



| | | | |
|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| Gee | | Suchbegriff: Hamburg Media School | |
| 01.11.2008 | Ausgabe: Nov./Dez. | Verbreitete Auflage: | 18.035 |
| Publikumszeitschrift / 8 x jährlich | | Reichweite: | 57.559 |
| | | Anzeigenäquivalenz: | Seite: 16 / Mitte links |

35262 - 5 - HV - ZS - 12933975 -



FIT FÜR GAMES

Arbeitssieg

Stress ist ungesund, und wer ihn hat, sehnt sich nach Zerstreuung. Dafür sind Games besonders gut geeignet – vor allem im Büro

Computerspielen am Arbeitsplatz ist bei Chefs nicht gern gesehen und meist sogar verboten. Eine neue Studie der Hamburg Media School besagt jedoch, dass ein Spielchen zwischendurch gegen Stress helfe, da es von der Arbeitsroutine ablenke und die Stimmung im Büro verbessere. Dabei seien vor allem Casual Games gefragt, die sich bequem über den Browser spielen lassen. Bereits vor einem halben Jahr hatte eine Untersuchung der East Carolina University auf die positiven Auswirkungen von Casual Games hingewiesen: Eine Partie des Puzzlespiels „Peggle“ minderte die Anspannung bei allen Teilnehmern im Durchschnitt um 66 Prozent und senkte deren Erschöpfungsgrad gar um 61 Prozent. „Natürlich bedeutet die erholsame Wirkung von Computerspielen keinen ‚Persilschein‘ für ungehemmtes Spielen während der Arbeitszeit“, sagt der Hamburger Medienpsychologe Reinecke. Dennoch sollte das Spielen im Büro nicht generell negativ bewertet werden. Brauchbar könnten die Resultate auch für gestresste Gamer sein, die permanent an derselben Stelle eines Spiels hängen bleiben. Bevor sie nach dem x-ten Bildschirmtod frustriert das Joypad zertreten, öffnen sie in Zukunft einfach den Browser und gönnen sich eine Pause mit „Peggle“. Ist das angespannte Nervenkostüm beruhigt, wird ein neuer Versuch gestartet. Ehe vom Zocken die Augen tränen, sollten sie sich allerdings anderen Entspannungsmethoden hingeben. Regelmäßiges Abschalten für fünf Minuten ist ein wirksames Mittel zur Stressbewältigung. Die bei der Hektik auf dem Bildschirm oft schnelle und flache Atmung kann mit Atemübungen reguliert werden. Und besonders angenehm ist die Aromatherapie in der Badewanne: Hier kann man genüsslich in der GEE schmökern.

„Fit für Games“ entsteht in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse und hilft euch jeden Monat, fit fürs Spielen zu bleiben. www.tk-online.de