



## BusinessNap® – FAQs

Im Folgenden finden Sie die häufigsten Fragen beantwortet, die im Zusammenhang mit BusinessNap gestellt werden.

### *Wie wirkt BusinessNap überhaupt?*

BusinessNap ist eine geführte Tiefenentspannung. Die Musik und die sprachliche Anleitung eines Spezialisten erleichtern Ihnen die Entspannung und machen Sie in fast jeder Situation möglich, wenn Sie sich darauf einlassen. Sehen Sie es als eine Art „Akku laden“ an.

### *Gibt es wissenschaftliche Studien?*

Ja! Zahlreiche Studien von renommierten Institutionen haben die Effektivität von geführten Tiefenentspannungen wie BusinessNap bewiesen. Sie erhöhen nachweislich die Konzentration. Marc Rosenkind belegt in einer Studie für die NASA, dass die Reaktionsgeschwindigkeit um bis zu 16 Prozent erhöht und dass gleichzeitig bis zu 34 Prozent weniger Aufmerksamkeitsausfälle auftreten.

### *Gibt es Nebenwirkungen?*

Nein. Die einzige „Nebenwirkung“ ist, dass Sie sich wach und fit fühlen. Sie können BusinessNap täglich sogar mehrmals hören, da lediglich Ihre körpereigenen Entspannungsmechanismen genutzt werden.

### *Funktioniert das bei jedem?*

Ja! Jeder Mensch entspannt sich mehrmals täglich und ist dann in dem Zustand, der durch BusinessNap gezielt eingeleitet wird.

### *Warum ist das nur so kurz, wo es sich doch so entspannt anfühlt?*

Die Länge der Module ist auf die optimale Dauer angepasst. Wenn der Körper länger in dieser Art der Tiefenentspannung bleiben würde, dann wäre die Wahrscheinlichkeit groß, dass die Tiefenentspannung in einen Schlaf übergehen würde. So ist dies nicht gegeben. Außerdem passt sich BusinessNap ideal dem Arbeitsalltag an und Sie können die verschiedenen Module auch in den Pausen nutzen!

### *Heißt das nicht Powernapping?*

Powernapping ist der Oberbegriff für das Thema Mittagsschlaf und stammt aus den USA. BusinessNap ist ein speziell entwickeltes und auf den Arbeitsalltag abgestimmtes Produkt, welches ganz spezifisch auf die Bedürfnisse von Menschen mit hohem Leistungsniveau abgestimmt ist.

### *Was ist der Unterschied zu einem normalen Mittagsschlaf?*

Ein Mittagsschlaf ist in der Regel länger und schwieriger zu halten. Die geführte Tiefenentspannung von BusinessNap ermöglicht Entspannung auf Knopfdruck, egal wo und egal wann.

### *Schlafe ich ein?*

Nein. Der Zustand der Entspannung fühlt sich ähnlich an, ist aber auf die Kürze der Zeit gesehen effektiver als Schlaf.

## *Wache ich auch wieder auf?*

Ja! Genauso, wie Sie in die Entspannung geführt werden, werden Sie auch wieder aus der Entspannung herausgeführt. Am Ende können Sie sich, um ganz sicher zu sein, auch einen kostenlosen Wecker abspielen lassen.

## *Ich hatte das Gefühl nur zu dösen und noch wach zu sein?*

Der Grad der Entspannung kann von Mal zu Mal unterschiedlich sein. Je öfter Sie BusinessNap hören, desto besser wird Ihr Körper sich auf diese Tiefenentspannung einstellen können. Dennoch ist der positive Effekt von BusinessNap auch schon bei leichter Entspannung vorhanden.

## *Was muss ich bei einem BusinessNap beachten?*

Sie sollten BusinessNap nicht bei Tätigkeiten hören, die Ihre Aufmerksamkeit erfordern (wie z.B. Autofahren). Des Weiteren sollten Sie die Module ausschließlich mit Stereokopfhörern benutzen – so kann sich die volle Wirkung entfalten.

## *Geht das auch im Büro?*

Ja! BusinessNap ist speziell für den Einsatz im Büro konzipiert. Hierbei ist die Art und Weise, wie Sie Ihren BusinessNap halten können vielfältig. Von der zurück gelehnten Sitzhaltung, über den Kopf auf der Schreibtischplatte bis hin zum entspannten Liegen auf dem Sofa oder Boden.

## *Wie erkläre ich es meinem Chef und meinen Kollegen?*

Entspannung ist ein menschliches Bedürfnis, wie Essen und Trinken. Durch BusinessNap laden Sie Ihre Akkus auf und sind danach, wie in wissenschaftlichen Studien bewiesen wurde, konzentrierter und leistungsfähiger. Aber auch die Kreativität wird angeregt und körpereigene Regenerationsprozesse werden in Gang gesetzt. Außerdem fühlen Sie sich wacher, entspannter und ausgeglichener – und Ihr Wohlergehen freut auch Ihren Chef und die Kollegen.

## *Kann ich das auch mehrmals am Tag machen?*

Ja! Sie können so oft einen BusinessNap halten, wie Sie wollen. Wir empfehlen dies mindestens einem von beiden vom Biorhythmus vorgegebenen Leistungstiefs. Diese treten in aller Regel zwischen 13 und 15 Uhr und zwischen 18 und 19 Uhr auf.

## *Wie ist das in anderen Ländern?*

In Japan ist das Recht auf einen Mittagsschlaf sogar in der Verfassung festgeschrieben. Hier gibt es, wie auch in Amerika, eigens für diesen Zweck eingerichtete Räume in den Unternehmen.

Sollten Sie weitere Fragen haben beantworten wir diese gerne!

Eine kurze E-Mail an [service@businessnap.de](mailto:service@businessnap.de) reicht.

Stand: 20.9.2009