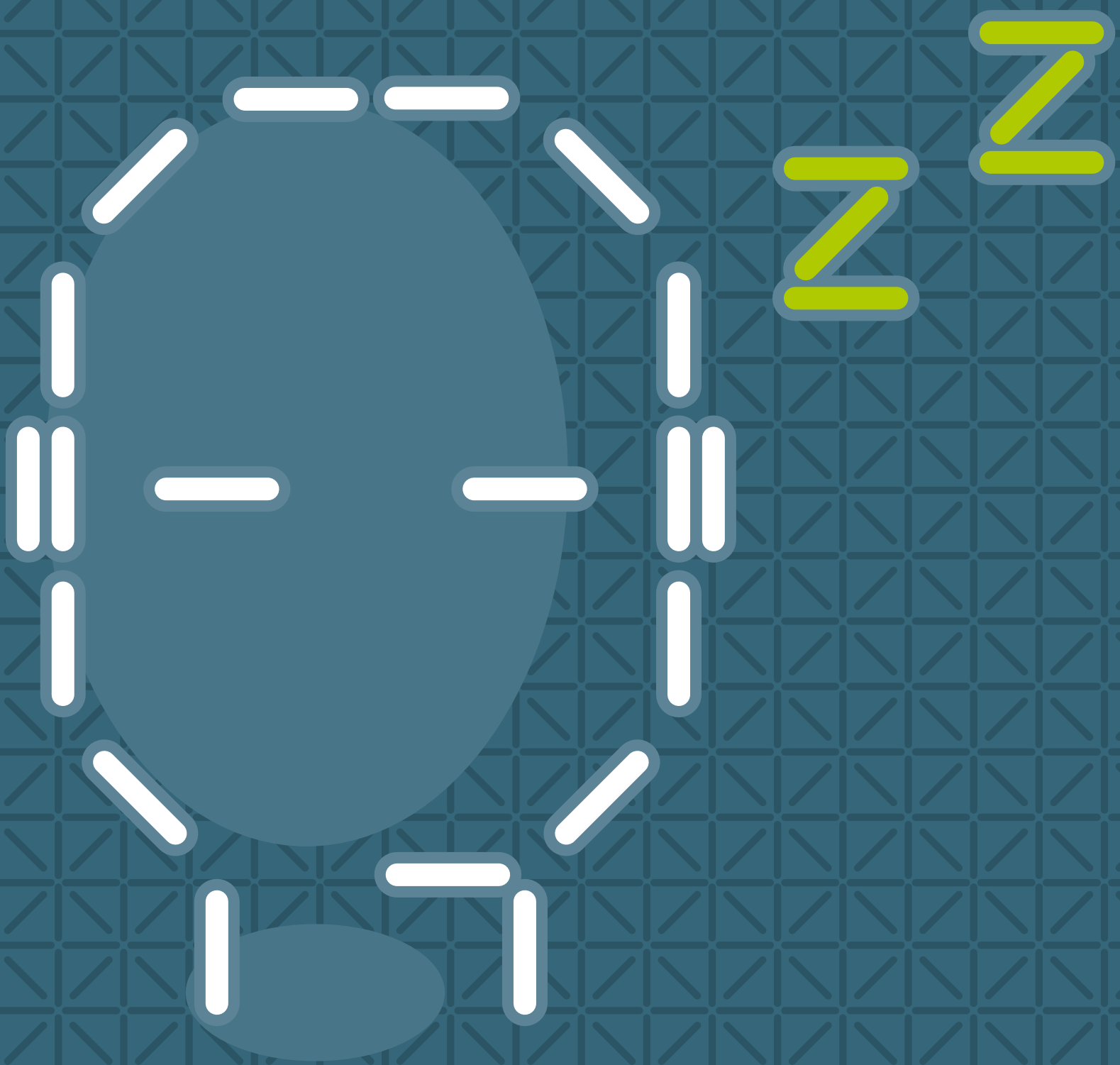


fokussiert



POWER-
NAPPING



Haben Sie im Laufe des Tages gelegentlich ein Leistungstief? Dann benötigen Sie eine wirkungsvolle Pause.

Insbesondere die dauerhafte Arbeit am Bildschirm kann sehr ermüdend sein. Der Powernap ist eine Möglichkeit, neue Energie zu tanken. Sie sammeln Kräfte und können Ihre Arbeit anschließend wieder fokussiert erledigen.



Powernapping kurz erklärt

Ein Powernap, auch Minutenschlaf genannt, ist eine Art Turboschlaf. Planen Sie ungefähr 10 bis 20 Minuten für Ihren Powernap ein. Auf keinen Fall sollten Sie länger als eine halbe Stunde schlafen. Dann fällt der Körper in den Tiefschlaf und der wachmachende Effekt verkehrt sich ins Gegenteil. Stellen Sie sich vorsichtshalber einen Weckruf auf Ihrem Handy ein.



So funktioniert der Powernap

- Suchen Sie sich einen ruhigen und ungestörten Ort.
- Stellen Sie Ihren Stuhl so ein, dass Sie die Arme entspannt auf den Schreibtisch legen und Ihren Kopf darauf ablegen können. Schließen Sie die Augen.
- Das Gleiche gilt bei Reisen – geschäftlich oder privat – mit dem Auto. Steuern Sie einen Rastplatz an und los geht es mit dem Powernap.
- Sobald Sie wach sind, stehen Sie auf. Strecken und dehnen Sie sich. Spüren Sie die neu gewonnene Energie.



Das gesunde Plus für Ihren Körper

- Ein Powernap verbessert Ihre Aufnahmefähigkeit und Reaktionsschnelligkeit. Die Muskulatur entspannt sich.
- Die Unfallgefahr sinkt: Übermüdete Menschen sind häufiger in Arbeits- oder Verkehrsunfälle verwickelt.
- Ein Powernap wirkt Stress und Erschöpfung entgegen und stärkt Herz und Kreislauf.



Schlafen Sie gut

Ein Powernap ersetzt nicht den Nachtschlaf. Nur nachts während der verschiedenen Schlafphasen erholt und regeneriert sich der Körper richtig. Erwachsene sollten sechs bis sieben Stunden schlafen, um fit für den nächsten Tag zu sein. Beachten Sie folgende Regeln:

- digitale Geräte ausschalten
- das Schlafzimmer gut durchlüften
- Licht und Geräusche fernhalten