



# Powernap – so geht's

Akku leer, aber Feierabend oder Bett sind noch in weiter Ferne? Ein Powernap und die Welt kann schon wieder ganz anders aussehen: Mehr Energie, bessere Konzentration, mehr Leistungsfähigkeit – wenn man es richtig macht.

Wir zeigen Ihnen, was Sie beachten sollten, um den wissenschaftlich erwiesenen Nutzen des Turboschlafs auch wirklich voll auszukosten.



## Die richtige Dosis macht's

Man sollte meinen: „Schlafen – kann ich!“ Allerdings ist Schlaf nicht gleich Schlaf. Powernapping entfaltet vor allem dann seine positive Wirkung, wenn Sie auf die Schlafdauer achten. Wo Sie schlafen ist egal, Sie brauchen kein zusätzliches Bett, theoretisch können Sie wirklich einfach Ihren Kopf auf den Schreibtisch legen. 10 bis 20 Minuten werden für den Powernap empfohlen. Wichtig ist, dass man im sogenannten Leichtschlaf bleibt. Bei manchen kann dieser auch 20 bis 30 Minuten anhalten, aber danach rutschen die meisten in tiefere Schlafstadien und der positive Effekt geht verloren.

## Vorteile des Powernapping

- Man ist leistungsfähiger und kann sich besser konzentrieren
- Das Erlernen neuer Dinge fällt leichter und das Kurzzeitgedächtnis arbeitet besser
- Sie sind entspannter und gleichzeitig motivierter
- Sie kommen aus dem Stimmungstief und haben automatisch bessere Laune – Wussten Sie, dass Müdigkeit verantwortlich ist für aggressives Verhalten?
- Kann die Burnout-Gefahr senken
- Der Verzicht auf ungesunde Lebensmittel kann leichter fallen
- Ein erhöhter Blutdruck kann gesenkt werden
- Das Herzinfarktisiko kann sinken



# Powernap – so geht's

## 10 einfache Schritte für den richtigen Powernap

### 1. Die richtige Tageszeit finden

Nutzen Sie Ihr Leistungstief ab sofort für den Powernap. Nach 15 Uhr noch einen Mittagsschlaf einzulegen stört den Nachtschlaf – der Powernap am Mittag ist dagegen ideal, um sich für den restlichen Tag einen Energieschub zu verpassen. Der beste Zeitpunkt für einen Kurzschlaf liegt zwischen 13 und 14 Uhr.

### 2. Eine Tasse Kaffee oder Tee vor dem Schlafengehen

Schwarzer Tee, grüner Tee oder auch ein starker Espresso – vor dem Powernap getrunken - fungieren hier als idealer „Wecker zum Trinken“, denn pünktlich gegen Ende der Powernap-Phase werden Sie dank des Getränks wieder munter – d. h. Sie profitieren nicht nur vom erholsamen Kurzschlaf, sondern auch vom belebenden Wachmacher-Boost des Koffeins.

### 3. Die richtige Umgebung und Körperhaltung

Sorgen Sie für eine optimale Raumtemperatur zwischen 16 und 20° C. Der Powernap kann im Prinzip überall stattfinden. Dunkelheit ermöglicht Ihnen ein schnelleres Einschlafen. Versuchen Sie den Raum, indem Sie den Kurzschlaf durchführen möchten, abzudunkeln. Sollte dies nicht möglich sein, können Sie auch eine Schlafmaske nutzen.

### 4. Die Geräuschkulisse

Für den Powernap gibt es keine Vorschriften was die Geräuschkulisse betrifft. Das Handy sollte trotzdem auf stumm geschaltet werden. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die absolute Stille zum Einschlafen benötigen, versuchen Sie es mit Ohrstöpsel. Alternativ kann auch ruhige, entspannende Musik beim Einschlafen helfen.

### 5. Bequem relaxen

Wichtig ist nur eine gemütliche Sitz- bzw. Liegemöglichkeit, die es ermöglicht eine angenehme Körperhaltung einzunehmen.

### 6. Wecker stellen

Für Anfänger ist der Wecker ein wichtiges Accessoire. Der Wecker dient dazu, Sie nach spätestens 20 Minuten wieder aufzuwecken. Erfahrene „Power-Napper“ werden nach dieser Zeit sogar von allein wach. Zu Beginn hilft er Ihnen, nicht unbeabsichtigt in die Tiefschlafphase zu rutschen.

### 7. Trotzdem aufstehen

Die Regel gilt immer! Stehen Sie auf sobald der Wecker klingelt und bleiben Sie wach. Ob Sie wirklich schlafen konnten oder nicht, ist anfangs irrelevant. Das alleinige Ziel ist es, Ihren Körper an den unbekanntem Schlafrhythmus zu gewöhnen. Im Lauf der Zeit wird das Einschlafen „auf Kommando“ dadurch immer leichter fallen.



# Powernap – so geht's

## 8. Kreislauf anregen

Werden Sie schneller munter, indem Sie Ihren Kreislauf anregen. Sie können Dehn- oder Streckübungen machen, Treppen steigen oder ein Glas Wasser trinken – gerne auch mit einem Schuss Zitrone.

## 9. Helles Licht tanken

Licht signalisiert Ihrem Körper, dass es Zeit ist zum Aufwachen. Nach einem Powernap hilft es daher, kurz Sonnenlicht zu tanken. Ist das gerade nicht möglich, kann auch eine helle Innenbeleuchtung oder eine Tageslichtlampe helfen. Ihr Nervensystem schaltet wieder auf Tag-Modus um, und Sie werden wach und leistungsfähig.

## 10. Übung macht den bzw. die MeisterIn

Sie haben alle Regeln befolgt und trotzdem keine Sekunde geschlafen? Gar kein Problem – das ist völlig normal. Powernapping ist eine Gewöhnungssache. Erst das regelmäßige Training lässt Sie zum Profi werden.

### Tipp

Sollten Sie unterwegs sein und sich ausgelaugt fühlen, aber haben keinen Wecker zur Hand, dann können Sie stattdessen auch einen Schlüsselbund nehmen.

Nehmen Sie Ihren Schlüsselbund in die Hand: Sobald sich die Muskeln anfangen zu entspannen und Ihnen der Schlüssel aus der Hand gleitet und zu Boden fällt, ist es Zeit wieder aufzuwachen.

### Quellen:

Dr. phil. Dipl.-Psych. Hans-Günter Weeß: Die schlaflose Gesellschaft; Schattauer Verlag 978-3-7945-3126-4; 2016.