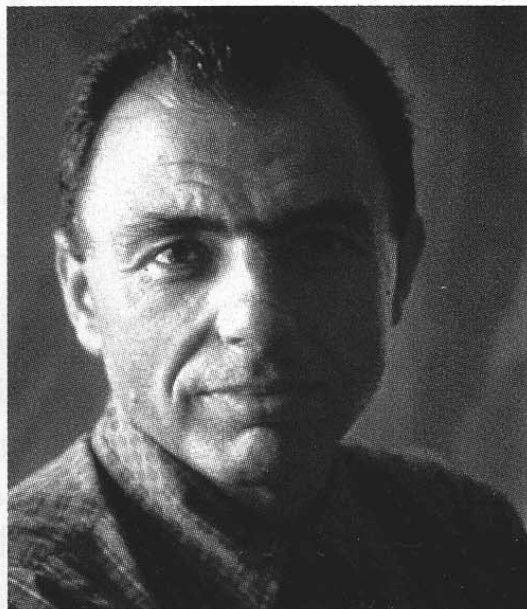


Abschalten bei Demner

DIE MITARBEITER von Demner, Merlicek & Bergmann sowie der TBWA/Wien dürfen während der Arbeit zum Tai-Chi-Lehrer. Das Projekt „Chi-Works“ lief mehrere Wochen parallel in beiden Agenturen. Zweimal pro Woche kam der Tai-Chi-Lehrer und lieferte den Mitarbeitern je eine halbe Stunde Tai-Chi oder Meditation. „Das Ziel hinter dem Projekt ist klar“, erklärt Nicolai Gruninger, Gründervater von „Chi-Works“, „du gehst dahin, wo Stress entsteht, also direkt ins Unternehmen.“ Untersuchungen haben ergeben, dass nach dem Stress in der Arbeit nur die wenigsten den Weg ins Studio finden. Der Vorschlag, Tai-Chi oder Meditation nicht nach, sondern während der Arbeitszeit anzubieten, stieß – was für eine Überraschung – bei keiner Agentur auf Kritik. Und die Agentur-Bosse wurden vom Tai-Chi-Lehrer nicht enttäuscht: Nachweislich sind die Krankenstände zurückgegangen.



Mariusz Jan Demner ließ gestresste Mitarbeiter meditieren

Immerhin 40 Werber bei Demner, Merlicek & Bergmann und 25 Mitarbeiter der TBWA/Wien nahmen regelmäßig am Kurs teil. Allesamt fühlten sich schon nach nur acht Wochen körperlich fitter und geistig relaxter. Die Auswahl, wem nun Tai-Chi und wem die Meditation zukommt, nahm der Lehrer selbst vor. Er ließ vor Kursbeginn die Teilnehmer einen Fragebogen ausfüllen und entschied dann, wer in welche Gruppe kommt. Bei der Tai-Chi-Clique war nach den zwei Monaten das körperliche Wohlbefinden signifikant besser als zuvor.

Bei der Meditations-Gruppe war die negative Stressbewältigung zurück- und die positive vorangegangen. Die Mitarbeiter fühlten sich im Unternehmen wohler als zuvor und identifizierten sich mehr mit ihrer Firma. Kritik, dass die Teil-

nehmer sich lediglich eine halbe Stunde Pause herauschinden wollten, verhallte, da alle die „verlorene“ Zeit intensiver nachholten. ■