

Powernap

Das Nickerchen zwischendurch kann wahre Wunder vollbringen

Ungeachtet der Ergebnisse aus der Schlafforschung verzichten die meisten Unternehmen, ihren Mitarbeitenden während der Arbeit Gelegenheit für Ruhe und Entspannung einzuräumen. Dabei bewirkt ein kurzer Powernap wahre Wunder.

Claude Weill

Vor 50 Jahren hatten unsere Väter bzw. deren Väter noch zwei Stunden Mittagszeit. Die Arbeitswege waren kürzer und der «Ernährer» kam über Mittag nach Hause. Nach dem Mittagessen, während die Mutter den Abwasch machte, legte er sich für zwanzig Minuten aufs Ohr. Niemand zweifelte dar-

an, dass der kurze Mittagsschlaf (bei aller Ungerechtigkeit gegenüber der abwaschenden Mutter) dem Vater guttat.

Wissenschaftlich belegt

Heute belegen zahlreiche Untersuchungen aus der Schlafforschung, dass der zum «Po-

wernap» beförderte Mittagsschlaf müde Männer und Frauen für den Nachmittag tatsächlich wieder munter macht. Die Erholung braucht es, weil bei den meisten Menschen zwischen 12 und 15 Uhr die Leistungskurve absinkt. «Ein Kurzschlaf von 10 bis 20 Minuten Dauer bewirkt eine Reduktion der Schläfrigkeit, regeneriert Körper und Geist und verbessert die Leistungs-, Konzentra-

Das ist beim Powernappen zu beachten

1. Falls der Mittagsschlaf nicht im firmeneigenen Ruheraum gemacht werden kann, darauf achten, dass man während des Powernaps – beispielsweise im Büro – nicht gestört wird: Türe abschliessen, Telefon, Handy und Signalton des E-Mail-Eingangs deaktivieren.
2. Wenn möglich, das Büro etwas abdunkeln oder eine Augenbinde benutzen.
3. Steht kein Bett, Sofa oder keine Liege zur Verfügung, tut es auch eine Matte. Powernapping funktioniert auch mit zwei Stühlen. Auf einem sitzen, auf den anderen die Beine legen. Den Kopf senkt man auf die Brust. Man kann aber auch einfach die Arme auf dem Schreibtisch verschränken und den Kopf seitlich darauflegen.
4. Man sollte nicht länger als 20 Minuten napen, sonst besteht das Risiko, in Tiefschlaf zu verfallen. Beim Aufwachen fühlt man sich dann müder als vorher.
5. Der Erholungseffekt stellt sich auch dann ein, wenn man nicht richtig schläft, sondern sich nur im Halbschlaf befindet. Dabei können Gedankenketten oder Bilder aufsteigen.
6. Es gibt auch Personen, die nach ganz kurzer Schlafdauer schlecht aufwachen. Im Fachjargon wird dies «Schlafträgheit» genannt. Sie können von einem Kurzschlaf nicht profitieren. Schlafforscher raten diesen Personen, sich gleichwohl hinzulegen, aber ohne zu schlafen. Meist stellt sich auch ohne Einschlafen ein wertvoller Erholungseffekt ein.
7. Eine gute Weckstrategie überlegen. Albert Einstein, ein bekennender Nickerer, soll stets einen Schlüsselbund in die Hand genommen haben, der nach einiger Zeit herunterfiel und ihn so wieder weckte. Man kann aber auch den Alarm an seinem Handy stellen.
8. Zusätzlich zum Powernap während des Arbeitstages immer wieder Mikropausen einlegen. Das sind Pausen von wenigen Sekunden bis ein paar Minuten: die Augen schliessen, tief durchatmen und innerlich einen Moment Abstand von seinem Tun nehmen.
9. Ein Kurzschlaf am Tag ist kein Ersatz für den Schlaf in der Nacht. Die meisten Menschen brauchen sieben bis acht Stunden. Bestehende Schlafstörungen sollte man behandeln.

tions- und Merkfähigkeit», zitiert Corinne Päper von der Klinik für Schlafmedizin in Zuzach die wichtigsten Ergebnisse aus der Forschung. Wer «nappt», ist psychisch ausgeglichener. Seine und ihre Eigenmotivation und Zufriedenheit steigen.

Ausgeruht weniger Fehler

Die kurze Ruhepause senkt auch die Fehlerquote. Eine Studie der US-Raumfahrtbehörde Nasa zeigt, dass Piloten, die zwischendurch kurz schlafen, die besseren Piloten sind: Ihre Reaktionszeit ist um 16 Prozent kürzer als die ihrer Kollegen. Seither verordnet die Nasa ihren Piloten mittags ein Schläfchen. Arbeitgeber wären also gut beraten, auf das Ruhebedürfnis ihrer Mitarbeiter Rücksicht zu nehmen. Ein 14 bis 20 Quadratmeter grosser Ruheraum mit einigen

Liegen oder aufrollbaren Matten genügt vollauf. Wenn der Platz für einen separaten Ruheraum fehlt, haben doch die meisten Unternehmen ein Konferenzzimmer, das nicht ständig belegt ist. Wichtig ist nur, dass man beim Powernappen nicht gestört wird.

Sorgfältig einführen

Die Erfahrung zeigt allerdings, dass «Powernappen» in Betrieben sorgfältig eingeführt werden will. Zu zeigen, dass man müde ist und eine Pause braucht, statt mit den anderen essen zu gehen, erfordert mitunter Mut. Niemand will von den Arbeitskollegen und von seinen Vorgesetzten als «Weichei» eingestuft werden. Damit das Angebot zum Powernappen im Betrieb genutzt wird, muss es Teil der Unternehmenskultur sein. An der Unternehmensleitung ist

es, zu signalisieren: «Ein Kurzschlaf über Mittag ist etwas Gutes. Uns liegt viel an ausgeruhten, leistungsbereiten Mitarbeitenden.» Weshalb also als CEO nicht mit gutem Beispiel vorangehen und sich über Mittag 15 Minuten hinlegen – es muss ja nicht im öffentlichen Ruheraum sein. Wichtig ist nur, dass alle den Powernap des Chefs mitbekommen. ■

Kontakt



Claude Weill
Geschäftsführer

Weillbalance Coaching
Zypressenstrasse 76, 8004 Zürich
Tel. 044 242 37 23
info@weillbalance.ch
www.weillbalance.ch



Anzeige

Kinder
SPITEX SCHWEIZ

**Ihre Spende hilft,
kranke und behinderte
Kinder oder Säuglinge
im familiären Umfeld
zu pflegen.**



Postcheckkonto
85-138061-4

Schweiz. Kinderspitex Verein
Bahnhofstrasse 17, 9326 Horn
Tel. 071 846 88 00
Fax 071 846 88 01
info@kispitex.ch
www.kispitex.ch