

Einfach mal träumen:

So überzeugen Sie Ihren Chef, dass Tagträume die Produktivität steigern

Eine einsame Südseeinsel, Palmenblätter wiegen sachte im Wind, Wellen plätschern leise ans Ufer... Zwischen E-Mails, Telefonaten und stressigen Meetings schweifen die Gedanken schnell einmal in Tagträume ab. Wie uns dieses „Kopfkino“ im Alltag helfen kann, hat die NKL-Lotterie den renommierten **Psychologen und Schlafforscher Dr. Michael Schredl** gefragt.

Warum sollte man tagsüber manchmal einfach seinen Träumen nachhängen?

Tagträume helfen vor allem dann, wenn man **kreative Lösungen** sucht. Sowohl im Nachtraum als auch im entspannten Wachzustand ist es leichter, solche Lösungen zu finden. In vielen Berufen wird heute Kreativität verlangt, die aber unter Stress und Druck nicht leicht umzusetzen ist. **Insbesondere wenn man das Gefühl hat, festgefahren zu sein und nicht weiterzukommen, helfen Tagträume.** In den wenigsten Fällen muss man jetzt sofort eine Lösung für ein Problem finden. Sobald man angefangen hat, nicht darüber nachzudenken, kommen die besten Ideen. Gönnen Sie sich einfach einmal eine Pause, wenn Sie besonders unter Druck stehen, und lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Erstaunlicherweise kann man damit viel erreichen.

Wie lässt sich das im Alltag, z. B. während der Arbeit im Büro, umsetzen?

Während der Arbeit sind Tagträume und Pausen tatsächlich nicht leicht umzusetzen, aber auch da gibt es Möglichkeiten, sich zu entspannen. Auf Kaffee sollte man in der Pause jedoch verzichten, weil er eher stimulierend wirkt. **Eine Tasse Kräutertee** ist viel besser, um den Gedanken etwas Ruhe zu gönnen und das „Kopfkino“ ins Laufen zu bringen.

Wie nachhaltig können Tagträume unsere Stimmung beeinflussen?

Der positive Effekt von Tagträumen wirkt bis in den Schlaf hinein. Studien zeigen: Je mehr Stress wir tagsüber haben, desto negativer fallen die Träume in der Nacht aus. **Wer seinen Tag möglichst stressfrei gestaltet, hat nachts schönere Träume und ist am nächsten Morgen besser gelaunt.** Das wirkt sich nachhaltig auf die Produktivität am Arbeitsplatz aus.



Wer seine Träume in die Realität umsetzen will, hat mit einem Los der 137. NKL-Lotterie die besten Chancen dazu. Vom 1. Oktober 2016 bis zum 31. März 2017 warten bei der 137. NKL-Lotterie insgesamt 400 Millionengewinne, 1.000 Sachgewinne (Kreuzfahrten, Traumreisen, Autos und Häuser) sowie 300 steuerfreie Extra-Einkommen darauf, die Träume der Spielteilnehmer zu erfüllen.

Weitere Informationen unter: www.nkl.de