

Erste Hilfe gegen Müdigkeit und Langeweile

28.02.2011, 14:40 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *news.de GmbH*

Acht Stunden am Tag, vierzig in der Woche. Die Minuten scheinen schier endlos, wenn man sich im Büro langweilt. Schließlich gibt es stets Phasen, in denen keine Emails beantwortet werden müssen und das Telefon einfach nicht klingelt. Dennoch gibt es keinen Grund, Trübsal zu blasen, denn news.de liefert originelle Möglichkeiten, der Langeweile Einhalt zu gebieten.

Was tun, wenn sich der allgemeine Bürotratsch in Grenzen hält und auch sonst keine spannenden News (<http://www.news.de/>) zu erwarten sind? Die Zahlen zeigen deutlich, dass es vielen Arbeitnehmern besonders nach dem Wochenende schwer fällt, sich zu konzentrieren. So fühlt sich jeder sechste Deutsche schlapp und motivationslos, wenn die neue Woche wieder begonnen hat. So sind Durchhänger und Müdigkeit vorprogrammiert. Schuld ist unter anderem die veränderte Tagesroutine im Vergleich zum Wochenende.

Mittel und Wege, sich kurz abzulenken und die Batterien neu aufzuladen, gibt es genug. Sogenannte Flashspiele, die kostenlos am Computer gespielt werden können, gleichen das Formtief schnell aus. Schließlich heben Spiele wie FrontierVille die Motivation und die Stimmung. In diesem wird der Spieler zum Landwirt, dessen Aufgabe darin besteht, das Stück Land in eine blühende Siedlung zu verwandeln.

Wer der Landwirtschaft nicht viel abgewinnen kann, dürfte mit dem Bejeweled Blitz mehr Freude haben. Jenes erinnert in seiner Spielweise an den Klassiker Tetris, das sich bereits vor vielen Jahren ein hilfreiches Mittel gegen aufkommende Langeweile erwiesen hat.

Eine stets nützliche wie gesunde Methode, Körper und Geist zu Hochleitungen anzuregen, ist Sport. Schon wenige Minuten am Tag können Wunder wirken.

Weitere Informationen: <http://www.news.de/gesellschaft/855127844/langeweile-im-buero-schluss-damit/1/>

Portrait

Die Unister-Gruppe betreibt erfolgreiche deutschsprachige Medienportale wie www.news.de und boersennews.de. Verbraucherinformationen werden mit dem Portal preisvergleich.de abgedeckt und der Reisebereich wird mit dem Online-Reisebüro ab-in-den-urlaub.de bedient. Aus dem Finanz- und Versicherungsbereich kommen unter anderem kredit.de, geld.de, versicherungen.de und private-krankenversicherung.de.

News-ID: 514828 • Views: 105 (Stand: 28.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/514828/Erste-Hilfe-gegen-Muedigkeit-und-Langeweile.html>