

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Power Napping. Das Vital-Nickerchen

Entspannung, neue Kraft und das möglichst schnell. Wer kennt diesen Wunsch nicht? Die Lösung dauert zehn Minuten und heißt „Power Napping“. Die Engländer brauchen nur drei Buchstaben für „nap“, wir drei Worte für die Übersetzung: „ein Schläfchen machen“. Drei Schritte bringen dich zum Power-Napping, zum Vital-Nickerchen.

1. Die richtige Sitzposition

Ein Stuhl, ein Tisch - mehr brauchst du nicht. Setze dich aufrecht auf den Stuhl: Füße gerade, die Knie im rechten Winkel. Lege deinen Oberkörper auf dem Tisch ab. Die Wirbelsäule bleibt gerade, Mit den Zeigefingern und den Daumen bildest du ein Nest für deine Stirn. Die Hände und Unterarme ruhen auf der Tischplatte, Arme und Schultern sind locker. Schiebe den Po nochmals etwas nach hinten. Jetzt hast du eine bequeme, entspannte Haltung, deine Wirbelsäule ist entlastet. Du kannst zur Ruhe kommen. Schließe die Augen.

2. Konzentration pur auf Entspannung

Entlaste dich von allen Gedanken. Konzentrier dich voll und ganz auf das Atmen. Zähle die Atemzüge und stelle dir die Zahl groß vor. Einatmen, ausatmen  , einatmen, ausatmen  , einatmen, ausatmen  , einatmen, ausatmen  , einatmen, ausatmen  , einatmen, ausatmen - beginne wieder mit  . Willkommen im Nickerchen.

3. Der Weckruf nach zehn Minuten

Lass dich nach zehn Minuten wecken, zum Beispiel vom Handy. Bei längerer Schlafzeit schlägt die Wirkung leicht ins Gegenteil um. Stehe sofort auf, bring dich in Bewegung und du fühlst: „Ich bin topfit.“

Fazit:

Das Zehn-Minuten-Vital-Nickerchen dauert so lange wie eine Zigarettenpause oder ein Schwätzchen. Es bereichert deine wohlverdiente Pause und schenkt dir Energie für die folgenden Stunden.

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischule-wiki.spd.de>.