

# Powernapping - das Nickerchen für mehr Leistungsfähigkeit

Als Napping bezeichnet man einen kurzen Schlaf bzw. ein Nickerchen am Nachmittag. Doch was hat das Wort „Power“ davor zu suchen und inwiefern kann uns so ein Schläfchen helfen, unsere Leistungsfähigkeit zu erhöhen? Dieser und anderen Fragen werden wir im folgenden Artikel auf den Grund gehen. Des Weiteren unterstützt Sie [Impulsdialog](#) mit gezielten Trainingsinhalten, Ihren Berufsalltag leichter zu managen und gelassener mit Stresssituationen umzugehen.

## Auf einen Blick:

1. Seite: [Was ist Powernapping?](#)

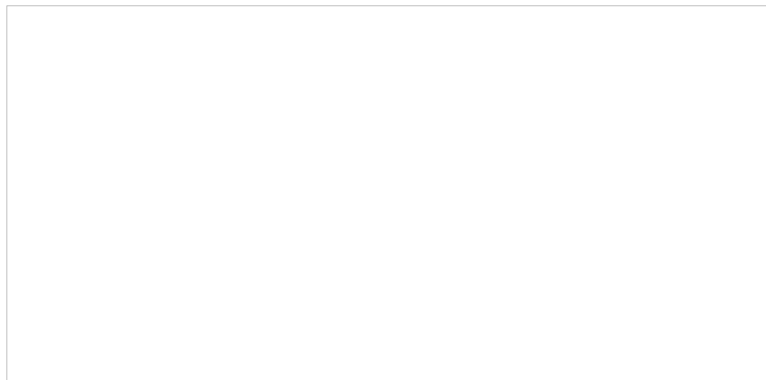
2. Seite: [Napping-Arten](#)

## Seite 1 - Was ist Powernapping?

„Nap“ bedeutet auf Englisch „Schläfchen“ oder „Kurzschlaf“, „to nap“ heißt übersetzt schlummern. Beim [Kurzschlaf](#) kann man sich von harter und schwerer Arbeit erholen, Müdigkeit entgegenwirken und den Geist und Verstand entspannen. Napping bringt zahlreiche Vorteile, anstatt dass es bloß ein Zeichen für Lethargie oder Faulheit sei, wie manche Leute glauben. Im Gegenteil! Napping erhöht die Kraft und Vitalität und kann allgemein die Leistungsfähigkeit verbessern. Das bedeutet also: der Mittagsschlaf ist gesund!

## Die Vorteile von Napping auf einen Blick:

1. Der Power Nap hilft, Müdigkeit und Schläfrigkeit zu reduzieren.
2. Einige Studien haben gezeigt, dass dem Nickerchen eine wichtige Rolle bei Verbesserung der geistigen Fähigkeiten wie zum Beispiel der Stimulation des logischen Denkens oder der mathematischen Fähigkeiten zukommt. Der Power Nap kann die kognitiven Fähigkeiten enorm steigern.
3. Das Nickerchen ist ein sehr wichtiger Faktor bei der Verbesserung der Stimmung und der psychischen Verfassung.
4. Es verhilft der Person zu einer besseren Konzentration und damit zu einer gesteigerten Produktivität.
5. Der Kurzschlaf reduziert Angst- und Stresshormone im Blut als Folge körperlicher und geistiger Aktivitäten.
6. Er verhilft zu einer Steigerung der Vitalität des Körpers und zu geistiger Aktivität.
7. Der Power Nap spielt eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Herzkrankheiten und senkt das Herzinfarkttrisiko, da Napping zu einer Verringerung der Verhärtung der Arterien beiträgt.
8. Er verbessert die Gedächtnisleistung.
9. Napping wird von einigen Leuten als Strategie zur Behandlung und Bekämpfung von Krankheiten angewendet, wobei der Körper das Gleichgewicht und die Immunabwehr wiederherstellt.



## Wann ist die beste Zeit für einen „Nap“?

Es ist schwierig, die perfekte Zeit für das Napping für alle Menschen einheitlich festzulegen. Vorzugsweise ist Napping in der Zeit von 12.00 bis 17.00 Uhr besonders günstig. Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass ein Kurzschlaf von 15-20 Minuten am erholsamsten ist. Ein längeres Schläfchen bringt nicht mehr Erholung, denn wenn das Power Napping beispielsweise 40 Minuten dauert, wird man am Beginn der Tiefschlafphase munter und man kommt schlecht wieder in Schwung nach dem Erwachen aus dem Schlaf. Der Abbruch des Schlafes mitten in der Tiefschlafperiode kann zu Schwindel führen und die Leistungsfähigkeit herabsetzen.

Weiter auf der nächsten Seite...

## Auf einen Blick:

1. Seite: [Was ist Powernapping?](#)

2. Seite: [Napping-Arten](#)

## Seite 2 - Napping- Arten

Folgende Napping- Arten lassen sich unterscheiden:

**Power Nap zur Prävention:** Man kann einem erwarteten Schlaf-Defizit vorbeugen, indem man mittels Napping bereits genug Kraft tankt, um in darauffolgenden langen Wach-Perioden eine hohe Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

**Power Nap zur Kompensation:** Napping kann Menschen mit [Schlafstörungen](#) nützen, um fehlenden Nachtschlaf aufzuholen bzw. zu kompensieren.

**Power Nap als Gewohnheit:** Je regelmäßiger man Napping praktiziert, umso mehr wird man seine positiven Auswirkungen zu spüren bekommen. Versuchen Sie es doch einmal selbst!

**Eine andere Unterteilung von Napping kann über die zeitliche Dauer erfolgen. Dabei unterscheidet man...**

- einen langen [Schlaf](#), der 30 Minuten nicht überschreitet,
- einen Schlaf zwischen 5 und 30 Minuten
- und ein schnelles und kurzes Nickerchen, das nicht länger als 5 Minuten dauert.

## Napping und die Unterschiede zwischen den Kulturen

In China wurde das Recht auf einen Kurzschlaf in der Verfassung für alle Arbeitnehmer festgelegt. Damit man diesem in vollem Umfang und Komfort nachkommen und das Nickerchen in Ruhe genießen kann, darf die Arbeit in den Büros dafür unterbrochen werden.

Auch in Amerika kamen Experten auf der Grundlage von Untersuchungen der US-Raumfahrtbehörde "NASA" zu dem Schluss, dass man Arbeitnehmern ermöglichen sollte, für einen Zeitraum von nicht mehr als 45 Minuten in ihren Büros am Nachmittag zu schlafen, um die Effizienz ihrer Arbeit um 35% zu erhöhen. Dafür errichteten mehrere US-Unternehmen sogar extra Räume für ein Nickerchen.

Man könnte also sagen, dass Napping ein Produkt der sozialen Normen einer Gesellschaft ist, welches in den Traditionen vieler Völker in den Alltag integriert ist. Besonderes im Leben der Bewohner rund um das Mittelmeer, in Zentralamerika und in Arabien ist diese Praktik verankert, was dort aufgrund der klimatischen Bedingungen auch notwendig ist.

Probieren doch auch Sie diese Art des Kurzschlafes einmal aus und beobachten Sie die daraus resultierenden Zugewinne in Ihrer Produktivität!