



Tankstelle Mittagspause. Ein Plädoyer für den Energieschlaf.

Sie kommen vom Mittagessen und schlagartig überfällt Sie eine bleierne Müdigkeit. Jeder kennt diese Müdigkeit, die uns beim Autofahren, in Sitzungen, bei Vorträgen, aber auch bei Routinearbeiten gnadenlos lähmt. Verzweifelt kämpfen Sie dagegen an, doch richtig produktiv werden Sie am Nachmittag kaum noch. Denn die innere Uhr des Menschen ist auf ein kurzes Abtauchen zwischen 13 und 15 Uhr programmiert, die Zeit des Mittagsschläfchens.

Die Powernapping Facts.

Zahlreiche Studien namhafter Institutionen wie Nasa, Fraunhofer Institut, National Institute of Mental Health oder Harvard University haben sich mit dem Phänomen „Powernapping“, dem kurzen Energieschlaf nach dem Mittagessen, befasst. Folgende Fakten gelten als erwiesen:

- Unsere innere Uhr ist auf ein „Abtauchen“ zwischen 13 Uhr und 15 Uhr programmiert.
- Wer auf das Ticken seiner inneren Uhr hört und die Möglichkeit zu einem Mittagsschläfchen hat, ist erwiesen leistungsfähiger als solche Personen, die keine Siesta gehalten haben.
- Ein 20-minütiger Powernap fördert unsere Konzentration und Motivation. Wer länger als 30 Minuten schläft, dessen Aufmerksamkeitsfähigkeit fällt nach kurzem Anstieg rapide ab, so, als hätte sie/er gar keine Pause gemacht.
- Einem Nachmittags-Burnout (also Frustrationen, Verärgerung und schlechtere Leistungen bei geistigen Aufgaben) wird effektiv entgegen gewirkt.
- Ein Nickerchen verbessert die Informationsverarbeitung bzw. Lernprozesse, da die Informationsflut umgekehrt und verarbeitet wird.

Es war in den 80er Jahren.

Viele Programmierer im Silicon Valley hielten sich durch kurze Regenerationspausen über längere Zeiträume wach und konzentriert. Sie nannten es Powernapping, also Kraftnickerchen, eine Kombination der englischen Begriffe: power = Kraft und nap = Nickerchen.

Es gibt verschiedene umgangssprachliche Ausdrücke, wie Schlummerchen, Nickerchen, Super-schlaf, Mittagsschlaf, Schläfchen, Schönheitsschlaf oder Energieschlaf.

Siesta, die spanische Mittagsruhe.

Der Begriff geht auf die lateinische „sexta hora“ zurück, bei der die 6. Tagesstunde nach der antiken Tageseinteilung gemeint ist, die um 6 Uhr morgens begann. Es ist die in südlichen Ländern besonders heiße Mittagszeit, bei der Arbeiten und andere Tätigkeiten außer Haus ungeeignet sind.

Das macht den Unterschied.

Sie haben viele Möglichkeiten einen Energieschlaf abzuhalten, z.B. im unbequemen Bürossessel oder auf der viel zu weichen Couch. Damit die ohnehin kurze Auszeit aber so komfortabel und wirkungsvoll wie möglich wird, empfiehlt sich ein „Kurzurlaub“ im Crazy Chair. Durch die halb sitzende und halb liegende Position sowie die Einbeziehung von Armlehnen und Fußteil erhält der Körper im Crazy Chair eine ausgezeichnete ergonomische Position. Man schwebt, wird wie von unsichtbarer Hand getragen, die Rückenmuskulatur entspannt und das leichte Pendeln versetzt jeden in wenigen Minuten in den totalen Ruhezustand. Da das Hineinsetzen und Aufstehen beim Crazy Chair problemlos funktioniert, ist die „Energietankstelle“ für alle geeignet, ideal auch für ältere oder schwergewichtige Personen.

