

DEIN POWERNAP – DER SCHLÜSSEL ZU MEHR ENERGIE UND WOHLBEFINDEN

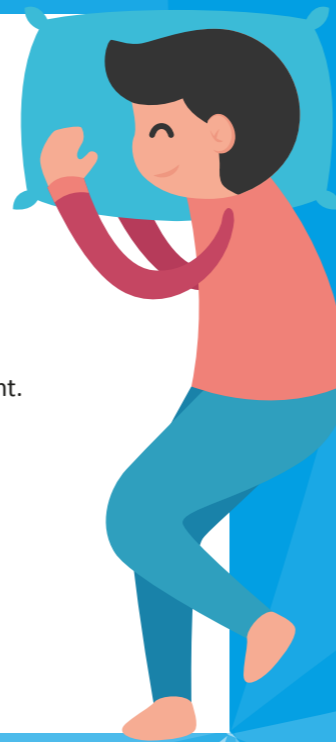
Inmitten hektischer Arbeitstage, besonders bei Schichtarbeit oder langen Wechselschichtzyklen, bleibt oft wenig Zeit für Erholung. Der Powernap – ein kurzer, erfrischender Schlaf – hilft dir, deine Energie und Konzentration in wenigen Minuten wieder aufzutanken.

WAS MACHT DEN POWERNAP SO BESONDERS?

- **Dauer:** 10 bis 30 Minuten, um erfrischend aufzuwachen, ohne in den Tiefschlaf zu geraten.
- **Timing:** Der ideale Zeitpunkt liegt zwischen 13:00 und 15:00 Uhr, wenn der Körper eine Erholungspause braucht.
- **Erholungszeiten nach Nachtschichten:** Powernaps sind besonders wertvoll, um nach Nachtschichten oder langen Wechselschichtzyklen Energie zu tanken.

DIE VORTEILE EINES POWERNAPS

- **Verbesserung der Gedächtnisleistung:** Unterstützt das Langzeitgedächtnis durch Schlafphasen.
- **Steigerung der Leistungsfähigkeit:** Verbessert Konzentration und kognitive Funktionen.
- **Stressabbau:** Senkt den Stresspegel und erhöht die Arbeitsfokussierung.
- **Produktivitätssteigerung:** Natürlicher Energieschub, ohne auf Koffein angewiesen zu sein.



PRAKTISCHE TIPPS FÜR EFFEKTIVE POWERNAPS

1. Wecker stellen

- Wecker auf 15 bis 30 Minuten einstellen, um erfrischt aufzuwachen.

2. Angenehme Umgebung schaffen

- Der Raum sollte ruhig, kühl und komfortabel sein.
- Verwenden Sie Schlafmaske und Ohrstöpsel, um Störungen zu vermeiden.

3. Entspannungsübungen

- Entspannen Sie sich vor dem Powernap durch tiefe Atemübungen oder eine kurze Meditation.

4. Aufwachen

- Keine Snooze-Taste drücken!
- Sofort aufstehen, dehnen, strecken und ein Glas Wasser trinken.



Entdecken Sie weitere Tipps für besseren Schlaf auf unserem Gesundheitscampus unter www.gesund-sozial-arbeiten.de – für mehr Energie und Wohlbefinden!



scan me

Mit kostenfreien digitalen Angeboten!

Auch für Nicht-BKK-Mitglieder!

Jetzt kostenfrei registrieren!



BKK Diakonie | Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190 | E-Mail info@bkk-diakonie.de | www.bkk-diakonie.de



BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

POWERNAP

Ein kleines Schlafwunder

für große Erholung