

## B2.15 Pause

### Sie können üben,

- Ideen auszutauschen und
- gemeinsam eine Geschäftsidee zu entwickeln.

### 1 Wohin?



Sie können 5 Tage Urlaub machen, Geld spielt keine Rolle. Wohin fahren oder fliegen Sie?

## B2.15 Pause

### 2 Erzählen Sie

- Wann machen Sie kleinere Pausen während der Arbeitszeit und wie erholen Sie sich dabei?
- Wie entspannen Sie sich am Ende des Tages?
- Wie erholen Sie sich am Wochenende?
- Woran merken Sie, dass Sie überarbeitet sind?
- Was sind Ihre Strategien, wenn Sie eigentlich Erholung brauchen, aber keine Pause machen können (Prüfungszeit, Abgabetermine auf Arbeit)?
- Wie viele Tage Urlaub am Stück (Ferien) haben Sie im Durchschnitt pro Jahr?



2

Studien haben festgestellt, dass die Schlafzeit der Bevölkerung in den Industrienationen abnimmt.

Können Sie bei sich und in Ihrer Umgebung dieses Schlafdefizit auch wahrnehmen?

Wie erklären Sie sich diesen zunehmenden Schlafmangel der Bevölkerung?



## B2.15 Pause

3

### Mittagsschläfchen



Der Mittagsschlaf kommt wieder in Mode. Untersuchungen zeigen, dass nach einem kurzen Schlaf (ca. 30 Minuten) die Konzentrationsfähigkeit um über 30% gesteigert werden kann. Doch wohin zum Schlafen?

Einige große Firmen in den USA bieten Ruheräume an, in denen man auf Liegen und durch Trennwände abgeschirmt eine Schlafpause einlegen kann. In Deutschland wird der Bedarf allmählich auch erkannt. Piloten der Lufthansa werden ausdrücklich dazu ermuntert, ein Nickerchen zu machen.

3

Große Hotels in deutschen Städten bieten inzwischen auch Tageszimmer für ca. 70 € an. Der hohe Preis ruft nach einer neuen Geschäftsidee.

**Überlegen Sie sich, ob und wo Bedarf nach Liegen für ein kurzes Schläfchen besteht. Erstellen Sie einen Arbeitsplan.**



Bedarfsanalyse (wer, wann, wo)

Was würden die Menschen für einen Mittagsschlafplatz ausgeben?

Wie könnte man die Kosten gering halten, bzw. das Angebot erweitern?

Sponsoren/Werbung



**Schreiben Sie einen Artikel für eine überregionale Tageszeitung. Beschreiben und bewerben Sie darin Ihr neues Schlaf-Café.**

