

Mittagsschlaf im Büro

Schreiben Sie einen Blogeintrag für junge Leute zum Thema „**Mittagsschlaf im Büro**“ – B2 Schreiben Teil 1

- Äußern Sie Ihre Meinung zu dem Thema
- Nennen Sie positive Seiten eines Mittagsschlafs im Büro
- Nennen Sie zu bedenkenden Seiten davon
- Nennen Sie ein gutes Beispiel für den Mittagsschlaf bei einem konkreten Beruf

Es gibt immer unterschiedliche Beschäftigungen in der Mittagspause in Büro. Und eine von diesen Beschäftigungen ist der Mittagsschlaf, **der häufig als Stoff zur Diskussion** in den sowohl im Westen als auch im Osten **gebracht wird**.

Als ein asiatischer Mensch **stehe ich auf dem Standpunkt, dass** der Mittagsschlaf bei der Arbeit sehr nötig ist, der viele positive Seiten mit sich bringt. Nach der Frühschicht können die Mitarbeiter kurz ihre Augen schließen und ihr Gehirn kurz abschalten. Dadurch könnte nicht nur die Konzentrationsfähigkeit verstärkt werden, sondern ihre Leistungsfähigkeit

nach der Mittagspause erhöht wird.

Aber Zeitdauer und Qualität des Mittagsschlafs **sollten zur Aufmerksamkeit gebracht werden**. Das fordert den Arbeitsgeber, dass sie Finanzierung und Platz für Schlafzimmer für die Kräfte investieren müssen. **Neben** dem Mittagsschlaf kann man ebenfalls in der Pause eine Entspannungsübung machen oder meditieren.

Zum Schluss ist der Mittagsschlaf meines Erachtens notwendig für Designer, die immer die kreativen und innovativen Ideen brauchen. **Einerseits** könnten diese Ideen nur aus angeborenen begabten Köpfen stammen. **Andererseits** hält ein Mittagsschläfchen den Geist wach, um mehr **Geistesblitz** sowie neue Ideen zu bekommen.

So waren einige Meinungen von mir!

(181 Wörter)

Neben der körperlichen Erholung ist es wichtig, auch geistig abzuschalten und den Alltag zu vergessen