

Powernapping

Der Powernap ist ein erholsamer Kurzschlaf von 10 bis 20 Minuten, der tagsüber praktiziert wird – meist im Büro und während der Arbeitszeit. Dahinter steckt kein richtiger Schlaf, sondern nur ein kurzes Wegnicken.

Schlafen im Büro?!

- In Deutschland kommen die Powernaps bei vielen Führungskräften eher weniger gut an. Viele sind der Meinung, ein Nickerchen zu halten wäre schwach oder zeigt, man sei weniger belastbar.
- International sieht dies ganz anders aus – in vielen Ländern wie Spanien oder den USA, wird der kleine Mittagsschlaf erfolgreich praktiziert.
- Informiere also deinen Chef und deine Kollegen über dein Vorhaben, vielleicht entsteht ja eine neue Pausenkultur an deinem Arbeitsplatz?

Was sind die Vorteile vom Powernapping?

- Das Kurzzeitgedächtnis arbeitet danach deutlich besser.
- Steigert Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und damit die Produktivität.
- Du bist für den Rest des Arbeitstages entspannter und motivierter und isst weniger zuckerhaltige Snacks, um dich wach zu halten.
- Powernaps senken Blutdruck und damit das Herzinfarkttrisiko.
- Sie schützen vor einem Burnout.
- ...

Wann mache ich das am besten?

- Ideal dafür ist die Zeit kurz nach dem Mittagessen.
- Durch den Kurzschlaf hat der Körper Zeit, sich ganz auf die Verdauung zu konzentrieren.
- Es wäre von Vorteil, ein leichtes, gut verdauliches Mittagessen zu sich zu nehmen.

Wie lange und wie oft soll man „nappen“?

- Die ideale Powernapping Dauer liegt bei 20 Minuten. Forscher haben herausgefunden, dass aber schon 10 Minuten Kurzschlaf eine erholsame und belebende Wirkung haben sollen.
- 30 Minuten sind das absolute Maximum, sonst tritt ein gegenteiliger Effekt ein, und man ist nach der Ruhepause müder als zuvor.
- Theoretisch kannst du mehrmals am Tag powernappen. Bewährt hat sich jedoch, die Anzahl auf einmal am Tag zu begrenzen.

Und wo?

- Zum Powernap selbst setzt du dich entspannt auf einen Stuhl, in einer ruhigen Umgebung.
- TIPP - Nehme beispielsweise einen Schlüsselbund in die Hand. Da die Muskeln beim Wechsel von der Leichtschlafphase in die Tiefschlafphase entspannen, fällt der Schlüsselbund laut zu Boden und weckt dich wieder auf. Ein zusätzlicher Wecker kann zu Beginn aber nicht schaden. 😊