

Grit Moschke · Andreas Atteneder

POWERNAPPING

Smarte Pausen mit großem Erfolg



freya



Vorwort.....	7
Einleitung	8
Wissenswertes über Powernapping.....	10
Der Kurzschlaf – ein weltweites Phänomen	10
Wie tickt die innere Uhr?	13
Taktgeber der Zeit sitzen im Gehirn	15
Powernapping und BRAC-Rhythmus	17
Der Biorhythmus.....	21
Das Eule-Lerche-Prinzip	22
Social Jetlag – ein brandaktuelles Thema.....	23
Die Leistungskurve des Menschen – eine Berg- und Talfahrt.....	26
Powernapping – Faulsein oder sinnvolle Erholung?.....	29
Smarte Pausen – Warum mittags eine Schlafpause machen?	31
Powernapping als Kunst des Nichtstuns	38
Powernapping – Wie geht das?	39
Los geht's!	40
Das Tor zur Seele!.....	42
Regeln für Ihr Powernapping.....	43
Nickerchen zu Mittag – ein heißes Eisen.....	45
Mein Energiekick zu Mittag – Schlafen, um effektiv zu sein	47
Kurzschlaf füllt Ihre Energietanks!.....	51
Ich darf mich erholen – Was andere über mich denken?.....	52
Was Profis zum Powernappen sagen	54
Ihr Powernapping-Test	57
Entspannungstechniken und Selbstinstruktionen, um	
Powernapping leichter durchführen zu können.....	64
Was ist Progressive Muskelentspannung?.....	65
Phantasiereise	69
Die Körperreise	75
Mentale Techniken für den Alltag.....	77
Welchen Nutzen hat der Energieschlaf?	78
Durchstarten mit Powernapping	79
Das 4-Wochen-Programm zum Powernappen	84
Powernappingkultur in Unternehmen als strategisches	
Schlafmanagement	86
Welche Unternehmen erlauben Powernapping?	86
Powernapping kommunizieren.....	87

Ihre ersehnte Mittagspause	90
Das „Date“ mit Ihrer heimlichen Begleiterin	96
Der Ruheraum für Powernapper	98
Entspannung durch ätherische Öle – Düfte für den Ruheraum.....	105
Powernappingliegen für verschiedene Bedürfnisse	111
Regeln für die Benutzung des Ruheraumes an der Arbeitsstelle und Anwendung von Powernapping.....	122

Powernapping im Gesundheits- und Krankenpflegebereich	123
--	------------

Powernapping beim Autofahren	124
Sie meinen, alles im Griff zu haben? – Müde unterwegs	125
Ein sinnbildlicher Vergleich	127
Frühwarnsignale von Müdigkeit.....	128
Wussten Sie, dass Müdigkeit wie Alkohol wirkt?	131
Ist Müdigkeit messbar?	132
Müdigkeit am Steuer	132
Fit und konzentriert am Steuer	134
UMFRAGE: Sekundenschlaf.....	137
Nachtfahrstudie des ÖAMTC in Österreich.....	140
Sekundenschlaf kann jeden treffen.....	142
Intelligente Warnsysteme.....	146
Tipp: Planen Sie schon im Vorfeld!	147
Was Sie sonst noch tun können	147

Powernapping und Jetlag	149
--------------------------------------	------------

Powernapping und spezielle Alltagsituationen	152
Vor einem Nachtdienst	152
Nach einem Doppelnachtdienst	152

Powernapping – die Kraft der Regeneration.....	155
Wie sich PN auf die Gesundheit auswirkt	155
Lebensfluss Gesundheit	157
Powernapping als Burn-out-Prophylaxe	163

Erfahrungsberichte Powernapping	167
--	------------

Begeben Sie sich auf den Powernapping-Weg.....	171
Literaturverzeichnis.....	172
Über die Autoren.....	174
Danksagung	175