

PNR (power nap relaxation) hält Sie gesund – auch unter Druck

Verschiedenste Studien in der ganzen Welt zeigen, dass das sogenannte „power napping“ unübersehbar Gesundheit fördert und schädlichen, oft im beruflichen Leben unausweichlichen Einflüssen heilsam entgegenwirkt.

power napping = „Schlaf“ in **Tiefenentspannung im α - Wellen-Gehirn-Zustand**.

Folgende Erkenntnisse gelten für einen, bis max. 30-minütigen „Schlaf“ als gesichert:

- wirkt sich positiv auf das Kurzzeitgedächtnis aus
- steigert die Leistungsfähigkeit
- stärkt die Konzentrationsfähigkeit
- beugt wirkungsvoll Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor
- senkt das Herzinfarktrisiko um 37% (griech. Studie mit über 23.500 Probanden)
- beugt Erschöpfungszuständen vor (= Burnout-Prophylaxe durch Reduzieren der Informationsüberflutung im Gehirn)
- senkt nachweislich Bluthochdruck
- senkt das Gewicht (müde Menschen haben größeren Appetit auf fette und süße Lebensmittel)
- macht gute Laune (durch Steigerung von Serotonin im Blut)

Weitere Informationen, z. B.:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Tagschlaf>

<http://sciencev1.orf.at/science/news/54505>

<http://www.stern.de/schlaf/therapie/powernapping-das-nickerchen-zwischendurch-637134.html>

Die von mir entwickelte PNR-Tiefenentspannungsmethode besteht aus 5 Teilen, dauert 20 Minuten und wird persönlich angeleitet:

- Eintauchen: Anspannen und Loslassen aller Körperteile
- Autosuggestion
- Innere Ruhephase - klanguntermalt
- Mantras - Klänge
- Auftauchen: Körperteile sanft neu bewegen

PNR (power nap relaxation) hält Sie gesund – auch unter Druck

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse für den gesunden Kurzschlaf werden nach wie vor größtenteils ignoriert. Dies geschieht häufig aus Unkenntnis. Häufige Fragen und Befürchtungen schauen wir uns gerne genauer an und betrachten ihren Wahrheitsgehalt:

- **Mittagsschlaf und power nap sind das gleiche.** Nein. power napping ist das kurze, gezielte, zeitlich auf maximal 30 Minuten begrenzte Schlafen. Nach 30 Minuten geht der Körper in die Tiefschlafphase über. Das ist beim power nap explizit nicht gewünscht.
- **Man muss schlafen.** Nein. Ausruhen, Entspannen und das gezielte "Herunterfahren" (körperlich und mental) reichen völlig aus.
- **Unter 30 Minuten wirkt es nicht .** Nein. Bereits 10 Minuten zeigten nachweisliche Wirkung, wie in verschiedenen Studien von verschiedenen Forscherteams nachgewiesen wurde.
- **power napping muss man lernen.** Ja. Nur wenige Menschen verfügen über die innere Balance, ohne Training das power napping ausführen zu können. Besonders ein hoher Stresspegel, Übermüdung und innere Unruhe verhindern, dass man ausreichend zur Ruhe kommt. Hier hilft in der Tat nur das Erlernen der geeigneten Entspannungstechnik.
- **Man wacht von alleine auf.** Nein. Das ist nicht unbedingt gesichert. Damit der erfrischende power nap nicht in den tatsächlich oft müder machenden Mittagsschlaf von bis zu eineinhalb Stunden übergeht, empfiehlt es sich, für das Aufwachen zu sorgen. Mit Anleitung kein Problem. Der Körper wird sukzessive zum „Selbst-Aufwachen-hin“ trainiert.
- **Nach dem power napping ist man erst recht müde.** Jein. Wenn Sie die Obergrenze von 30 Minuten einhalten, sind Sie in der Regel frischer als vorher. Allerdings braucht Ihr Körper unter Umständen nach dem Aufwachen einen Moment, um wieder auf "Betriebstemperatur" zu kommen.

PNR (power nap relaxation) hält Sie gesund – auch unter Druck

- **Man braucht dadurch weniger Schlaf.** Nein. power napping ist nicht als Schlafersatz zu sehen. Sie erinnern sich: Beim Energieschlaf im Büro wird die Tiefschlafphase vermieden. Gerade in dieser Phase läuft nachts unsere komplette Regeneration des Körpers. Aktivitäten, Gedanken, Erfahrungen, Gelerntes des Tages wird in den Tiefschlafphasen verarbeitet, das Gehirn bearbeitet komplexe Zusammenhänge und das Immunsystem wird gestärkt. Aber eben im Tiefschlaf.
- **Man schläft wegen des power naps abends schlechter ein.** Nein. Erfahrene power napper sind es gewohnt, sich schnell zu entspannen. Das hilft ihnen auch beim abendlichen Einschlafen, so dass der Körper schnell "herunterfährt" und in den Schlafmodus kommt.
- **Durch power napping wird man "nur" konzentrierter.** Nein. Die regenerative Pause kann mehr. Dies belegen verschiedene internationale Studien. Nachweislich kann das Herzinfarkttrisiko um 37 Prozent gesenkt werden; einige Studien konnten bei berufstätigen Männern sogar 64 Prozent Risikobegrenzung nachweisen. power naps fördern die Zellerneuerung, steigern die Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit. Zudem werden komplexe Tätigkeiten schneller erlernt und können präziser ausgeführt werden. Der power nap erhöht Kreativität und Wohlbefinden, reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen und führt insgesamt zu mehr Ausgeglichenheit.
- **Allen Menschen fällt der power nap gleich leicht.** Nein. Starker Koffeinkonsum und zu kalorienreiches Essen können das "Herunterfahren" bremsen. Außerdem scheint es Frauen schwerer zu fallen, in den Powerschlaf zu finden als Männern.
- **power napping gibt's nur in den USA und in Japan.** Nein. Einige wenige Unternehmen in Deutschland erlauben nicht nur die regenerative Pause, sondern stellen auch geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung. Die Stadtverwaltung Vechta gilt seit 2000 als Vorreiter unter den großen Konzernen.

PNR (power nap relaxation) hält Sie gesund – auch unter Druck

Jetzt sind Sie dran – PNR statt Energietief und Erschöpfungszustände:

Überprüfen Sie für sich die dargelegten Informationen. Überlegen Sie, wie Sie eine Testphase für beispielsweise mindestens dreimal wöchentliches power napping organisieren könnten. Starten Sie dann eine Testphase. Brechen Sie aber nicht nach zwei Versuchen ab. Lebenslange Gewohnheiten zu verändern braucht oft Zeit.

Fällt Ihnen das power napping schwer, können Sie alternativ bei mir im Personal Training die PNR-Tiefenentspannungsmethode erlernen.

Ihre Annette Baidl

