

Anleitung zum Power Napping - praktische Tipps für einen effizienten Kurzschlaf

1. Legen Sie Ihr Nap etwa 12 Stunden nach der Mitte Ihrer üblichen Schlafzeit ein. Wenn Sie normalerweise ab 23 Uhr bis 7 Uhr morgens schlafen, bedeutet dies, dass Sie Ihr Kurzschlaf auf 3 Uhr nachmittags legen.
2. Streben Sie ein Nickerchen von 15 bis etwa 20 Minuten an.
3. Beim Napping geht es darum, sich mit geschlossenen Augen und bei entspannter Atmung zu erholen. Dabei ist es nicht so wichtig, ob Sie dabei auch wirklich schlafen, sondern dass Sie ihrem Gehirn eine Ruhephase gönnen.
4. Wenn Sie sich dabei nicht entspannen können und Sie beim Napping nicht zur Ruhe kommen, können Sie stattdessen auch eine Meditation in Betracht ziehen.
5. Wenn Sie nach dem Kurzschlaf aufwachen, sollten Sie sich innerhalb von 15 bis 30 Minuten erfrischt und wach fühlen.
6. Sie können in Erwägung ziehen, vor Ihrem Kurzschlaf einen Kaffee zu trinken, um den anschließenden Aufwachprozess zu unterstützen.
7. Wenn Sie aus einem bestimmten Grund ein längeres Nickerchen brauchen, zum Beispiel um die Reisemüdigkeit nach einem langen Flug zu bekämpfen, können Sie es auf 60 oder sogar 90 Minuten ausdehnen.