

Power Napping und die AlphaSphere

als Mittel zur Steigerung der Effizienz in Unternehmen

Der Verfasser der Studie

Mag. Harald Kriener

ist Leiter des Fachbereichs Gesundheitsförderung
im Fonds Soziales Wien

Wien im Oktober 2008

*Bei der vorliegenden **Zusammenfassung der Studie** handelt es sich primär um Originaltexte, die der Studie im O-Ton entnommen wurden (Umfang Studie: 269 Seiten, Umfang Zusammenfassung: 10 Seiten). Anmerkung: Der Begriff "AlphaSphere" wurde erst in der Zusammenfassung eingeführt, während in der Studie der ältere/frühere Werkbegriff "AlphaLiege" verwendet wurde. Es handelt sich um das selbe Objekt.*

Power Napping und die AlphaSphere als Mittel zur Steigerung der Effizienz in Unternehmen

Die vorliegende Arbeit verfolgt die Frage, ob zwei unterschiedliche Ruhebedingungen, das Power Napping und die so genannte AlphaSphere, in einem betrieblichen Setting einen unmittelbar positiven Einfluss auf leistungsfördernde Faktoren unternehmerischer wie individueller Leistung entfalten können und daher für Unternehmen wie deren Angestellte sinnvoll und gewinnbringend eingesetzt werden können.

Im Theorieteil wird dazu eine Zusammenschau jener Variablen gegeben, die sich für Unternehmen als leistungsfördernd und leistungshemmend erwiesen haben. Im Empirieteil werden in einzelnen Kapiteln die von den referierten Erkenntnissen abgeleiteten Hypothesen für eine Untersuchung im betrieblichen Kontext, die einzusetzenden psychologischen Messinstrumente und die Versuchsanordnung, die Grundlagen zur statistischen Auswertung sowie die Charakteristika der zur Teilnahme gewonnenen 36 Versuchspersonen, vorgestellt. Schließlich folgt eine umfangreiche Darstellung der Ergebnisse, die Prüfung der zuvor formulierten Hypothesen und die abschließende Interpretation der Ergebnisse im Lichte der referierten theoretischen Erkenntnisse.

Am Anfang der Studie wird – quasi als Einleitung in das Themengebiet – die wissenschaftlich mittlerweile gut untersuchte Entspannungstechnik Power Napping beispielhaft exploriert. Neben einem Exkurs in die mediale Rezeption des Power Nappings werden schließlich auch zentrale Gründe für die Widerstände gegen die Einführung von Power Napping im Unternehmenskontext aufgezeigt:

Symbolik des Schlafs als Zeichen für Schwäche und Faulenzertum

Als Grund für die mangelnde Nutzung des Power Nappings in deutschsprachigen Betrieben wird die Symbolik des Schlafs als Zeichen für Schwäche und für Faulenzertum angeführt. Firmen, die Power Napping während der Arbeitszeit zulassen, wären aus Angst vor ihrem guten Ruf und Reputationsschäden sogar nicht bereit, über den Umgang mit Power Napping im Betrieb zu sprechen.

Fehlende Orientierung an betriebswirtschaftlichen Erfordernissen

Bisher wurde mit der Einführung von Power Napping als betriebliches Angebot nicht im Sinne betriebswirtschaftlicher Effizienz agiert. Was die Wirtschaft aber brauche, sind Methoden zur Leistungssteigerung. Daher dürfte die spezielle Methode des Power Napping ihren Nutzen vor allem in einem betrieblichen Umfeld zeigen, in dem die biologischen Voraussetzungen für kognitive Leistungen aufgrund kontinuierlicher Belastungen versagen und sich dieses individuelle Scheitern auch in Leistungs- und Finanzzahlen manifestiert. Denn wenn die individuellen neuronalen Netzwerke soweit ermüden, dass aufmerksames und effizientes Arbeiten nicht mehr möglich ist, Fehler zunehmen und Kreativität versiegt, dann können die Leistungsträger mit dem erforderlichem Tempo nicht mehr Schritt halten und der betriebliche Erfolg sinkt. Als Reaktion auf diesen Leistungsabfall und nicht als Folge des Besinnens auf Vorbilder aus anderen Kulturen ist die Investition in Maßnahmen zu verstehen, die zur Vermeidung von Müdigkeit, zu einer erhöhten Vigilanz und damit zu einer höheren Leistungs-, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit beitragen.

Voraussetzungen für die Einführung von Power Napping

Power-Napping wird *genützt* werden, wenn das Management seinen Angestellten die einfache Möglichkeit zur Nützung einräumt und die gewählte Strategie unterstützt, und es wird vor allem dann genützt werden, wenn die Angestellten einen tatsächlichen individuellen Nutzen für sich erkennen können: Weil sie sich etwa ausgeschlafener und frischer fühlen, dadurch höhere Leistungen erbringen können, weil es ihre Lebensqualität erhöht, weil es ihnen dazu verhilft, ein paar Momente "abschalten" zu können oder auch einfach nur alleine sein zu können.

Diese Methoden werden ihren Platz in der betrieblichen Praxis nicht aufgrund ideologischer Argumentationen für menschengerechte Arbeitsbedingungen und für ein bedachtsames Leben in Übereinstimmung mit der Natur finden werden, sondern als Instrumente die dazu dienen, individuelle wie organisatorische Zielsetzungen auch unter verschärften wirtschaftlichen Anforderungen und Rahmenbedingungen möglichst ungestört weiter verfolgen zu können.

Implikationen für die gegenständliche Studie

Um entscheiden zu können, wie gut sich Power Napping zur Leistungssteigerung tatsächlich eignet, werden im Rahmen der vorliegenden Arbeit die Effekte von Power Napping auf Determinanten beruflicher Leistungsfähigkeit in einem lebensnahen betrieblichen Setting geprüft. Um Unternehmen Alternativen zu Power Napping mit hoher Attraktivität für seine Nutzer zur Verfügung stellen zu können wird darüber hinaus die Eignung der AlphaSphere des Künstlers sha. für den betrieblichen Einsatz als Ergänzung oder Alternative zur Methode Power Napping geprüft. Um die beiden Maßnahmen schließlich mit allfälligen Effekten einer üblichen, gleich langen Pause vergleichen zu können, werden die Versuchspersonen dieser Studie zudem eine Kontrollbedingung absolvieren, während der sie Magazine ansehen oder lesen können.

Beide Methoden werden daher im Kontext dieser Arbeit nicht als Weiterentwicklung kultureller Ruhe-Praktiken verstanden, sondern als eingeständige Kulturleistungen, die in einer Epoche globaler Wirtschaftsbewegungen geschaffen wurden und deren Präzision aus einem tiefen Verständnis neurophysiologischer Prozesse resultiert bzw. mit ihrer Namensgebung explizit auf gehirnphysiologische Erkenntnisse referenzieren.

Zusammenfassung bisheriger Studienergebnisse

Beschreibung der AlphaSphere

Die „AlphaSphere“ (früher AlphaLiege genannt), eine Konstruktionsleistung des österreichischen Künstlers „sha.“, ist ein geschwungener Körper, auf dem Personen eine liegende Haltung einnehmen und aus einer Kombination von sphärischer Musik und Vibrationen in psychische Zustände versetzt werden, die als entspannend und anregend zugleich beschrieben werden (Vgl. Slunecko 2006).

Erste Untersuchungen (Slunecko, 2006, Schiesser, 2006) weisen darauf hin, dass die Alpha-Liege die auf ihr liegenden Personen in ungewöhnliche Bewusstseinszustände versetzen kann und die zeitgleich erlebte anregende und entspannende Wirkung im psychischen Spektrum des normalen Wachzustandes als ungewöhnliches, zuvor selten rezipiertes Phänomen verstanden werden muss. Generell zieht sich das Motiv der *entspannten Aktivierung* wie in ein roter Faden durch die Erzählungen der Versuchspersonen.

Als weitere deutliche Wirkelemente der AlphaSphere konnten psychophysiologische Effekte wie die Förderung der vegetativen Entspannung, der gesteigerten Durchblutung der Haut sowie der verringerten Muskelaktivität gezeigt werden. (Schiesser 2006)

Aktivierung & Wachheit

Beide Autoren stellen übereinstimmend fest, dass die Versuchspersonen während des Ruhens auf der AlphaSphere neben dem Zustand der Entspannung paradoxerweise auch psychologisch und physiologisch bestimmbare Zustände erfahren, die auf einen Zustand von Aktivierung hinweisen (Slunecko 2006, Schiesser 2006).

Interessanterweise konnten neben diesen sequentiellen Folgen von Aktivierung und Entspannung auch Synchronizitäten zwischen den beiden Parametern festgestellt werden: Während steigende Hautleitwerte einen Zustand mentaler Aktivierung anzeigen, weisen die steigende Körpertemperatur sowie die sinkende Pulsfrequenz auf eine gleichzeitig stattfindende vegetative Entspannung hin.

In der Bewusstseinsforschung wurde die „Gleichzeitigkeit von völliger Entspannung und hyperwacher Wahrnehmungsbereitschaft“ als Charakteristikum „höherer“ oder außergewöhnlicher Bewusstseinszustände beschrieben. Guttmann, der diesen Zustand anhand geirnhysiologischer Parameter vor allem während Trance-Erlebnissen beobachtete, spricht in diesem Zusammenhang von „paradoxical arousal“ (Guttmann, 1992: 282).

Aufmerksamkeit & Achtsamkeit

Im Gegensatz zur eben besprochenen tonischen Aktivierung, werden Aufmerksamkeitsprozesse psychophysiologisch als kurzfristige „phasische“ Prozesse verstanden (Birbaumer et al., 2006: 496). Aufmerksamkeit wird definiert „als ein Zustand konzentrierter Bewusstheit, begleitet von einer Bereitschaft des zentralen Nervensystems auf Stimulation zu reagieren“ (Zimbardo, 1992: 195) und beschreibt –

wie die Konzentration – das Vermögen sich externen oder internen Stimuli zuzuwenden und diese richtig zu analysieren, während irrelevante Reize ausgeblendet werden müssen. Die begrenzte Ressource Aufmerksamkeit gilt damit als Voraussetzung für sensorische Wahrnehmung und für alle höheren kognitiven Prozesse.

Achtsamkeit, ein Konzept, das der buddhistischen Theravada-Tradition entstammt, hat insbesondere mit der Gründung der Positiven Psychologie (Seligman et al., 2005), zu Beginn dieses Jahrtausends einen stärkeren Eingang in den wissenschaftlich-psychologischen Diskurs gefunden.

Langfristig kann durch diese Fähigkeit ein ausgewogener und gelassener affektiver und emotionaler Zustand erreicht werden, der als gute Voraussetzung für den Umgang mit Stress dienen kann. (Langer, 2005, Walach et al., 2004).

Relaxation & Entspannung

Sowohl Slunecko (2006) als auch Schiesser (2006) stellen übereinstimmend dar, dass der Zustand der Relaxation oder Entspannung psychisch wie physisch zu den Hauptäußerungen der Versuchspersonen zählt: Vegetative Entspannung wird bei Schiesser als Konstante bei allen Versuchspersonen während der AlphaSphären-Sitzung in Form steigender Körpertemperatur sowie geringerer Pulsfrequenz, Muskelaktivität und Hautleitwerten festgestellt, wobei insbesondere der Verlauf des Kennwertes Hautleitwert darüber hinaus auch auf eine anhaltende Entspannung im Nacherleben der Versuchspersonen hinweist.

Fröhlichkeit, Zufriedenheit, Wohlbefinden & positiver Affekt

Aussagen wie „wissende Ruhe“, „nicht wollen, nicht müssen, sondern gelassen werden, so sein dürfen, nicht darstellen müssen, auch von meinen Ansprüchen losgelöst sein“, und Erlebensbeschreibungen wie „Geborgen sein“, und schließlich die Zusammenfassung des Studienautors mit Begriffen wie „empathische[n] Nähe zur Welt“, „Euphorisierung“, „belebt“ und „gelöst“ sein (Slunecko, 2006: 7) weisen neben der bereits besprochenen vegetativen Entspannung auf Emotionen und Stimmungen wie Euphorie, Zuversicht, Zufriedenheit und Wohlbefinden hin, jedenfalls aber auf Empfindungen, die in einem positiven emotionalen Raum verortet werden können.

Messinstrumente der vorliegenden Studie

Wachheit und Müdigkeit werden mit Hilfe der Karolinska Schläfrigkeits-Skala in Kombination mit einer visuellen Analogskala gemessen. Die psychologische Kategorie Angst wird mit Hilfe des State-Trait-Angstinventars (STAI) gemessen. Zum Einsatz kommen auch die Aktuelle Stimmungsskala (ASTS), die Emotionskala (EMO16), der Aufmerksamkeits- und Belastungstest (d2) und eine verbale Einschätzung der Attraktivität der jeweiligen Maßnahme.

Darüberhinaus werden sowohl **Pulsfrequenzwerte** sowie der diastolische als auch der systolische **Blutdruck** gemessen (Prä- und Postmessung, sowie Nachuntersuchung 75 Minuten nach Versuchsbeendigung).

Ergebnisse der vorliegenden Studie

Nachdem 36 Versuchspersonen die AlphaSphere über einen Zeitraum von 23 Minuten erlebt haben, konnten folgende Ergebnisse extrahiert werden:

- Reduktion der Emotion **Abneigung** in signifikantem Ausmaß
- Ebenso ging der Ausmaß des **Ärgers** in signifikantem Ausmaß zurück
- Es wird nach der AlphaSphere eine geringere **Trauer** empfunden
- Das Empfinden von **Hoffnungslosigkeit** ist ebenfalls hoch signifikant geringer
- Versuchspersonen fühlen sich nach der AlphaSphere **signifikant wohler**
- Sie fühlen sich auch **signifikant zufriedener**
- Und Sie empfinden eine **positivere Stimmung**
- Die Versuchspersonen erleben hoch signifikant **weniger Angst**
- Sie fühlen sich sehr hoch signifikant **weniger belastet**
- Und sie empfinden hoch signifikant **weniger Unruhe**

Anmerkung 1: Konzentrationstest

Im Konzentrationstest gelingt nach der AlphaSphere eine Reduzierung der "Gesamtanzahl der Fehler" in hoch signifikantem Ausmaß. Dieser Effekt tritt in signifikantem Ausmaß sogar noch 75 Minuten nach Versuchbeendigung auf.

Anmerkung 2: Blutdruck und Pulsfrequenz

Nach einer Sitzung auf der AlphaSphere liegt die Pulsfrequenz sehr hoch signifikant niedriger als vor der Benutzung der AlphaSphere. Auch der Blutdruck liegt hoch signifikant unter den Ausgangswerten vor Benutzung der AlphaSphere. Sowohl der diastolische als auch der systolische Blutdruck liegen noch 75 Minuten nach der Intervention signifikant unter den Ausgangswerten!

Zusammenfassend lässt sich also sagen:

Nach einer Sitzung auf der AlphaSphere zeigen objektive Kennwerte eine höhere Entspannung und geringere Beanspruchung an als nach einer gleich langen, wach verbrachten Periode. Und nach einer Sitzung auf der AlphaSphere fühlen sich die Versuchspersonen positiver gestimmt als nach einer gleich langen, wach verbrachten Periode.

Attraktivität der Maßnahmen

- Während nicht bezahlter Arbeitszeit würden 61.1% der Versuchspersonen die AlphaSphere nützen, während 47.2% Power Napping in Anspruch nehmen würden.
- Während bezahlter Arbeitszeit würden sogar 83.4% die AlphaSphere in Anspruch nehmen, während 55.6% Power Napping in Anspruch nehmen würden.
- Für die Möglichkeit AlphaSphere wären 52.8% der Versuchspersonen sogar bereit, einen Unkostenbeitrag in der durchschnittlichen Höhe von Euro 4.50 zu leisten.

Damit liegen alle erhobenen Werte der AlphaSphere deutlich über den Werten zur Versuchsbedingung Power Napping. Das bedeutet, dass bei Personen, die die Möglichkeit AlphaSphere in Anspruch nehmen würden, die intrinsische Motivation sehr hoch ist. Und dies ist ein Beleg für die hohe Attraktivität, die diesem Angebot von vielen Versuchspersonen beigemessen wird.

Interpretation und Diskussion der Ergebnisse

Beinahe die Hälfte der Versuchspersonen kann beim Power Napping keinen Schlaf finden. Dieser Zustand wird als unangenehm und anstrengend beschrieben.

ERKENNTNIS 1: Nicht schlafen können wird als nachhaltig frustrierend erlebt

44.4% der Personen konnten während der 23 Minuten dauernden Power Napping-Phase keinen Schlaf finden. Dieses Ergebnis impliziert, dass auch in ähnlichen betrieblichen Settings eine große Anzahl von Personen Schwierigkeiten hätte, Power Napping-Möglichkeiten sinnvoll zu nützen. Power Napping kann daher nicht als Methode gelten, die von allen interessierten Personen im betrieblichen Kontext ohne Training sinnvoll eingesetzt werden kann.

ERKENNTNIS 2: Schlaf auf der AlphaSphere wirkt anders als normaler Schlaf

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Wirkung des Schlafes alleine für die berichteten positiven Effekte aus der Versuchsbedingung AlphaSphere als Erklärung nicht ausreicht, sondern die sensorische Reizwelt der AlphaSphere einen zusätzlichen oder verstärkenden Einfluss auf das Empfinden und die Gestimmtheit der Versuchspersonen hat. Nachdem als Kriterium für den Einsatz der beiden Methoden positive Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit definiert wurden, müsste aufgrund der stärkeren Auswirkungen auf die positive Stimmung der Versuchspersonen und deren Zusammenhang mit größerer Arbeitsleistung sowie aufgrund der berichteten Funktion von positiver Stimmung als Protektor gegen Beanspruchung, Stress und Burnout im Zweifelsfall der AlphaSphere der Vorzug gegeben werden.

ERKENNTNIS 3: Besonders müde Personen sind nach einer Sitzung auf der AlphaSphere wacher als zuvor – auch wenn sie nicht einschlafen

Nach einer Gruppenbildung zeigte sich, dass sich besonders müde Versuchspersonen zu allen drei Messpunkten nach der Sitzung auf der AlphaSphere signifikant wacher einschätzen als vor der Sitzung. Das bedeutet, dass die AlphaSphere bei besonders müden Versuchspersonen ihre Wirkung auf die Variable Wachheit auch dann entfaltet, wenn die Versuchspersonen nicht schlafen. Ja es lässt sich geradezu feststellen, dass die AlphaSphere ihr vollständiges Wirkspektrum vor allem dann entfaltet, wenn Sitzungen wach und bewusst erlebt werden. Besonders müde Versuchspersonen müssen auf der AlphaSphere nicht schlafen, um sich danach signifikant wacher zu fühlen.

ERKENNTNIS 4: Blutdruck wird durch die AlphaSphere positiv beeinflusst

Schiesser (2006) stellt schon dar, dass sich vegetative Entspannung während einer Sitzung auf der AlphaSphere unter anderem in Form einer geringeren Pulsfrequenz nachweisen lässt. Dieses Ergebnis konnte in den Versuchsreihen dieser Arbeit insofern repliziert werden, als sowohl die durchschnittliche Pulsfrequenz der Versuchspersonen die während der Sitzung schliefen als auch der Personen, die die Sitzung wach erlebten, im Anschluss an die 23-minütige Periode hoch signifikant geringer war als zuvor.

Nicht im Power Napping, sondern ausschließlich in der Versuchsbedingung AlphaSphere sind signifikante Reduktionen des systolischen und diastolischen Blutdrucks unmittelbar nach der Versuchsbedingung sowie eine noch 75 Minuten nach der Versuchsbedingung feststellbare Reduktion der beiden Blutdruckwerte feststellbar.

ERKENNTNIS 5: Kaum positive Gefühle nach Power Napping, hingegen Vermittlung stark positiver Gefühle durch die AlphaSphere

Dahingehend erlebten die Versuchspersonen nach einer Sitzung auf der AlphaSphere neben den Änderungen in den Variablen Beanspruchung, Angst und Unruhe weitere Änderungen hinsichtlich der Variablen „ich bin ruhig“, „fühle mich wohl“, „bin zufrieden“, Trauer und Traurigkeit sowie Hoffnungslosigkeit. Diese Ergebnisse, die in Übereinstimmung mit einigen Aussagen von Nutzern der AlphaSphere bei Sluneco (2006) stehen, sprechen für einen starken, nachhaltigen und positiven Einfluss auf die Gestimmtheit der Versuchspersonen.

Insofern kann davon ausgegangen werden, dass Sitzungen in der AlphaSphere nicht zur einer Reduzierung von Beanspruchungen beitragen, sondern – nach den Erkenntnissen von Staw & Barsade (1993) – über den positiven Einfluss auf die Stimmungslage unter anderem auch die Bewältigung komplexer Aufgabenstellungen über größere Kreativität und heuristische Vereinfachungen der Aufgabenstellung ermöglichen.

ERKENNTNIS 6: Die AlphaSphere wirkt besser und nachhaltiger, wenn die Sitzungen wach und bewusst erlebt werden

Basierend auf Resultaten aus der Aktuellen Stimmungsskala und dem EMO 16 kann davon ausgegangen werden, dass das bewusste Erleben der sensorischen Angebote der AlphaSphere das psychische Erleben leichter und stärker in eine positive Richtung verändert, als wenn während der Sitzung auf der Liege geschlafen wird.

Es konnte festgestellt werden, dass Personen, die während einer Sitzung auf der AlphaSphere nicht schlafen, Änderungen ihrer Stimmung in eine positiv empfundene Richtung mit *mehreren* psychologischen Variablen wieder geben, diese positiven Änderungen im Rahmen wacher und bewusster Erfahrungen *länger* andauern und *stärker* wahrgenommen werden. Es scheint demnach so zu sein, dass das Zusammenspiel der sensorischen Erlebnisse, die durch die AlphaSphere bewirkt werden, zu ausgeprägten Stimmungsänderungen führt.

ERKENNTNIS 7: Die AlphaSphere übt einen starken Einfluss auf einen Teil der Personen, nicht aber auf alle aus

Zu bemerkenswerten Resultaten führt eine Teilung der Versuchsgruppe AlphaSphere in Personen (n=19), die für die Nutzung der AlphaSphere einen Unkostenbeitrag in der durchschnittlichen Höhe von Euro 4.50 bezahlen würden und Personen (n=17), die für die Nutzung der Liege keinen Unkostenbeitrag leisten würden: Personen, die für die Nutzung der AlphaSphere bezahlen würden, haben nach der Sitzung eine hoch signifikant bessere positive Stimmung bei hoher Effektgröße, eine hoch signifikant geringere negative Stimmung mit hoher Effektgröße, eine hoch signifikant geringere ausgeprägte Angst bei hoher Effektgröße und erleben eine hoch signifikant geringere Ausprägung von Beanspruchung bei hoher Effektgröße.

ERKENNTNIS 8: Die Attraktivität der AlphaSphere ist vergleichsweise hoch, der Einsatz der AlphaSphere wirtschaftlicher als Power Napping

61.1% der Versuchspersonen würden die AlphaSphere während nicht bezahlter Arbeitszeit nützen – und sogar 83.4% während bezahlter Arbeitszeit. Damit liegen alle erhobenen Werte zur Attraktivität deutlich über den Vergleichswerten zur Versuchsbedingung Power Napping (47.2% : 55.6%).

Nachdem mit der Nutzung der AlphaSphere im Vergleich zum Power Napping die meisten und stärksten Effekte auf Determinanten beruflicher Leistungsfähigkeit einhergehen, und zwar sowohl bei einem schlafendem als auch bei einem wachem Erleben, und demnach von diesem Angebot zweieinhalb mal so viele Menschen wie von der Möglichkeit Power Napping profitieren würden, wäre der AlphaSphere bei Anlegung effizienzorientierter Kriterien der Vorzug gegenüber dem Power Napping zu geben.

ERKENNTNIS 9: Bezahlte Arbeitszeit ist keine Voraussetzung für die Nutzung der AlphaSphere

Aufgrund der dargestellten Daten und unter der Perspektive der Effizienzsteigerung muss von der Ermöglichung der Nutzung der Angebote ausschließlich während bezahlter Arbeitszeit aus Kosten- und Nutzungsgründen abgeraten werden. Ein Großteil jener Personen, die die AlphaSphere nützen würden, würde dies auch während nicht bezahlter Zeiten tun und gegebenenfalls für die Nutzung auch einen Unkostenbeitrag leisten. Die intrinsische Motivation zur Nutzung der Ruheangebote ist bei dieser Personengruppe demnach sehr hoch ausgeprägt.

Nach den psychologischen Gesetzmäßigkeiten der „Rechtfertigung des Aufwandes“ aus der Dissonanztheorie (Vgl. z.B. Herkner, 1991) ist die Wertschätzung für eine Sache umso höher, je höher die Anstrengung ist, die man für die Sache aufbringen muss.

Demnach würde unter der gegebenen hohen intrinsischen Motivation die Wertschätzung für Angebote wie die AlphaSphere sinken, könnten sie ausschließlich während bezahlter Arbeitszeit genützt werden und damit vermutlich auch die Bereitschaft von diesen Angeboten langfristig Gebrauch zu machen.

Demnach wird für die Einführung leistungssteigernder Ruhebedingung empfohlen, Rahmenbedingungen zu schaffen, die die Nutzung der Angebote zu Teilen während bezahlter und zu Teilen während nicht bezahlter Arbeitszeit ermöglichen.

ERKENNTNIS 10: Die AlphaSphere bietet ein breites Forschungsfeld

In der vorliegenden Arbeit konnten Daten zur Verfügung gestellt werden, die den Einsatz der AlphaSphere als Ergänzung oder Alternative zu Methoden wie Power Napping zur Leistungs- und Effizienzsteigerung im betrieblichen Kontext überraschend gut rechtfertigen. Gleichwohl ist die AlphaSphere, trotz dieser vielversprechenden Ergebnisse ein noch wenig erforschtes Instrument.

Für die Napping- und Schlafforschung könnten oben diskutierte Ergebnisse insofern eine Zäsur darstellen, als für die Steigerung der Wachheit anscheinend nicht notwendigerweise Schlaf als Grundvoraussetzung geltend gemacht werden kann, sondern auch andere Methoden – zumindest aber die AlphaSphere – ähnliche oder noch stärkere Effekte auf die Einschätzung der aktuellen Müdigkeit haben können.

Zur Absicherung der dargestellten Auswirkungen der AlphaSphere auf den Blutdruck der Versuchspersonen bietet sich eine weiterführende Studie zu den mittel- und langfristigen Effekten der AlphaSphere auf den Blutdruck an, wobei insbesondere – auch aus medizinisch-therapeutischen Nutzungsüberlegungen – den möglichen Auswirkungen wiederholter Sitzungen bei arterieller Hypertonie Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

Zusammenfassung

Die statistische Auswertung ergibt, dass die AlphaSphere den in ihr ruhenden Versuchspersonen zu einer Verbesserung ihrer Stimmung verhilft, zu einer Reduktion des Blutdruckes führt und müden Versuchspersonen zu einer Erhöhung der Wachheit und Konzentrationssteigerung verhilft – auch dann, wenn sie in der AlphaSphere nicht schlafen.

Versuchspersonen fühlen sich nach der AlphaSphere signifikant wohler, signifikant zufriedener und sehr hoch signifikant weniger belastet. Emotionen wie Ärger, Abneigung, Hoffnungslosigkeit und Trauer reduzieren sich in signifikantem Ausmaß. Sie empfinden eine positivere Stimmung, erleben hoch signifikant weniger Angst und empfinden hoch signifikant weniger Unruhe.

Die AlphaSphere wird von den Versuchspersonen als besonders attraktive Maßnahme eingeschätzt – für deren Nutzung die Versuchspersonen während bezahlter Arbeitszeit (83.4%) und auch während nicht bezahlter Arbeitszeit (61.1%) sogar bereit wären, einen Unkostenbeitrag zu leisten.