

Powernapping & Turboschläfchen: Geheimwaffe gegen Leistungstiefs

Kurze Nickerchen sind als Geheimwaffe gegen Leistungstiefs im Tagesrhythmus oder auch beim Autofahren bekannt. Richtiges Powernapping will allerdings gelernt sein, sonst kann der gegenteilige Effekt eintreten und man fühlt sich müder als zuvor.

Im Arbeitsalltag lassen sich die kleinen Erholungspausen oft schlecht verwirklichen. Viele Chefs wissen nicht um die hervorragende Wirkung auf die Leistungsfähigkeit. Doch die Leistungsforschung ist sich einig: Powernapping ermöglicht erstaunliche Leistungssteigerungen von bis zu 35% – und zwar ohne Druck und besondere Anstrengung. Wichtig ist allerdings sich an ein paar Regeln zu halten, damit sich die Pause auch wirklich lohnt.

Der wohl wichtigste Faktor ist die Länge des Powernappings. Diese ist jedoch individuell sehr verschieden. Wer schnell tief einschläft, darf nur kurze Nickerchen von wenigen Minuten machen; wer hingegen einige Zeit braucht, um in den Tiefschlaf zu kommen, kann sich ruhig 20-30 Minuten Zeit lassen. Wer zu lange schläft, ist danach schlaftrunken und tut sich mit der Arbeit schwerer als zuvor.

Ein australisches Forscherteam hat die optimale Dauer für Powernappings untersucht und ist zu dem Schluss gekommen: Etwa 10 Minuten sind für die meisten ideal. Die Müdigkeit nahm ab, die Leistungsfähigkeit wurde gesteigert. Die Arbeit ging hinterher leichter und schneller von der Hand. Die Fehlerquote nahm ab. Bei Testpersonen, die für 20-30 Minuten ihr Nickerchen hielten, war dieser Erholungseffekt erst nach einer Aufwachphase zu verzeichnen.

Regelmäßige Powernappings über den Tag verteilt – statt der üblichen Überbrückungsmaßnahme Koffein – steigern die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden, verbessern das Immunsystem, lassen Stressfaktoren besser überstehen und reduzieren die Dauer des Nachtschlafs.

Eine Nachtschlafphase hingegen braucht der Körper, für Regenerationsprozesse,

die beim Powernapping nicht eintreten können. Auch für Lernprozesse braucht es nicht nur den oberflächlichen REM-Schlaf mit den typischen, schnellen Augenbewegungen sondern auch längere Tiefschlafphasen, um neues Wissen im Gehirn zu verankern.

Für die kurze Erholung zur Leistungssteigerung wäre eigentlich gar kein Schlaf notwendig. Wichtiger ist hier die Ruhepause zu bewerten. Der Körper erholt sich passiv. Dafür wäre auch eine Pause geeignet, in der man einfach die Augen schliesst und nichts tut. Diese Form der Entspannung ist jedoch nicht nur für Chefs sondern auch für viele Arbeitnehmer eine Herausforderung, die wir nie gelernt haben. Neben dem Dauerstress und den beruflichen Anforderungen gibt es nämlich auch noch die inneren Barrieren, die das erholsame Innehalten blockieren: Ruhepausen zu brauchen wird von unwissenden Kollegen und Chefs durchaus als Schwäche, zunehmendes Alter oder gar Faulheit interpretiert.

Regelmäßiges Powernapping ist jedoch nicht nur für die berufliche Leistungsfähigkeit förderlich, sondern im besonderen Maße auch für die Gesundheit. Sie schützen das Herz-Kreislauf-System, bauen Stress ab, machen gute Laune und reduzieren das Diabetes-Risiko. Durch die geringeren Ausfallszeiten durch Krankenstände und die gesteigerte Leistung lassen sich die regelmäßigen Ruhepausen also durchaus auch finanziell beim Chef ins Gespräch bringen. Von der Arbeitszufriedenheit und der Bindung an den Betrieb ganz zu schweigen.