5 gute Gründe **für**



Schlafpausen im Arbeitsalltag

1

Das Mittagstief sinnvoll nutzen: Wenn nach dem Mittagessen die große Müdigkeit kommt, sind wir weniger produktiv, kreativ und leistungsfähig. Nutzt diesen unausweichlichen Durchhänger sinnvoll und macht ein Nickerchen! Die verlässlichsten Studien empfehlen: max. 15 Minuten ab dem Zeitpunkt des Einschlafens.



7

Leistungsschub nach dem Nickerchen: Die Studienlage ist eindeutig – Schlafpausen sind geeignet, um die Leistungsfähigkeit über den Mittag zu erhalten. Die positiven Effekte stellen sich unmittelbar nach der Schlafpause ein und halten bis zu drei Stunden an.



3

Stimmungshoch nach Mittagstief: Nach einer Schlafpause sind wir nicht nur leistungsfähiger, sondern auch besser gelaunt. Dieser positive Effekt auf die so genannte Grundgestimmtheit ist wissenschaftlich nachgewiesen.



4

Kissen statt Kaffee: Müdigkeit mit Kaffee zu bekämpfen, ist bestenfalls von kurzfristigem Erfolg. Zum einen entwickeln wir eine Toleranz, so dass immer mehr benötigt wird, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Zum anderen wird die Müdigkeit nur "aufgeschoben". Bei vielen kehrt sie umso stärker zurück, sobald der Push-Effekt nachlässt.



匚

Kurzurlaub für Kopf und Körper: Während eines Nickerchens normalisieren sich unsere Herz-Kreislauf-Parameter. Dies wirkt sich positiv auf unser Stressempfinden aus. Amerikanische Forscher sprechen in diesem Zusammenhang von einer "mini-vacation".

