitsablaufs: „Der Arbeitgeber hat die Tätigkeit der Beschäftigten so zu organisieren, dass die tägliche Arbeit an Bildschirmgeräten regelmäßig durch andere Tätigkeiten oder durch Pausen unterbrochen

bung herstellen, Kopfhörer aufsetzen, den Player aktivieren“ und dann ist der Nutzer – glaubt man der Werbung – nach 20 Minuten tief entspannt und wieder munter.

Mit dem EnergyPod (Abbildung rechts) bietet auch die amerikanische Firma MetroNaps eine innovative und elegante Lösung für effektive Ruhepausen in der heutigen Arbeitswelt. Der EnergyPod wurde an der Carnegie Mellon Universität (USA) entwickelt und getestet. Seine auf den Körper abgestimmte Funktionsweise und sein Design schaffen eine gute Voraussetzung für den Power Nap und machen das Möbelstück zur angeblich „idealen Energietankstelle“ für das Büro.¹⁴

Die in Stuttgart entwickelten „Nap-Kapseln“ für das Nickerchen zwischendurch waren im Oktober 2007 auf einer Sonderchau bei der Orgatec in Köln, der internationalen Leitmesse für Planung, Einrichtung und Management von Businesswelten, zu sehen und wurden sehr gut angenommen.¹⁵ Der Kölner Express bezeichnete das Nickerchen am Arbeitsplatz als den „vielleicht witzigsten Trend auf der Büromöbelmesse Orgatec“.

Auch die Münchner Messe „Schlaf Gut! 2007“ machte ihrem Namen alle Ehre¹⁶: Dort durfte und sollte tatsächlich in aller Öffentlichkeit geschlafen werden. In dem Einsteiger-Workshop „Power Napping“ konnten Messebesucher mittels professioneller Hilfe lernen, wie man durch einen gekon-



ten Kurzschlaf eine viel effektivere Mittagspause pflegen kann.

Nicht von ungefähr gab es schon in Hannover auf der EXPO 2000 für ähnliche Liegen in der Power-Nap-Halle lange Warteschlangen. Power Nap hingegen sollte kurz sein. Ob Schlummerstuhl, Isomatte, Büroliege oder einfacher Fernfahrertrick: Kopf auf Lenkrad bzw. Schreibtisch und die Arme baumeln lassen! Man wacht nach ein paar Minuten auf, wenn zu viel Blut in die Hände gesackt ist. In Vechta sollte/konnte man sich aus diesem Grunde den Wecker stellen. Denn wichtig ist, dass es beim Kurzschlaf bleibt, um den Biorhythmus zu optimieren und nicht umzuschalten.

Nach Mario Filoxenidis, der seit 2001 in Wien das Projekt Siesta-Consulting leitet,

wird, die jeweils die Belastung durch die Arbeit am Bildschirmgerät verringern.“

Der ergonomisch begründete Vorzug für Mischarbeit wird durch den zunehmend elektronischen Workflow („papierloses Büro“) immer schwerer durchzusetzen. Insofern gewinnt die schon vom Bundesarbeitsgericht 1996¹⁷ und vom Bundesverwaltungsgericht 2001¹⁸ bestätigte Mitbestimmungspflichtigkeit des § 5 BildscharbV zunehmende Bedeutung.

Bezahlte Kurzpausen zur Unterbrechung der Bildschirmarbeit sind danach unter Gesundheitsgesichtspunkten mitbestimmungspflichtig. Das Landesarbeitsgericht Niedersachsen hat in jüngerer Zeit allerdings festgestellt, dass ein Arbeitnehmer, der selbstbestimmte Pausen einlegen

kann, keinen Anspruch auf Gewährung von Arbeitsunterbrechungen (Blockfreistellungen) nach einer tarifvertraglichen Regelung zur Belastungsminimierung bei Arbeiten an Bildschirmarbeitsplätzen hat. Bei Vertrauensarbeitszeit ist also die Initiative des Einzelnen gefordert, gemäß seinem Biorhythmus zu arbeiten.

Vieles spricht dafür – wenn möglich – selbstbestimmte Pausen und Power Naps einlegen zu können oder aber alternativ

die Ablage zu machen, ein entspanntes, aber wichtiges Telefonat zu erledigen, nette E-Mails zu beantworten und eben ein Power Nap mit Tiefenentspannung abzuhalten.

„Verdeckte Pausen“ sind manchmal notwendig, weil manch strenger Arbeitgeber an der gesetzlichen Mindestvorgabe des Arbeitszeitgesetzes festhält: Dort wird eine 30-minütige Pause erst nach sechs Stunden Arbeit vorgeschrieben. Doch die Arbeitswissenschaftler sind sich einig, dass Pau-

„... sinken durch den kurzen Power Nap die Fehlerquoten, Kundenzufriedenheit durch ausgeruhte Mitarbeiter steigt und die Konzentrationsfähigkeit von Kopfarbeitern erhöht sich.“

durch Betriebs- oder Dienstvereinbarungen solche Pausen abzusichern. Rigoros wird z.B. bei der Sparkasse Frankfurt zentral die Bildschirmarbeit 10 Minuten in der Stunde unterbunden.

Hinsichtlich der ergonomischen Bedeutung, Gestaltung und Nutzung von Arbeitsunterbrechungen bei der Bildschirmarbeit hat Ulla Wittig-Goetz unter ergo-online die wichtigsten Fakten zusammengestellt.¹⁹ Außerdem ist dort in Hinblick auf Entspannungsmethoden eine grundlegende Einführung zusammengestellt.²⁰ Aus arbeitswissenschaftlicher Sicht auf Kurzpausen bei Bildschirmarbeit hat Alfred Oppolzer ausführlich Stellung bezogen.²¹

Seit dem frühen 19. Jahrhundert wird Zeit in Geld verrechnet. Je mehr und länger wir arbeiten, desto mehr schaffen und scheffeln wir, so war die Logik der rationalen Zeitwirtschaft. Doch dieses lineare Verständnis von Zeit entspricht nicht der menschlichen Natur.

„Der Mensch ist ein rhythmisches Wesen“, so Arbeitswissenschaftler Dr. Martin Braun vom IAO. Biologische Phasen von Hochs und Tiefs wechseln sich im Laufe eines Tages ab. „Deshalb sollte man gerade bei anstrengender geistiger Arbeit nach 70 bis 80 Minuten eine kurze Entspannungsphase einlegen“, empfiehlt Braun. „Oft kommen gute Ideen sowieso nicht am Schreibtisch.“ Sondern z.B. beim Kaffeekochen in der Büroküche oder beim Pläuschchen mit der Kollegin.

Ein paar Reck- und Streckübungen können genauso entspannen wie ein Gang durchs Haus.²² Oder man geht dazu über,

sen in kürzeren Zyklen erfolgen sollten, um einem Leistungsabfall vorzubeugen.

„Eine Ermüdung kann nicht durch längere Pausen kompensiert werden“, so Dr. Beate Beermann von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Denn die Erholung nimmt nicht linear zu, sondern findet besonders zu Beginn einer Pause statt. Die ersten Abschnitte einer Erholungsphase sind also wirksamer als die späteren. „Der Erholungswert einer Pause hängt also nicht nur von der Dauer, sondern auch von der zeitlichen Verteilung der Pausen ab“, so die Psychologin.

Deshalb ist der Mut nicht nur in Vechna erfreulich, sondern inzwischen auch in vielen anderen Dienststellen und Betrieben. Vorbildlich bietet z.B. die Berliner Polizei Bewegungs- und Entspannungsangebote von A wie Autogenes Training bis Y wie Yoga an. Für Mitarbeiter, die als Übungsleiter allen Kollegen Qi Gong und andere Angebote unterbreiten, wird dies als Dienstzeit gerechnet. Für die Polizeivollzugsbeamten gehört Dienstsport sowieso zur Arbeit.

Autor

Dr. Manuel Kiper ist Technologie- und Arbeitsschutzberater bei der BTQ Niedersachsen, Donnerschweer Straße 84, 26123 Oldenburg, fon: 0441 82068, kiper@btq.de, www.btg.de

Fußnoten

- 1 Handelskammer Hamburg, www.hk24.de/share/hw_online/hw2005/artikel/21_extra-journal/09-42_powers...
- 2 Deutsches Ärzteblatt, 2001; 98(14): [84]
- 3 Pause machen – aber richtig, BGW, iwww.arbeit-und-gesundheit.de/webcom/show_article.php/_c-501_nr-63/i.html

- 4 vgl. Gesunde Siesta, in: GEO 04/2007, 194
- 5 Mednick: Nature Neuroscience 5, 2002, 677-681
- 6 www.canon.de/About_Us/News/Solutions_Business_News/druck_und_kopiersysteme/produktivitaets_studie.asp
- 7 Schulze: Nur ein Viertelstündchen; www.faz.net/s/RubC43EEA6BF57E4A09925C1D802785495A/Doc~E90D02F698D9F43BD9234C5B947B1A60A~ATpl~Ecommon~Scontent.html
- 8 www.vdr-service.de/portal/cms/obj/_offen/hotel_zertifizierung/chpressartikel/012008_biztravel_die_wohlfuehl_offensive.pdf
- 9 www.nicoleklemp.de/arbeitsproben/crossover_mittagsschlaf.html
- 10 Einzelbüros sind tabu, in: www.computerwoche.de/job_karriere/personal_management/593897/#
- 11 Die T-Labs arbeiten an der Kommunikationstechnologie von morgen, www.office-work.net/owork/netzwerke/projektbeschreibung/274905.html
- 12 www.gutepraxis.inqa.de; www.schwaebisch-hall.de
- 13 www.a-matter.de/se/pressDocuments/files/Buero_der_Sinne_komplett.doc
- 14 www.metronaps.com/mn/the_metronaps_service/the_energypod
- 15 Institut für Wohnen und Entwerfen an der Fakultät Architektur und Stadtplanung der Universität Stuttgart; siegfried.iron@iwe.uni-stuttgart.de
- 16 www.openpr.de/news/160922/Power-Napping-lernen-auf-der-Messe-in-Muenchen.html
- 17 Bundesarbeitsgericht, Urteil vom 2.4.1996, Az: 1 ABR 47/95
- 18 BverwG, Beschluss vom 8.1.2001, Az: 6 P 6.00
- 19 Wittig-Goetz: Pausen bei Bildschirmarbeit, www.ergo-online.de/site.aspx?url=html/arbeitsorganisation/pausen/pausen_bei_bildschirmarbeit.htm
- 20 Wittig-Goetz: Mehr Gelassenheit durch Entspannungsmethoden, www.ergo-online.de/site.aspx?url=html/grundkurs_bueroalltag/stress_und_entspannung/mehr_gelassenheit_durch_entspannung.htm
- 21 Oppolzer: Bildschirm-pausen sind für die Erholung wichtig / Die arbeitswissenschaftliche Sicht, in: Arbeit- & Ökologie-Briefe 08/2002, 22-25; www.gutearbeit-online.de/archiv/beitraege/2002/2002_08_22_25.pdf
- 22 vgl. Hübner: Die Kunst der Auszeit / Vom Power napping bis zum Sabbatical, 2006
- 23 www.wbza.luzern.phz.ch/seiten/dokumente/Flyer_Ruheraum_Sentimatt.pdf