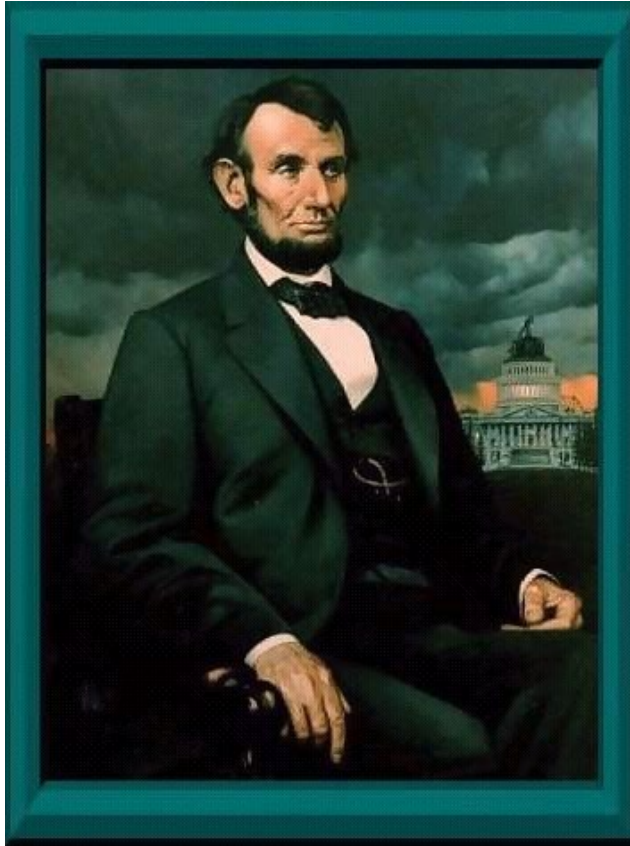




Power durch Pause

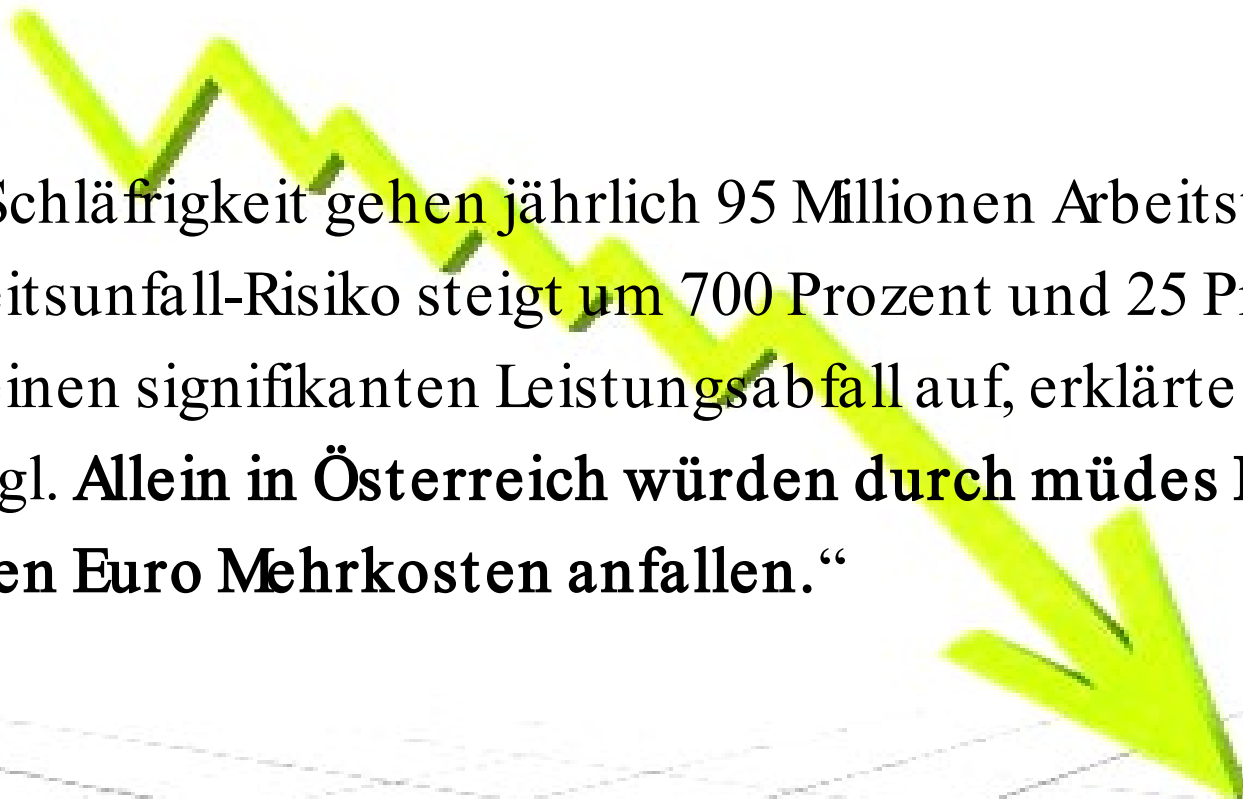
Leistungsfaktor Kurzschlaf

Mag. Mario Filoxenidis
Juni 2026, Museumsquartier Wien



Halte dir jeden Tag dreißig Minuten für deine Sorgen frei, und in dieser Zeit mache ein Nickerchen.

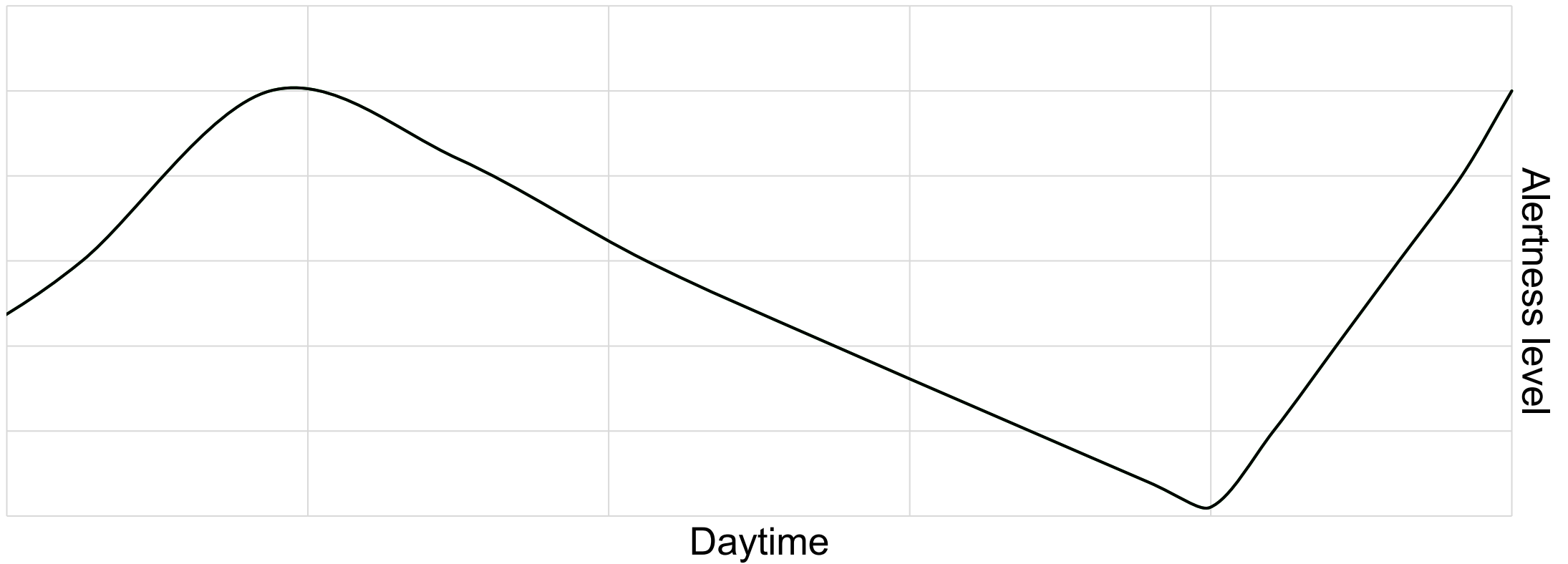
Abraham Lincoln (1809-1865)



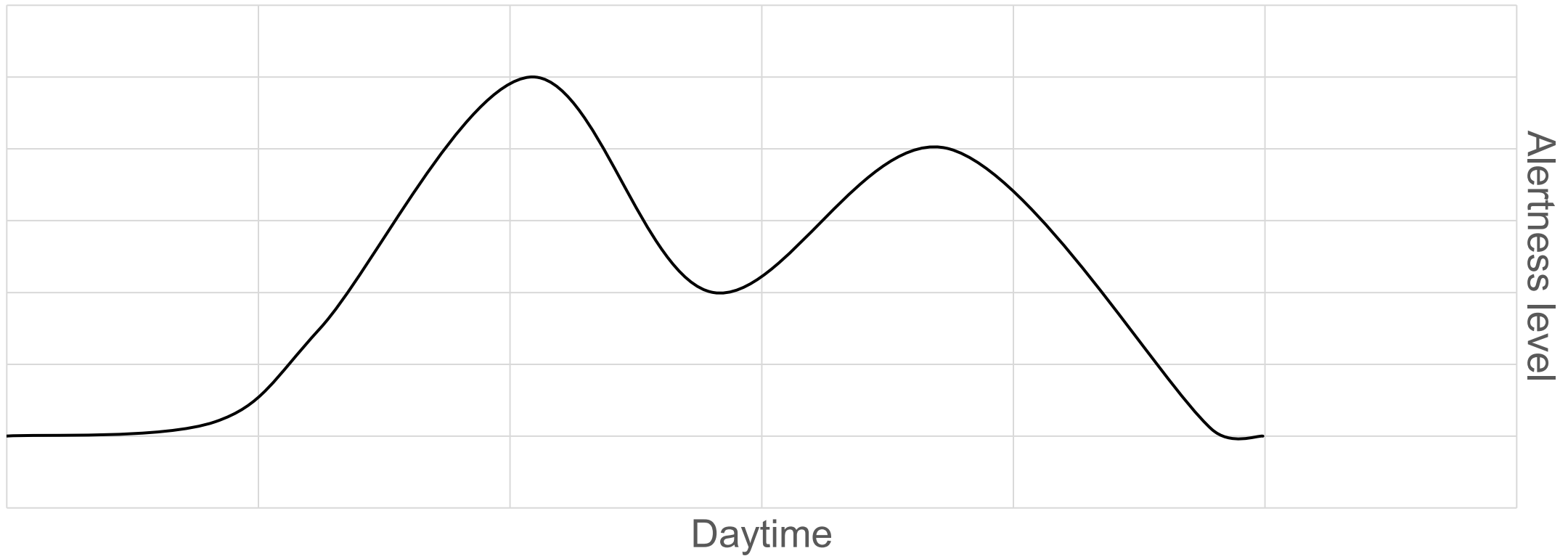
„Durch Schläfrigkeit gehen jährlich 95 Millionen Arbeitstage in Europa verloren, das Arbeitsunfall-Risiko steigt um 700 Prozent und 25 Prozent der Menschen weisen einen signifikanten Leistungsabfall auf, erklärte Wirtschaftslandesrat Viktor Sigl. **Allein in Österreich würden durch müdes Personal jährlich vier Milliarden Euro Mehrkosten anfallen.**“

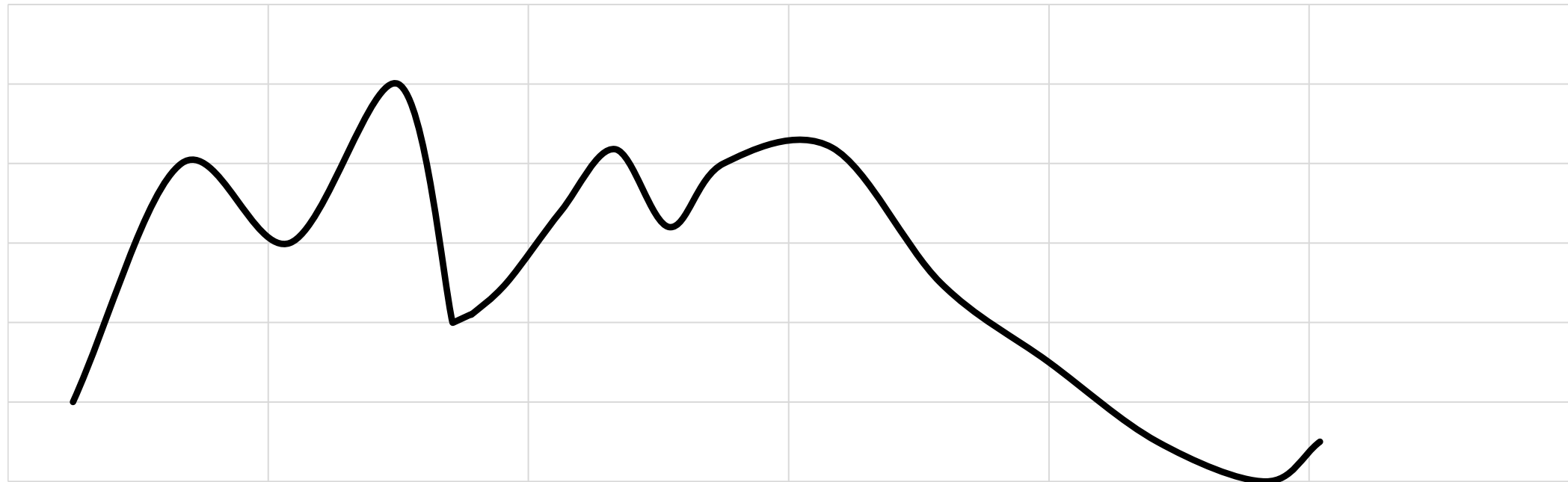
<http://derstandard.at/1303950740829/Nickerchen-im-Buero-Powernapping-soll-Produktivitaet-ankurbeln>

Homeostasis



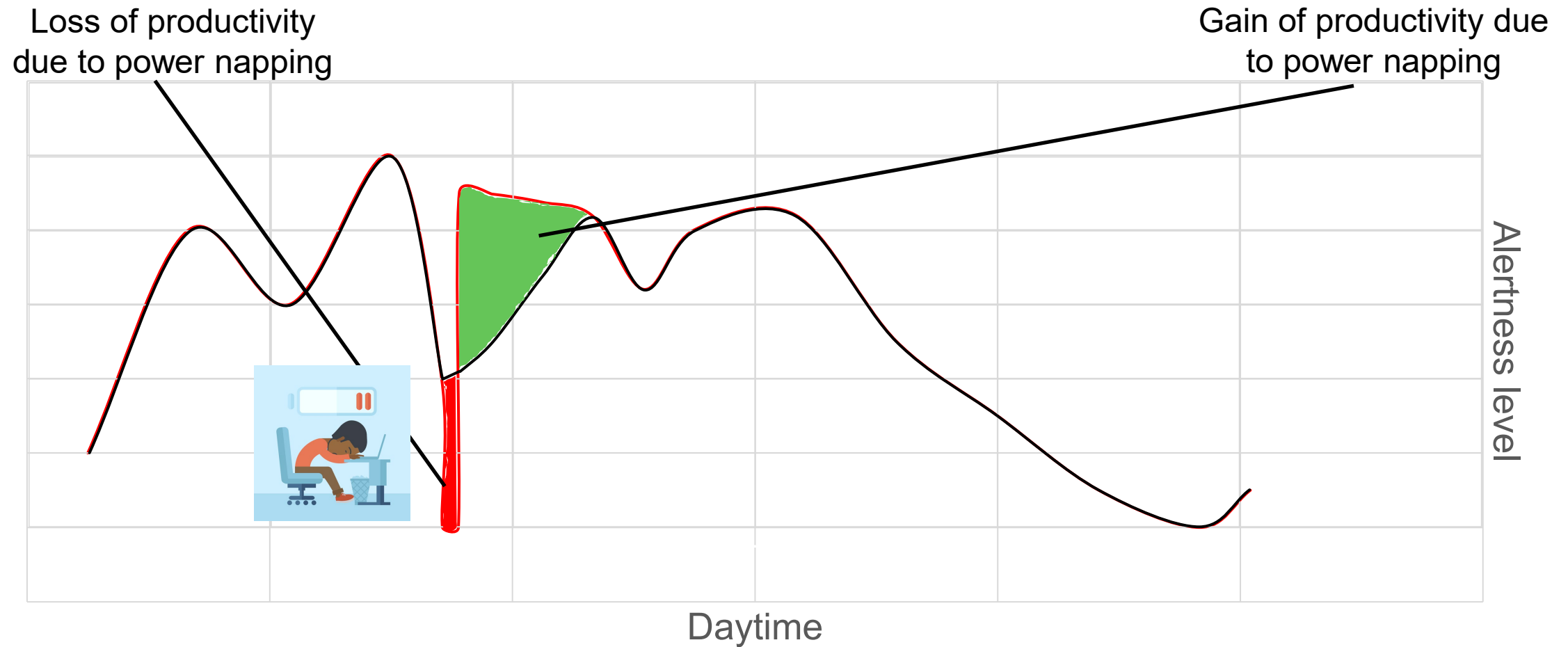
Circadian Rhythm





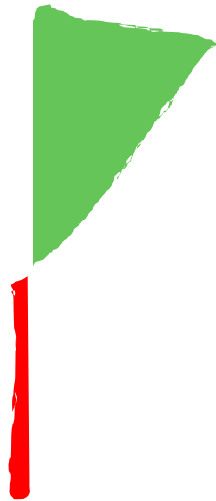
Lunch time

DER WERT VON POWER NAPPING



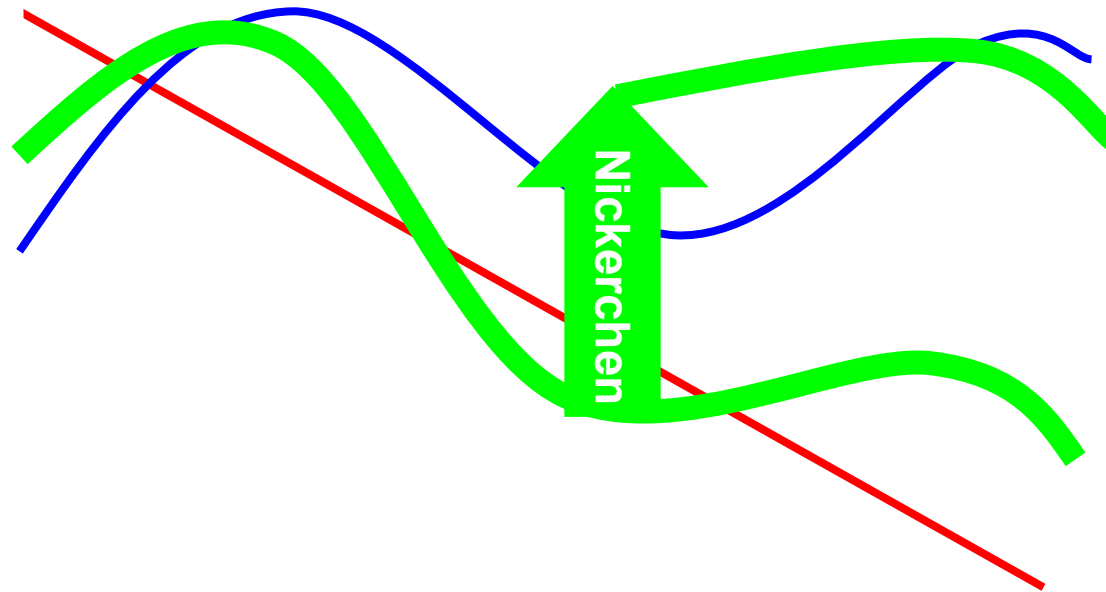
DER WERT VON POWER NAPPING

Benefit
of energy



Investment
into sleep

AUSGESCHLAFEN IN DEN NACHMITTAG...



Leistung

Aufmerksamkeit
Lernen
Kreativität



Gesundheit

Stressresistenz
Krankheitsresistenz
Lebensverlängerung



Risikoreduktion

Unfallvermeidung
Entscheidungsfähigkeit
Fehlerreduktion



Individuum

Lebensqualität
Lebensfreude



Unternehmen

Leistung
Engagement



Gesellschaft

Lebensstandard
Produktivität



Durch Power-napping

16% Steigerung der Reaktionsschnelligkeit

34% Rückgang der Aufmerksamkeitsausfälle

(Marc Rosekind – Pilotenstudie der NASA)

„Im Schlaf tritt das Problem ins Unbewusste und arbeitet dort weiter“

(Prof. Bernd Rohrbach – Wie finde ich eine Idee)

„Ein kleiner Schlaf steigert die Leistung dramatisch –
nämlich um **35 Prozent**.“

Auch die Fähigkeit, geschäftliche Entscheidungen zu treffen, ist bis zu
50 Prozent höher.“

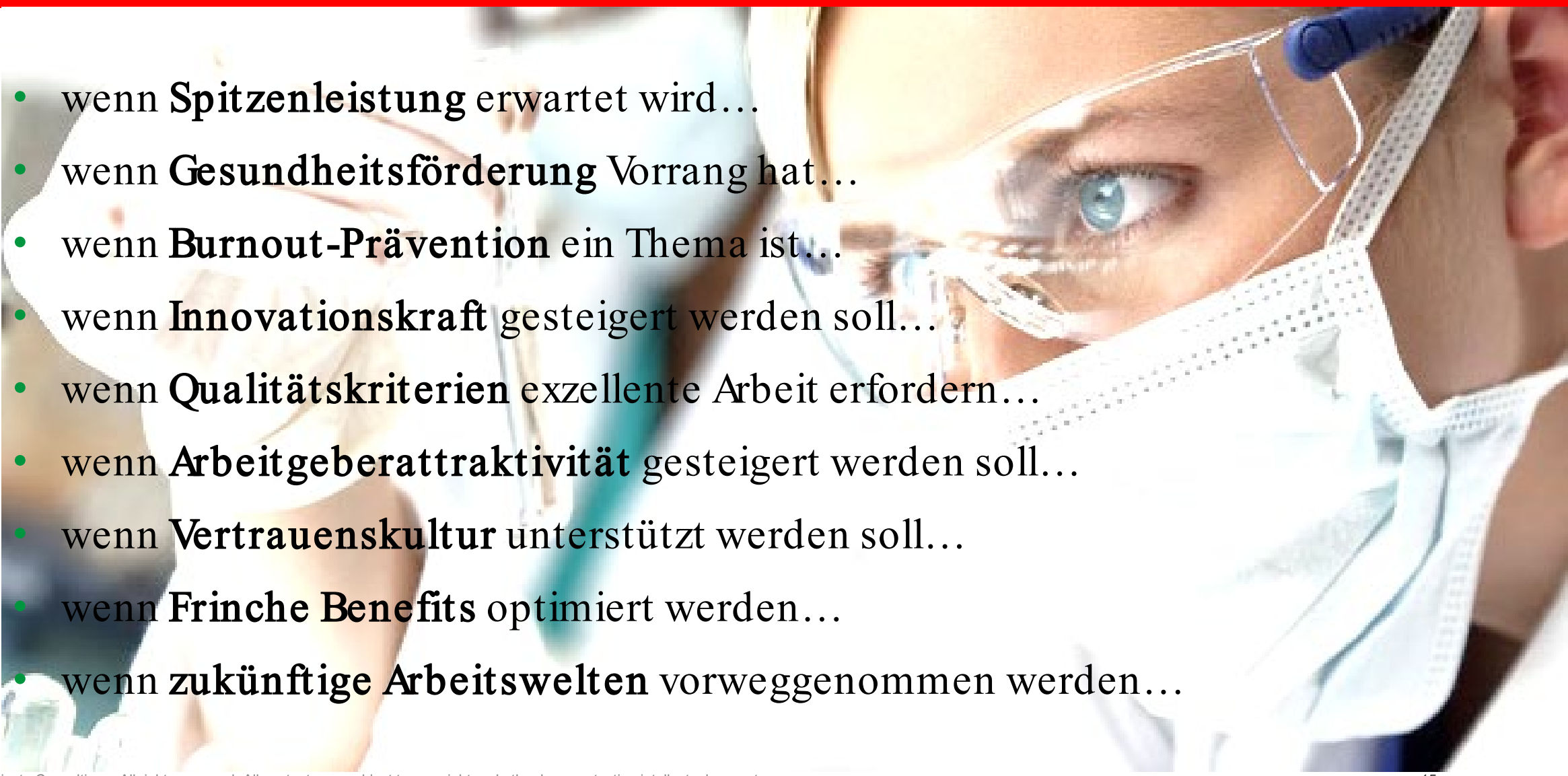
(Marc Rosekind – Alertness Solutions)

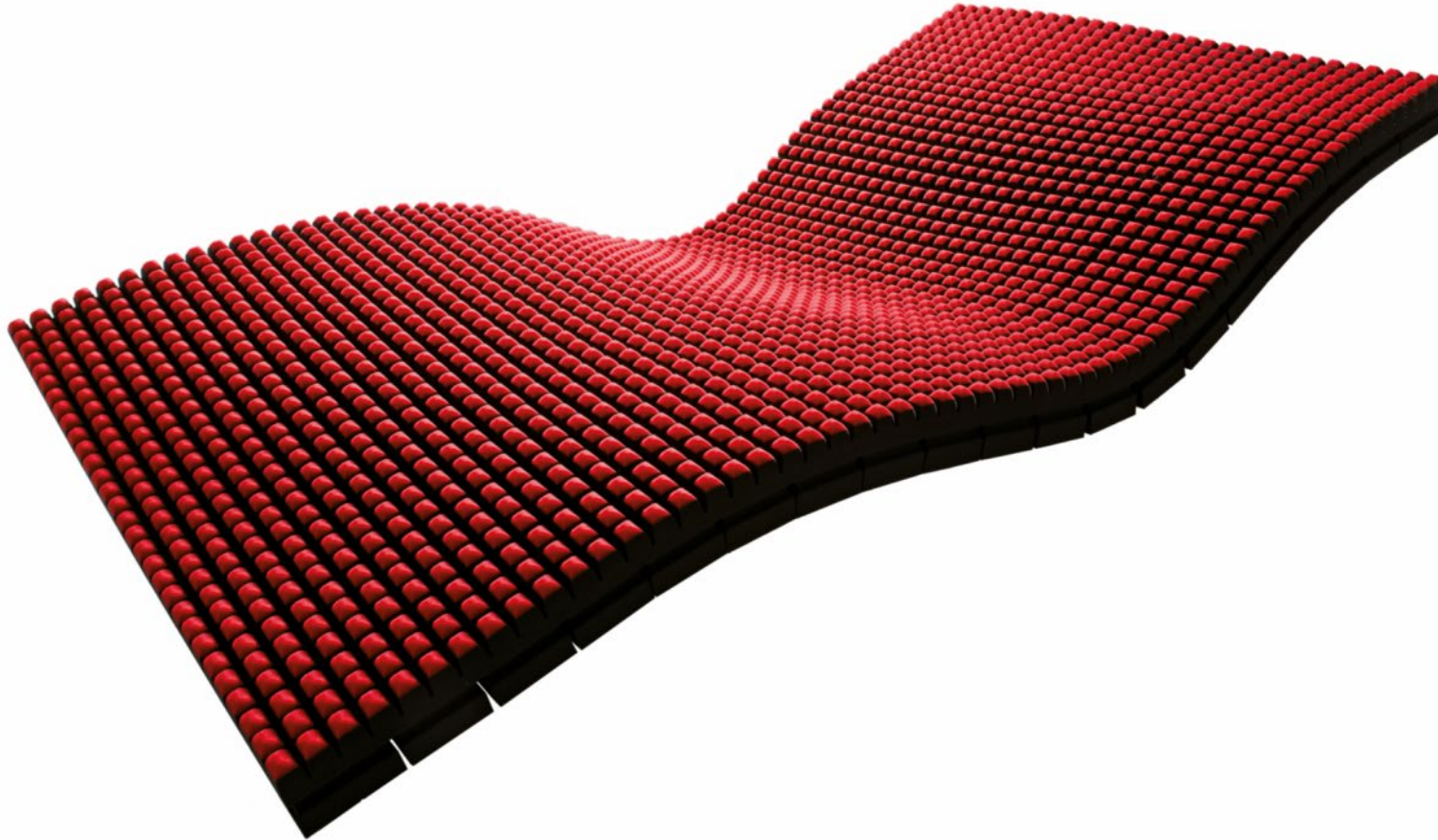
ALERTNESS = WACHHEIT HEISST:

- 
- konzentriert sein können
 - neue Ideen bekommen
 - besser lernen können
 - keine Fehler machen
 - nicht krank werden
 - Konflikte lösen
 - freundlich sein können
 - Herausforderungen mögen
 - das steigende Arbeitspensum bewältigen
 - das Leben trotz Anstrengungen genießen können



**Power Napping
ist ergänzend zum gesunden
Nachtschlaf
eine gute Möglichkeit,
die eigene Leistung wirksam zu
steigern.**

- 
- wenn **Spitzenleistung** erwartet wird...
 - wenn **Gesundheitsförderung** Vorrang hat...
 - wenn **Burnout-Prävention** ein Thema ist...
 - wenn **Innovationskraft** gesteigert werden soll...
 - wenn **Qualitätskriterien** exzellente Arbeit erfordern...
 - wenn **Arbeitgeberattraktivität** gesteigert werden soll...
 - wenn **Vertrauenskultur** unterstützt werden soll...
 - wenn **Frinche Benefits** optimiert werden...
 - wenn **zukünftige Arbeitswelten** vorweggenommen werden...



Studie aus Regensburg (4000 Personen):

23:04 Uhr durchschnittliche Bettruhe

06:18 Uhr durchschnittliches Aufwachen

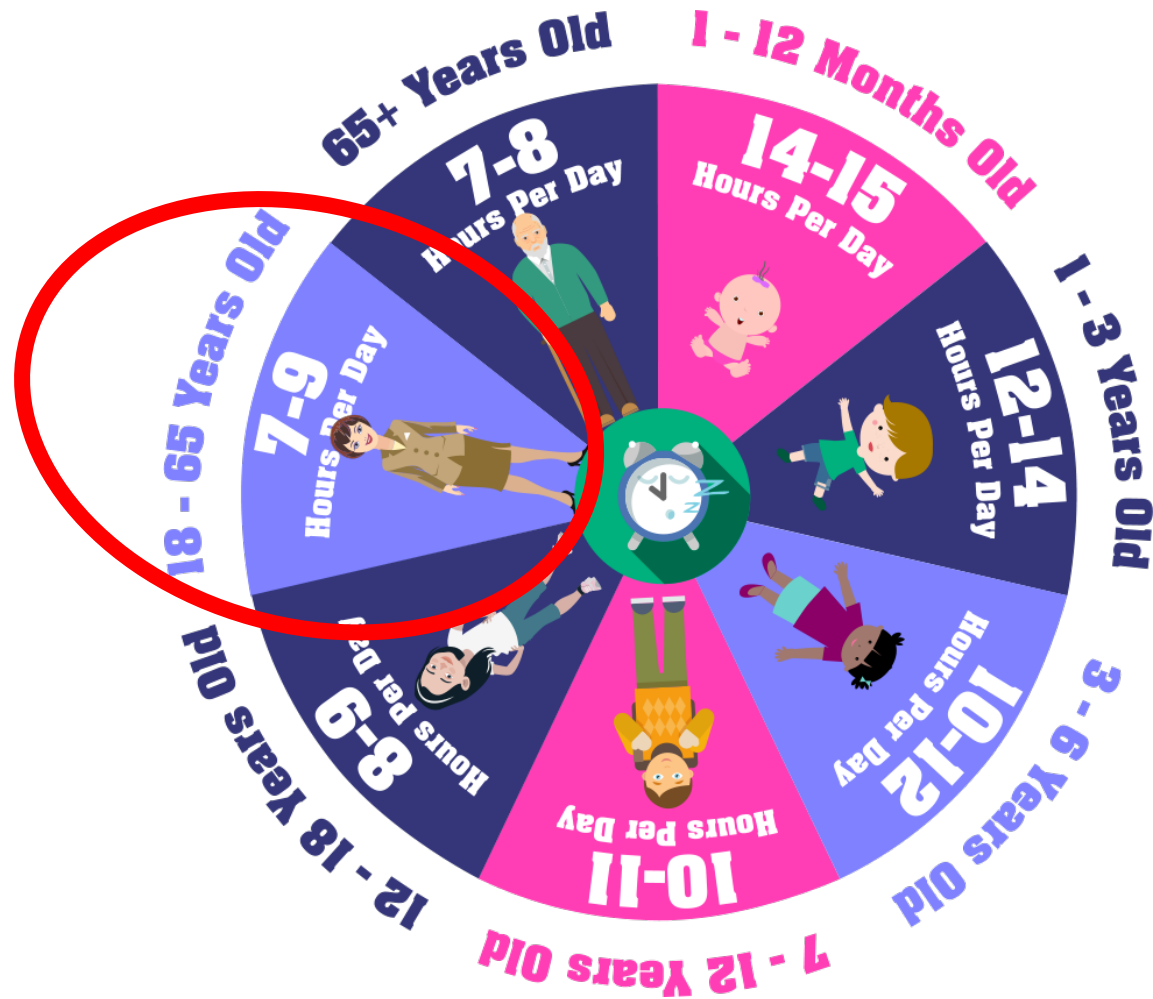
daher **7 Stunden 14 Minuten** Schlaf

ABER:

prominente extreme Kurzschläfer

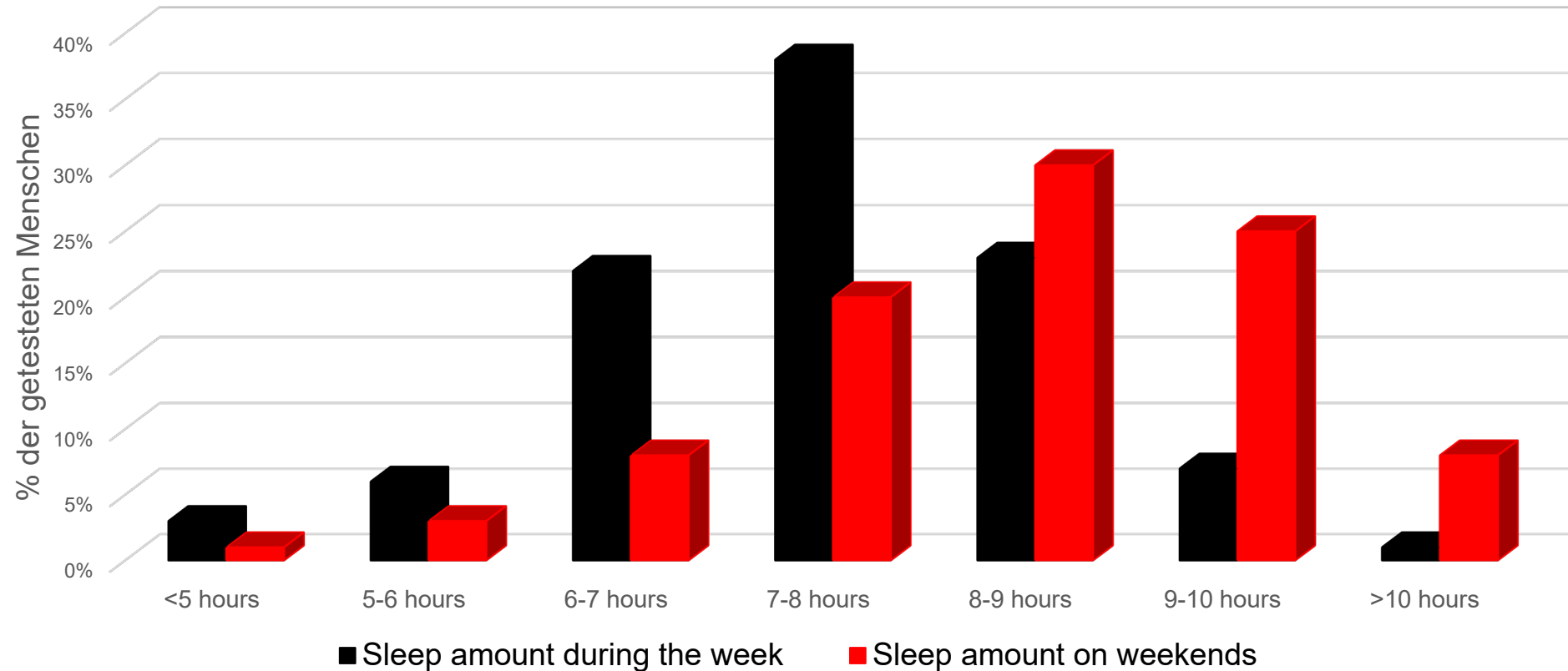
prominente extreme Langschläfer

SCHLAFBEDARF DER ALTERSSTUFEN



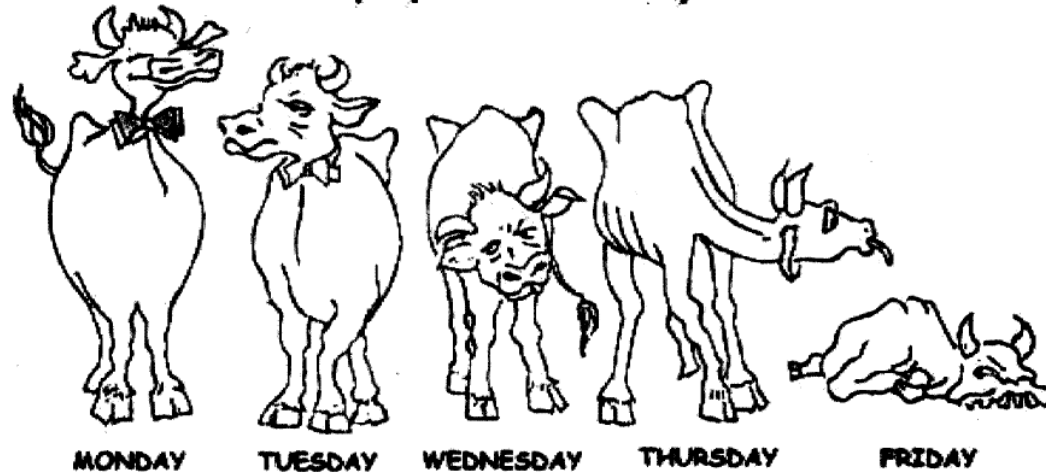
<https://sleepcouncil.org.uk/advice-support/sleep-hub/sleep-matters/how-much-sleep-do-we-need/>

Schlafbedarf pro Nacht

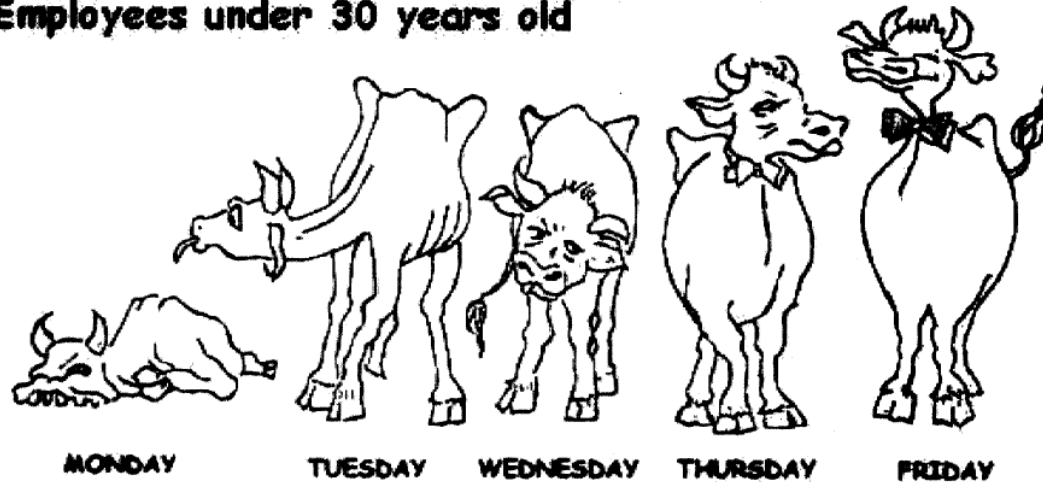


Ergebnis von 1000 getesteten Menschen in der Altersklasse zwischen 15 Jahre und 74 Jahre über ihren Schlafbedarf (Borbely 2004: Schlaf)

Employees over 30 years old



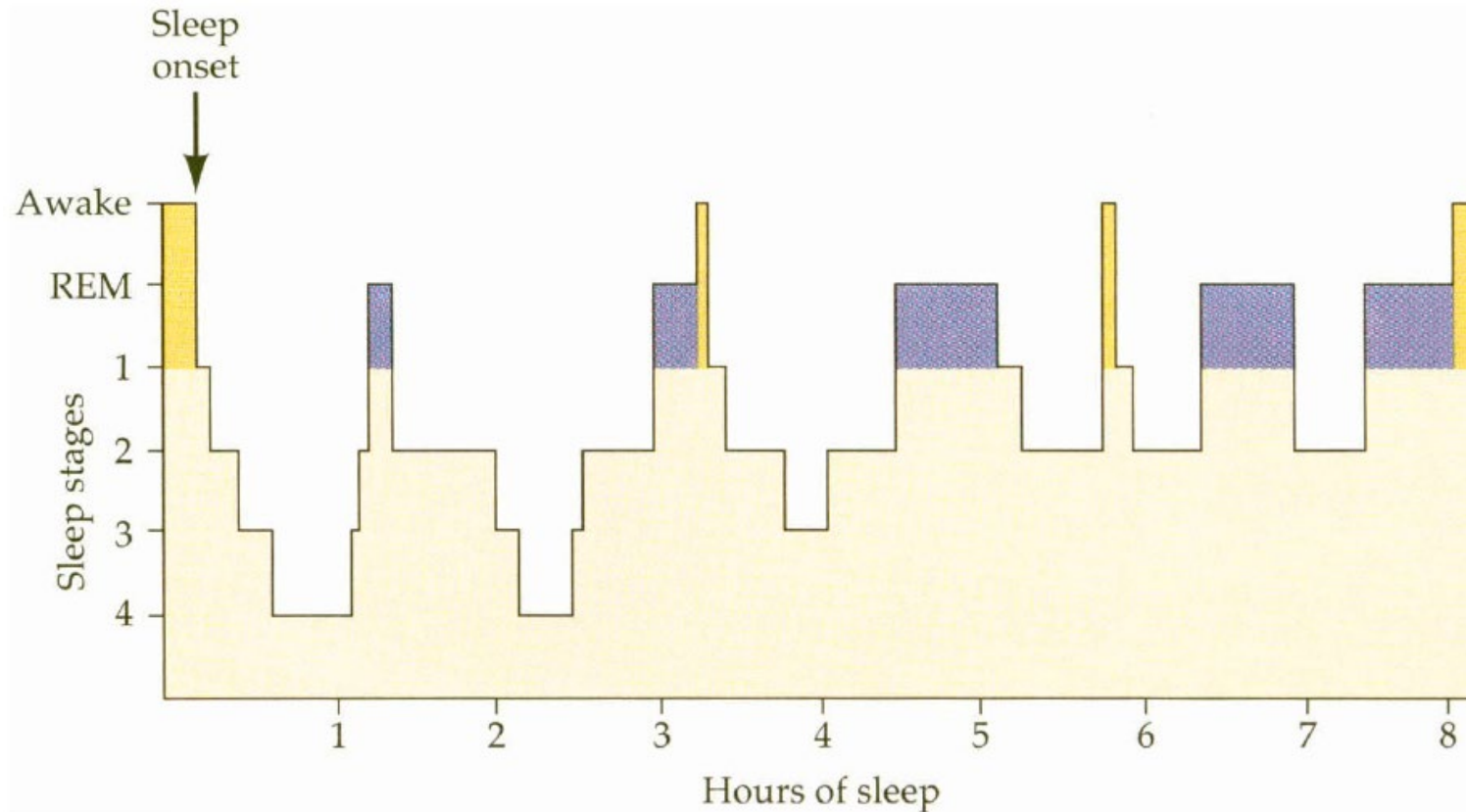
Employees under 30 years old



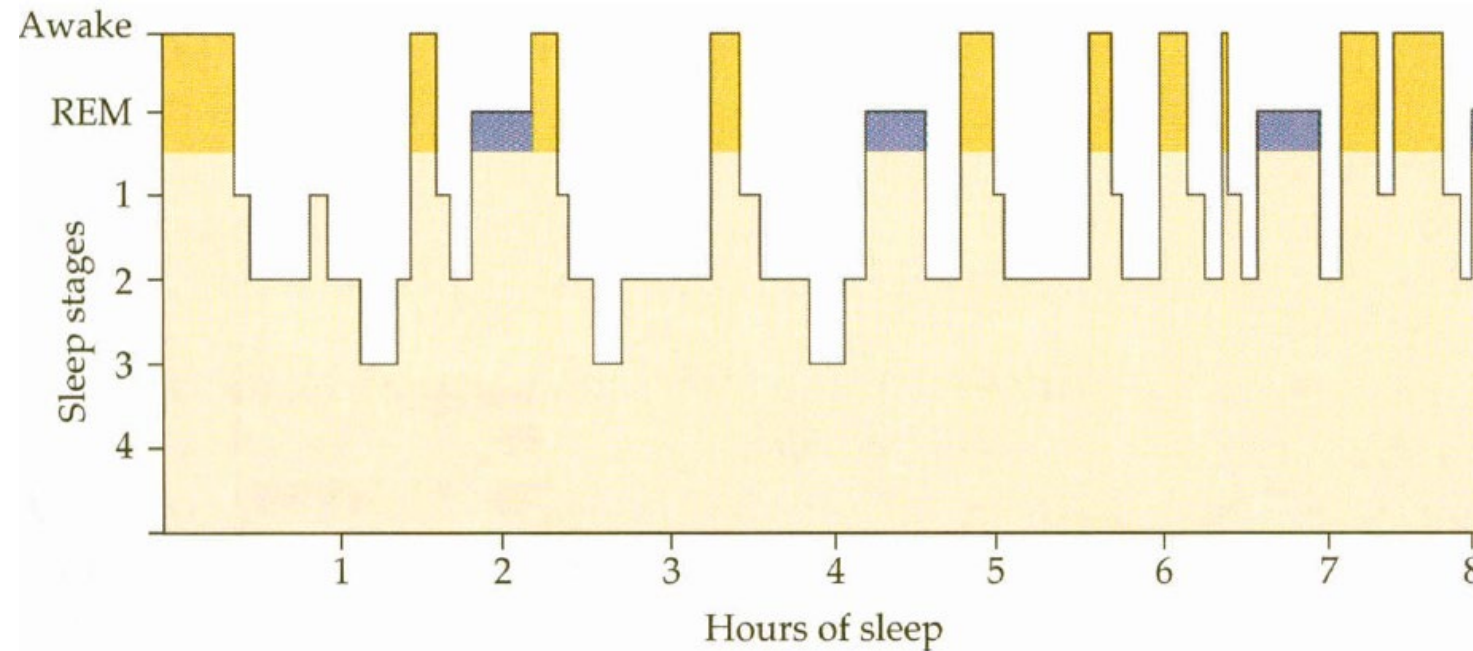
At least they understand each other on Wednesday

© Prof. Dr. Juhani Ilmarinen, Finland

TYPISCHER SCHLAFVERLAUF: ETWA VIER / FÜNF 90-MINUTEN-ZYKLEN, ABWECHSELND NON-REM UND REM



TYPISCHER SCHLAFVERLAUF IM ALTER: „LEICHTERER“ SCHLAF



© Prof. Karl R. Gegenfurtner, PhD in Experimental Psychology, 1990, New York University
Giessen University, Dept. of Psychology, Otto-Behaghel-Str. 10, 35394 Giessen (Germany)

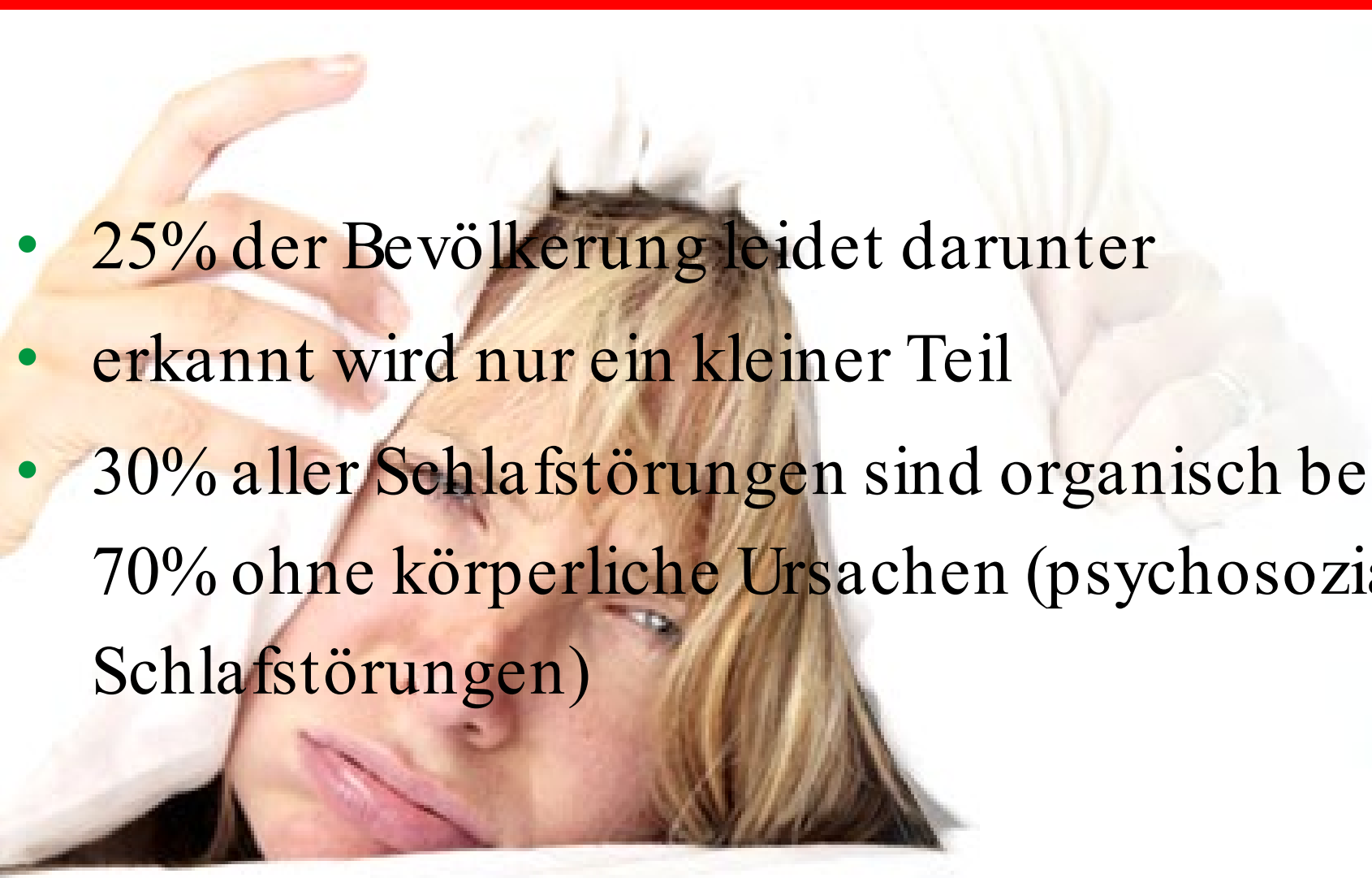
1965 durch den Kalifornier

Randy Gardner: **11 Tage ohne Schlaf (264 Stunden)**

2007 Tony Wright aus Penzance in GB: 266 Stunden

Folgen:

- Augenschmerzen
- Gedächtnisprobleme
- Erhöhte Reizbarkeit und Misstrauen
- Halluzinationen

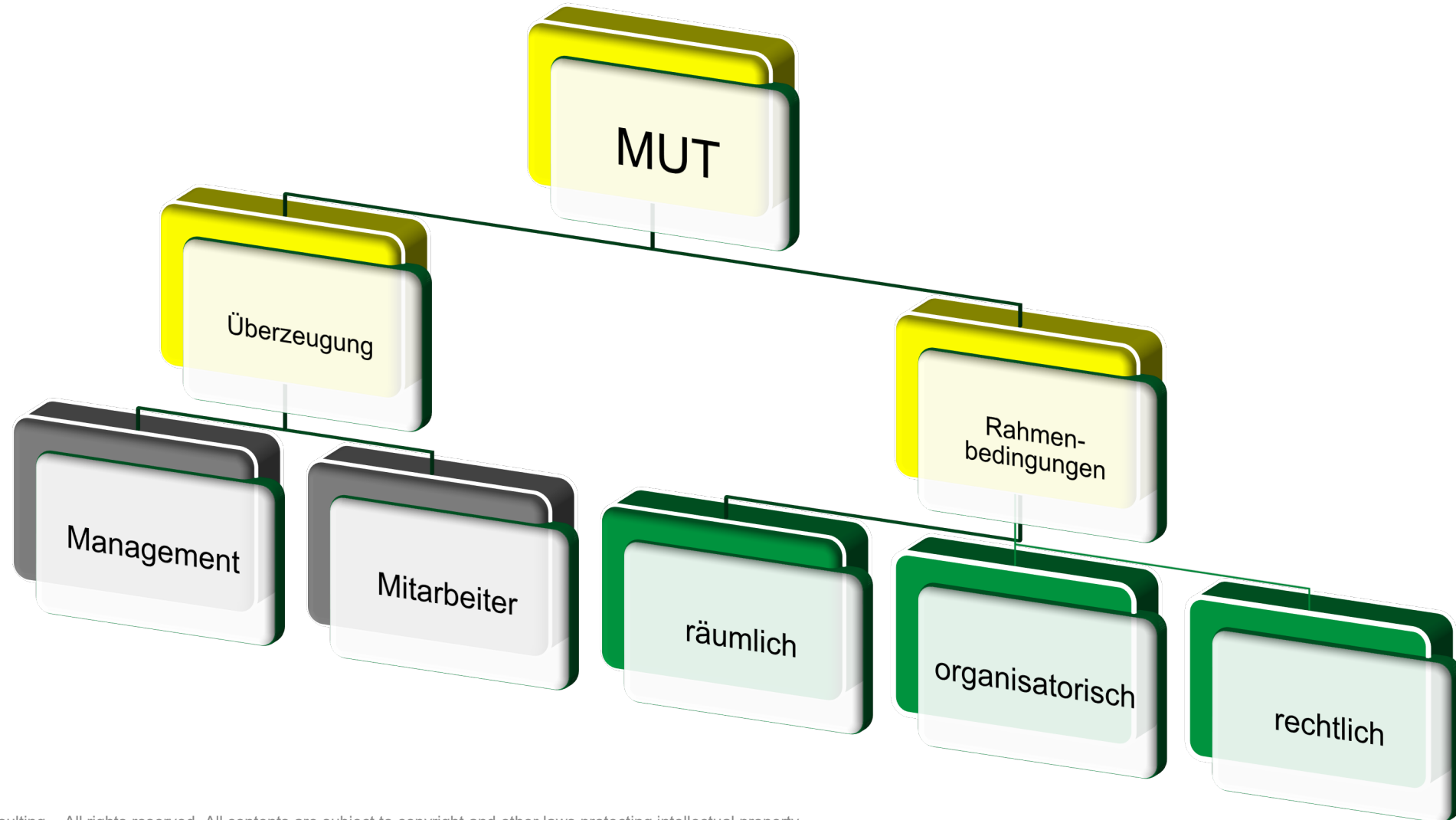
- 
- 25% der Bevölkerung leidet darunter
 - erkannt wird nur ein kleiner Teil
 - 30% aller Schlafstörungen sind organisch bedingt, 70% ohne körperliche Ursachen (psychosoziale Schlafstörungen)

- durch **optimale Schlafdauer**
(wochentags/Wochenende, Sommer/Winter)
- durch **optimale Schlafqualität**
(Schlafzimmer, individuelle Befindlichkeit, Partner)
- durch **optimalen Rhythmus**
(Regelmäßigkeit, Achtsamkeit auf Innere Uhr)

Power-Napping

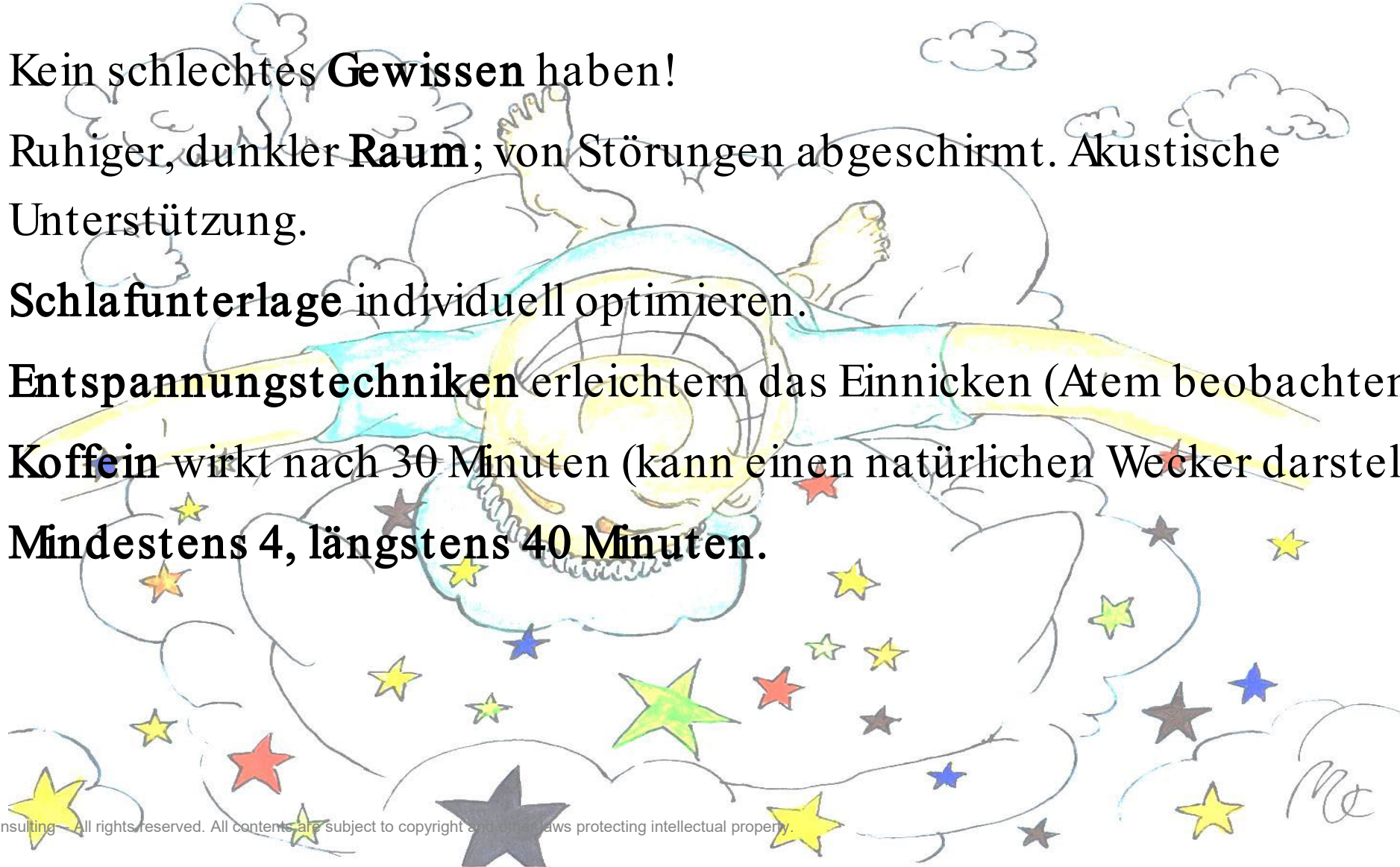
unterstützt die Optimierung der Wachphase!

WAS BRAUCHT'S IM UNTERNEHMEN?





- Kein schlechtes **Gewissen** haben!
- Ruhiger, dunkler **Raum**; von Störungen abgeschirmt. Akustische Unterstützung.
- **Schlafunterlage** individuell optimieren.
- **Entspannungstechniken** erleichtern das Einnicken (Atem beobachten).
- **Koffein** wirkt nach 30 Minuten (kann einen natürlichen Wecker darstellen).
- **Mindestens 4, längstens 40 Minuten.**





Nur wenige haben den Mut zu
schlafen, wann sie müde sind. Die
meisten schlafen, wenn man es
von ihnen erwartet.

Theodor Fontane (1819 - 1898)

Danke für Ihr Interesse!



Mag. Mario Filoxenidis
mario.filoxenidis@siesta-consulting.com
+43 676 8888 3334



Powernapping für nachhaltige Höchstleistung

Siesta Consulting
Margaretenstraße 38/26
1040 Wien
www.siesta-consulting.com