

LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND ENERGIE FÜR DEN TAG

Beim Power-Napping macht man sich die Einschlafphase des Körpers zunutze. Ein effektiver Power-Nap dauert nicht länger als 15 bis 20 Minuten und fördert gezielt unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit. Durch die positive Wirkung können wir ideal der Mittagsmüdigkeit begegnen und neue Energie tanken – ganz ohne Nebenwirkungen! Schlafen auf Knopfdruck ist aber gar nicht so einfach und erfordert regelmäßige Übung.

ERHOLSAMER POWER-NAP IN 4 SCHRITTEN

- ✓ **Den richtigen Zeitpunkt wählen**
 - idealerweise in der Mittagspause
 - kein Power-Nap nach 16 Uhr
- ✓ **Das Aufwachen und Munterwerden vorbereiten**
 - Tee oder Kaffee direkt vorher trinken (Koffein wirkt erst nach 20 Min.)
 - Wecker für 15 – 20 Minuten stellen
- ✓ **Die Umgebung anpassen**
 - Handy auf lautlos stellen
 - Zimmer abdunkeln oder Schlafmaske nutzen
 - Entspannungsmusik hören
- ✓ **Power-Nap**
 - bequeme Position einnehmen
 - Power-Nap starten (Hinweis: Probleme beim Einschlafen auf Knopfdruck sind normal. Dösen hilft auch bereits.)