

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 114 (1988)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Fitschlafen für Manager  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-604043>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.11.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

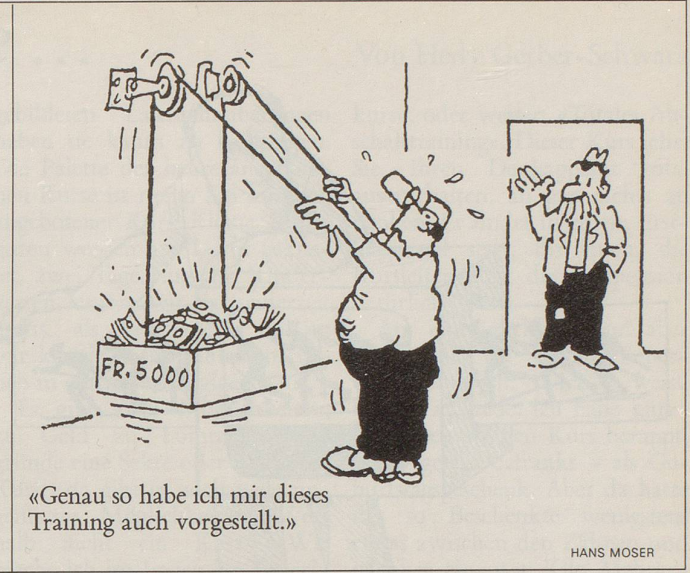




Das neueste Angebot auf der Fitness-Welle ...



... ist das Fitness-Training für Manager.



«Genau so habe ich mir dieses Training auch vorgestellt.»

HANS MOSER

## Fitschlafen für Manager

Er heisst Pierre Fluchaire, was nichts mit Fluchen zu tun hat. Dennoch «flucht» Fluchaire über jenes Unverständnis der französischen Wirtschaftstreibenden, die nicht einsehen wollen, dass es weit besser wäre, die in vielen Betrieben eingeführte Kaffeepause durch eine andere Einrichtung zu ersetzen.

«Ich bedaure, dass es in den Betrieben noch keine Ruheräume gibt. Ermattete Manager könnten sich meiner Ansicht nach dort bei einem Fünf-Minuten-Nickerchen neue Spannkraft holen, überforderte Sekretärinnen könnten sich in Ruhe kurz entspannen.» So Pierre Fluchaire.

Übrigens: Er ist einer der anerkanntesten Schlaf-Spezialisten Frankreichs. Und er weiss auch noch etwas aus der Schule zu plaudern: «Für den Schlaf gelten dieselben Regeln wie für die Ernährung. Es ist ungesund, nur eine grosse Mahlzeit am Tag einzunehmen, daher sollte man auch mehrmals täglich ein kurzes Nickerchen machen.»

Fluchaire hat mit dem Schlaf schon gute Geschäfte gemacht. Sein fünftes Buch ist eben erschienen, es richtet sich besonders an berufstätige Menschen. Dass seine Vorschläge oft gar nicht auf dem eigenen Mist gewachsen sind, gibt er zu. Er zitiert sogar das Beispiel japanischer Betriebe: «Dort», so Fluchaire, «empfehlen Betriebe ihren leitenden Angestellten, Mittagschlaf zu halten und stellen ihnen auch Schlafräume zur Verfügung.»

Wer hingegen glaubt, die Sekretärinnen würden ebenfalls die gleichen Schlafräume benützen dürfen, der irrt. Fluchaire: «Die Japaner halten sich jedenfalls an die betrieblichen Schlafvorschriften ...»

ff

### Was der Forscher schreibt ...

Ohne die Mithilfe meiner Frau wäre diese Arbeit nicht zustande gekommen.

Mein Forschungsgebiet ist noch sehr wenig bearbeitet worden.

Ich danke Herrn Kollegen X für seine Mithilfe bei der Auswertung der Daten.

Ich verzichte auf die Darstellung von Einzelergebnissen.

Die Hypothesen konnten nur zum Teil bestätigt werden.

Die Hypothesen konnten bestätigt werden.

Die unbeantworteten Fragen müssen in weiteren Untersuchungen überprüft werden.

### ... und was er denkt.

Eigentlich sollte ich meiner Familie wieder mal einen Sonntag widmen.

Es ist mir wirklich zu blöd, all das Zeug zu sichten, was andere dazu gesagt haben.

Ich verstehe vom Programmieren und der Statistik soviel wie ein Zebra vom Klavierspielen. Hoffentlich hat der X alles richtig gemacht.

Was herausgekommen ist, ist so verwirrend und widersprüchlich, dass es kein Mensch versteht. – Ich übrigens auch nicht.

Es ist, wie üblich, längst nicht soviel herausgekommen, wie ich mir erhofft hatte.

- a) Gott sei Dank.
- b) Hat irgendjemand etwas anderes erwartet?
- c) Ich bin, ehrlich gesagt, selber erstaunt.

- a) Dissertanden müssen auch Arbeit haben.
- b) Soll sich um den Quatsch kümmern, wer will – ich habe genug.
- c) Habilitation gesichert.

Hans-M. Zöllner