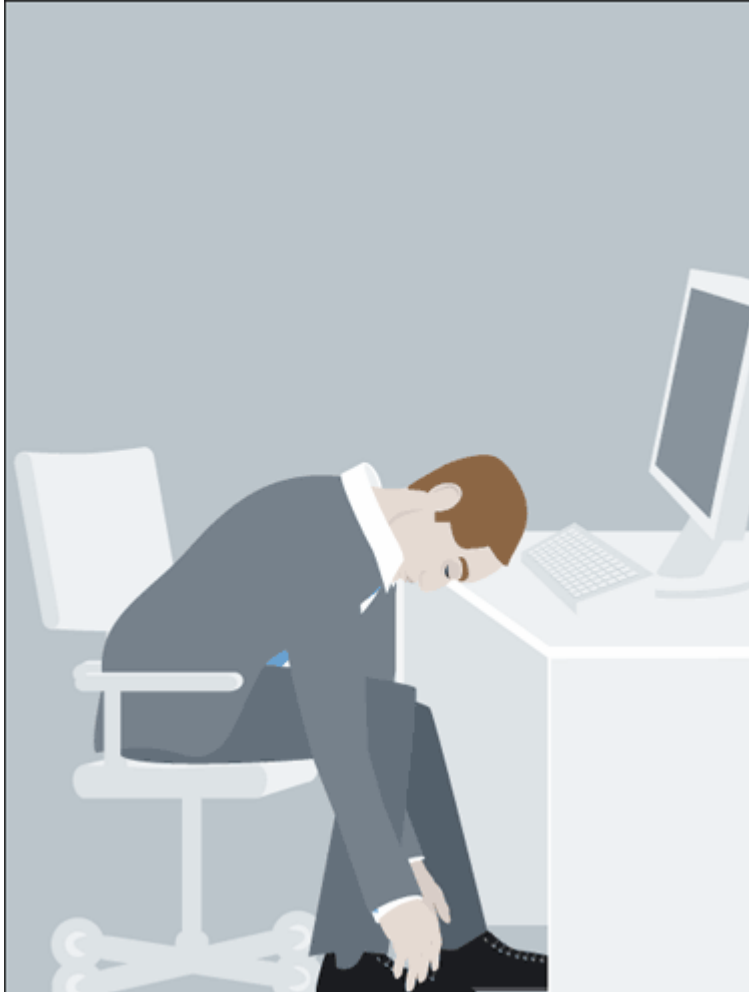


Tipps für den heimlichen Büroschlaf 1



Auf die Schuhe schieben

Tun Sie so, als ob Sie Ihren Schnürsenkel binden müssen. Legen Sie den Kopf auf die Tischplatte, die Hände halten sich an den Senkeln fest.

Tipps für den heimlichen Büroschlaf 2



Sicheres Versteck

Suchen Sie sich einen Schrank, der selten geöffnet wird. Schaffen Sie überflüssige Unterlagen beiseite. Das Versteck eignet sich für längere Auszeiten.

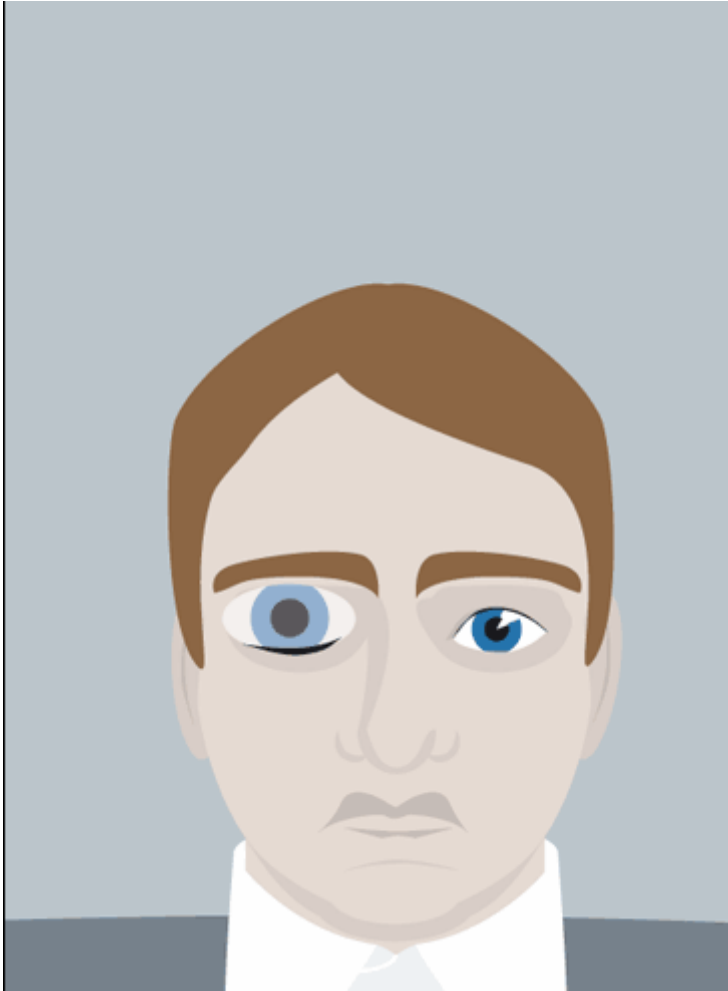
Tipps für den heimlichen Büroschlaf 3



Aktenzeichen

Klemmen Sie einen Ordner unter Ihr Kinn.
Vorteil: Sie können die normale Arbeitshaltung beibehalten. Nachteil: Alle Kollegen müssen im Rücken sitzen.

Tipps für den heimlichen Büroschlaf 4



Cooler Camouflage

Augenlider weiß schminken, Augen mit Eyeliner und Eyeshadow aufzeichnen. Künstliche Härchen simulieren das offene Auge.

Tipps für den heimlichen Büroschlaf 5



Koma auf dem Klo I

Lehnen Sie sich entspannt zurück. Die Klorolle dient als Nackenstütze. Wichtig: Schlüssel in die Hand! Vor dem Tiefschlaf fällt er auf den Boden.

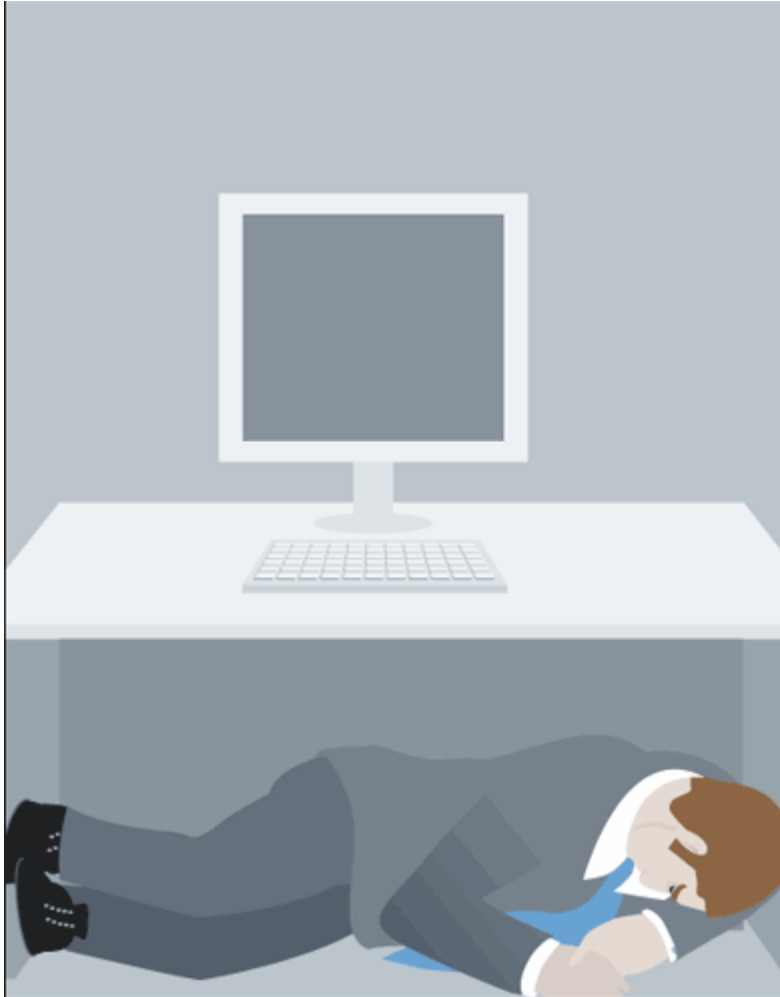
Tipps für den heimlichen Büroschlaf 6



Koma auf dem Klo II

Lehnen Sie sich nicht zurück, sondern nach vorn an die Toilettentür. Um einen roten Abdruck zu vermeiden, Klorolle zwischen Tür und Stirn klemmen.

Tipps für den heimlichen Büroschlaf 7



Einfach unterirdisch

Wenn Ihr Arbeitsplatz nicht von der Tür einzusehen ist, rollen Sie sich unter dem Schreibtisch zusammen. Vorher Jackett über den Stuhl hängen!

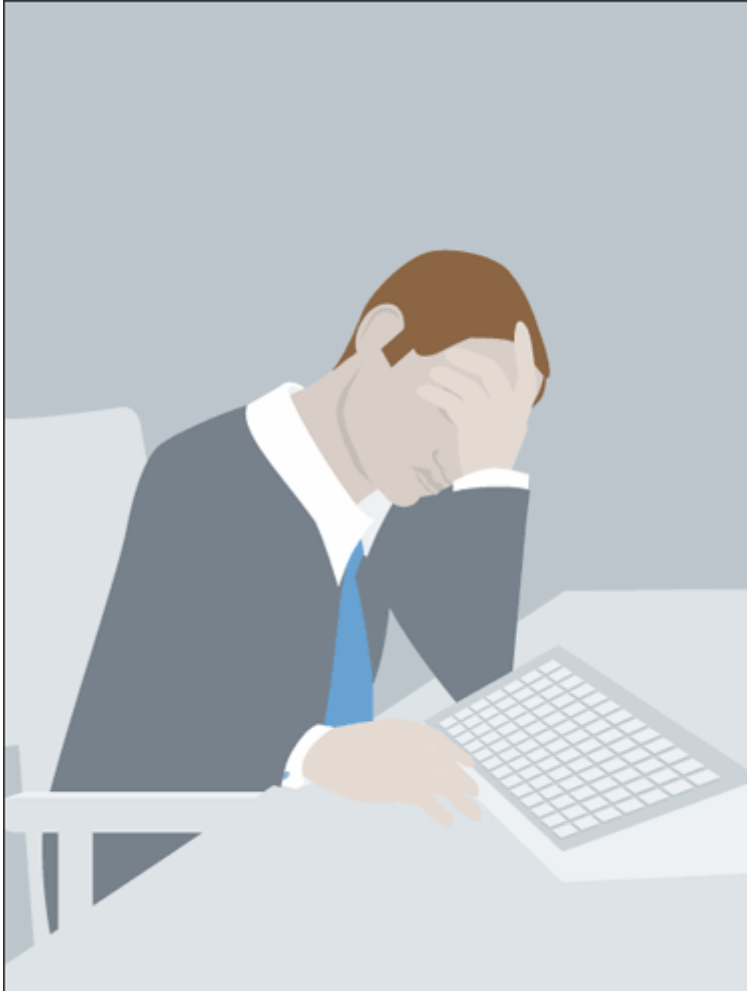
Tipps für den heimlichen Büroschlaf 8



Mit Kopierschutz

Kündigen Sie laut an, dass der Kopierer kein Papier mehr hat. Öffnen Sie das Gerät und betten Sie Ihr Haupt. Achtung: Feinstaubgefahr!

Tipps für den heimlichen Büroschlaf 9



Volle Konzentration

Die perfekte Stellung für den Powernap:
Drucken Sie wichtige Unterlagen aus, stützen
Sie den Kopf in die Hand. Wichtig: Alle fünf
Minuten umblättern!