

# 15-MINUTEN POWER-NAP

DER SCHNELLE ENERGIE-RESET  
FÜR DEINEN ARBEITSTAG



Mehr  
Energie



Bessere  
Konzentration



Bessere  
Laune

Kein Koffein-Crash. Keine Müdigkeit. So nutzt du die natürliche Pause deines Körpers, um mit klarem Kopf und neuer Energie durchzustarten.

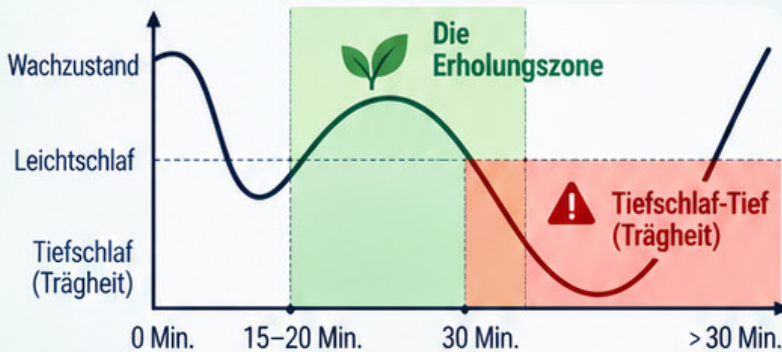


Kleine  
Pause.  
Große  
Wirkung!

✓  
WENIGER  
MÜDIGKEIT.  
MEHR  
DU.

## DEINE SCHLAFPHASEN IM BLICK

Ein kurzer Power-Nap bringt dich in die Erholungszone – ohne in den Tiefschlaf zu fallen.



| Schlafdauer         | Phase        | Effekt                                      |
|---------------------|--------------|---------------------------------------------|
| 15 Minuten Nap      | Leichtschlaf | Sofort wach, klarer Fokus ✓                 |
| > 30 Minuten Schlaf | Tiefschlaf   | Träge & schwere Glieder, abends schlaflos ✗ |

## DER COFFEE-NAP TRICK (Der Doppel-Effekt)



## DIE 4-SCHRITTE-METHODE

So gelingt dein Power-Nap – ganz einfach.

- **ORT & ZEIT**  
Finde einen ruhigen Platz, spätestens um 15:00 Uhr. Ideal: dunkel, leise, bequem.
- **WECKER STELLEN**  
Stelle einen sanften Timer auf maximal 20 Minuten. Die reine Liegezeit zählt – du musst nicht zwingend einschlafen.
- **ABSCHALTEN**  
Dunkle die Augen ab, nimm den Druck raus. Schon das Dösen baut Stress ab.
- **LANGSAM AUFWACHEN**  
Atme tief durch, strecke dich und trinke ein Glas Wasser. So startest du frisch und fokussiert in den restlichen Tag.

## FAQ & BÜRO-PRAXIS

- ? Ich kann nicht einschlafen? → Kein Problem! Schon das bloße Augen-Schließen und ruhiges Atmen regenerieren dein Gehirn.
- ? Störungen im Büro? → Nutze Kopfhörer mit leisem Rauschen oder Musik und hänge ein kurzes „15-Minuten-Pause“-Schild an die Tür.



Mehr Fokus  
im Alltag



Mehr Leistung  
ohne Koffein-Crash



Weniger Stress  
und bessere Laune



[powernap-guide.ch](https://powernap-guide.ch)

Pragmatische Erholung für deinen Alltag.