

Mannheimer Morgen

Dienstag 18. NOVEMBER 2008

**Entspannung:** Neue Technik macht schnell wieder fit

## Tipps zum „Kurzschlaf“ im Büro

**LUDWIGSHAFEN.** Auf den ersten Blick klingt es seltsam: Ein Arbeitgeber gibt seinen Mitarbeitern Tipps für den Schlaf im Büro? „Powernapping“ nennt sich der wenige Minuten umfassende und als Fitmacher gepriesene Kurz-Schlaf, der sich bei der BASF in Ludwigshafen sogar in Seminaren erlernen lässt.

„Es geht darum, den Mitarbeitern in ihrem anspruchsvollen Arbeitstag eine einfache Technik zur Entspannung anzubieten“, sagt Markus Gomer von der BASF-Personalabteilung. Dazu eigne sich Powernapping, als eine Form der Muskelentspannung, sehr gut für viele Menschen – entsprechend positiv sei die Resonanz auf die Kurse. Natürlich sei Powernapping gerade eine typische Modeerscheinung, aber es gehe schließlich auch darum, die Belegschaft mit neuen Ideen zu motivieren.

Allerdings müsse jeder seine individuelle Oase im Alltagsstress finden – hier einige Tipps für Gestresste aus dem Powernapping-Seminar:

- Für eine kurze Erfrischung genügen schon drei bis fünf bewusste Atemzüge. Dabei länger aus- als einatmen.
- Bei Stress kann es helfen, für zwei Minuten aufzustehen, ein Glas Wasser zu trinken und dabei tief einzuatmen, dann Atem anhalten, danach drei bis zehnmal ausatmen.
- Der Fünf-Minuten-Schlaf beginnt mit dem Schließen der Augen und der Vorstellung, dass alles Belastende beim Ausatmen durch die Fußsohlen hinausströmt. Dabei bewusst ein- und langsam ausatmen. *be*



Der neueste Schrei in Sachen Entspannung: Powernapping.

BILD: BASF