Technische Universität Braunschweig

BGM
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Sie möchten weitere Informationen zum Thema erhalten? Dann kontaktieren Sie das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

Dr. Ina von Zelewski
Bültenweg 88
38106 Braunschweig

E-Mail: i.zelewski@tu-braunschweig.de
Tel.: +49 531 391-4360
Fax: +49 531 391-4695

www.tu-braunschweig.de/abt13/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm

Stand: 02/2020

Powernapping

Leistungs- und Konzentrationssteigerung durch Kurzschlafphasen

Powernapping will gelernt sein

Powernapping im Arbeitsumfeld umzusetzen ist oft nicht einfach. Gewöhnen Sie Ihren Körper Schritt für Schritt an die Kurzschlafphase und berücksichtigen Sie in der Eingewöhnungsphase Folgendes:

- Beginnen Sie das Powernapping zunächst von zu Hause aus wie z. B. an den Wochenenden oder im Urlaub
- Legen Sie keine wichtigen Termine in die Eingewöhnungsphase, um eine gedankliche Beeinflussung und Störung zu vermeiden
- Stellen Sie Ihren Wecker auf 15 bis 20 Minuten
- Starten Sie in das Powernapping zunächst im Liegen, da der Körper an diese Position gewöhnt ist. Sobald das Napping im Liegen klappt, wechseln Sie in die Sitzposition
- Geben Sie sich und Ihrem Körper Zeit, denn Powernapping will gelernt sein und funktioniert nicht auf Kommando

Vorbereitung und Integration am Arbeitsplatz

Ort
Powernapping kann prinzipiell überall stattfinden. Wichtig ist, eine gemütliche Sitz- oder Liegemöglichkeit einzunehmen.

Zeitpunkt
Die ideale Kurzschlafphase liegt zwischen 13 und 14 Uhr, da Phasen nach 15 Uhr den Nachtschlaf beeinträchtigen können.

Dauer
Um nicht in die Tiefschlafphase zu gelangen, stellen Sie sich eine Weckzeit nach 10 bis 15 Minuten.

Geräuschkulisse
Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre. Verwenden Sie bei Bedarf Ohrstöpsel.

Dunkelheit
Dunkeln Sie den Raum ab, um ein schnelleres Einschlafen zu ermöglichen.

Aufwachprozess
Um den Aufwachprozess zu beschleunigen, regen Sie Ihren Kreislauf an. Dehn- oder Streckübungen, Treppen steigen oder ein Glas Wasser trinken können hierbei unterstützen.