

Wie oft findest Du die Buchstabenkombination „ei“ im Text?

Kurze Schlafpause zwischendurch

Im Tagesablauf kann es zu Müdigkeit kommen. Wir sind ja schließlich keine Maschinen, die ununterbrochen und gleichmäßig im Takt arbeiten können, sondern unser Biorhythmus unterliegt Schwankungen. Kommt noch eine kurze Nachtruhe dazu, kann unsere Müdigkeit über den Tag weiter ansteigen.

Dann kann es hilfreich sein, in einer Pause am Tage auch ein kurzes Schläfchen einzulegen, um wieder munter zu werden. Das Nickerchen sollte aber nur zwischen 10 bis 60 Minuten liegen, um positive Effekte für den Tag zu erzielen. Dauert das Nickerchen zu lange, kannst Du in die Phase des Tiefschlafes kommen. Wirst Du in der Tiefschlafphase geweckt, fühlst Du Dich eher schlapp.

Durch das kurze Nickerchen kann deine Wachsamkeit und Konzentration wieder zunehmen und deine Leistungsfähigkeit (Lern- und Reaktionsfähigkeit) wieder ansteigen.

Damit der Schlaf nicht zu lange dauert und falls kein Wecker zur Hand ist, kann auch ein Gegenstand in die Hand genommen werden (z.B. ein Schlüsselbund). Sobald das Schlüsselbund aus der Hand zu Boden fällt, wirst Du geweckt.

Weitere positive Nebeneffekt können auch weniger Hunger auf kalorienreiche Nahrungsmittel sein und eine gute Laune.

Also, wenn noch nicht geschehen, einfach mal die Gelegenheit in der Pause ausnutzen und ein kurzes Nickerchen ausprobieren.

Sollte das Einschlafen mal nicht gelingen, können Entspannungstechniken weiter helfen, zum Beispiele die „Progressive Muskelentspannung“ oder Yoga“