

Kunterbuntes Seminar "Sleephacking"

Johann Weging

`8weging@informatik.uni-hamburg.de`

Jan Girlich

`vollkorn@cryptobitch.de`

Fachbereich Informatik
Universität Hamburg

2011-11-10

Inhalt

- 1 Disclaimer
- 2 Was ist Schlaf
- 3 Alternative Schlafrhythmen
- 4 Die Experimente
- 5 Danke!

Disclaimer

Disclaimer

Nichts von dem was ihr heute hört ist auf wissenschaftlich fundiert. Es sind Ideen, Experimente und Erfahrungen. Das ist alles aus dem Internet™ zusammengelesen und einfach mal ausprobiert. Nachahmung auf eigene Gefahr und ohne Gewähr.

- Ruhezustand. Für Geist und Körper wichtige Erholung.
- Was genau vermag die Wissenschaft nicht mit Sicherheit zu sagen.
- Verschiedenste Theorien: Evolutionäre Folge, Regeneration, Ontogenese (Entwicklung), Verarbeitung von Erinnerungen, Erhaltung (ökologisches Gleichgewicht), Kalibration (der Organe), ...
- Mehr zum Thema Schlaf:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf>

Segmentiertes Schlafen im Winter vor Zeiten des elektrischen Lichts. Mit Sonnenuntergang einschlafen, in der Nacht aufwachen und...

- Essen
- Freunde und Nachbarn treffen
- Sex haben
- sich über seine Träume unterhalten (Schönheitsschlaf)

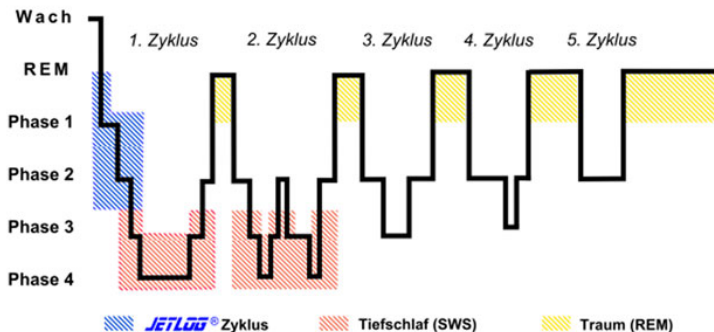
Mehr: http://en.wikipedia.org/wiki/Segmented_sleep

- Schlaf im wesentlichen noch immer nicht wissenschaftlich erschlossen
- Wieso sollte unser aktueller Schlafrhythmus natürlich sein?

Schauen wir mal genauer

Für fast alle Menschen erstaunlich ähnlich sind 5
Schlafphasen je 90 Minuten = 7,5 h Schlaf typisch

Schlafstadien



http://www.heynelein.de/uploads/pics/hypno_schlafphasen_02.jpg

- Aufwachen in Tiefschlafphase: böse, verschlafen, echt fertig
- Aufwachen mitten in REM: auch nicht so gut, mitten im Traum
- Leichtschlaf oder am Ende einer REM-Phase um sich echt gut zu fühlen
- Wann stelle ich meinen Wecker? Vielfaches von 1,5 h!

Beispiel 1

- Weckt einen in einer Leichtschlafphase, fühlt sich an als würde man von alleine aufwachen
- überwacht Bewegung im Schlaf mit Hilfe einer Armbinde
- USD 350
- http://www.axbo.com/axbo/cms/leichter_aufwachen.aspx



Beispiel 2

- Langsames, angenehmes Aufwachen durch Licht in einer Leichtschlafphase
- http://www.philips.de/c/light-therapy/hf3470_01/prd/?t=specifications



Was kann man mit diesem Wissen anfangen?

- 5-6 REM-Phasen in 24h verteilen
- Tiefschlafphasen weg lassen

Schlafmuster

Monophasic



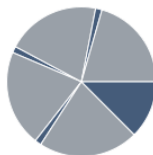
■ Asleep ■ Awake

Biphasic



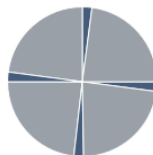
■ Asleep ■ Awake

Everyman



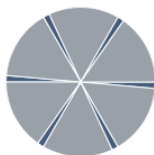
■ Asleep ■ Awake

Dymaxion



■ Asleep ■ Awake

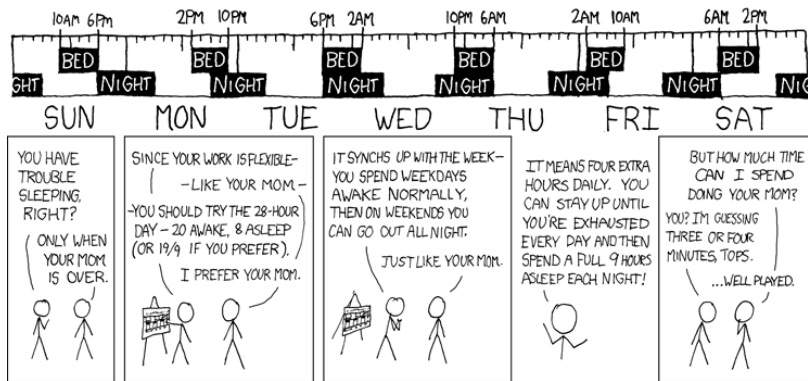
Uberman



■ Asleep ■ Awake

[18]

Schlafmuster



Small print: this schedule will eventually drive one stark raving mad.

- NASA
- Einhand-Weltumsegler
- Militär

Yoo 28 Stunden Tag

- Wie auf der Grafik, Freitag gestartet
- 3 Tage gehalten, dann immer eine Stunde früher zu Bett + 1h Mittagsschlaf
- Abbruch nach etwa einer Woche

Jan Everyman 4,5

- Läuft mehr oder minder gut
- Harte Eingewöhnung, an den Plan halten

Yoo Müdigkeit

- Tagsüber nur noch kaputt und müde
- null produktiv
- leicht reizbar

Jan Müdigkeit

- Nicht immer ganz auf der Höhe
- Zeitmanagement: was tun wenn müde? (Nap, Sport/frische Luft, simple Sachen)

Yoo Schlafen

- dauernd kurzzeitig eingeschlafen, alles was gemütlich war war Schlafplatz
- Koffein ist notwendig, hat aber nicht allein geholfen

Jan Schlafen

- Nap everywhere
 - zu Hause im Bett, auf dem Sofa
 - in der Uni auf Tischen, auf Teppichböden, auf Sofas in studentischen Cafés, auf Sesseln in der Bib
 - auf öffentlichen Grünanlagen: (hysterische Frau: Öh mein Gott, ist alles in Ordnung mit Ihnen?!?)
 - auf öffentlichen Bänken: Obdachloser: Æy, das ist meine Bank!"
 - bei Freunden auf dem Sofa oder im Bett (Wow, noch nie bei so vielen Frauen im Bett gewesen wie in den letzten 50 Tagen!)
 - Sofa im Backoffice auf Konferenzen
- Ganz hart (für manche): Kein Alk, kein Koffein

Yoos Positive Erfahrungen

- Nap everywhere Wacht ohne Wecker auf
- am WE Nachts wach: großartig für Ausgehen
- tagsüber schlafen ist nicht sehr erholsam, Augen brannten
- Cool ist: So ein Tag ist lang, man schafft viel wenn man wach ist.

Jans Positive Erfahrungen

- schnelles Einschlafen, Powernapping gelernt
- wesentlich effizienterer Schlaf
- 6 h Schlaf fühlt sich an wie ewig lange ausschlafen

Yoos Resultate

- Produktivität nach einer Woche war null, Abbruchgrund
- Arbeit flexibel, Rhythmus so gelegt, dass Seminare besucht werden können, Ausarbeitungen frei eingeteilt

Jans Resultate

- Supergeil für Konferenzen
- mehr Träume, Lucid Dreaming

Yoos Zukunft

- 2 Wochen frei haben zur Eingewöhnung, da kann man nicht produktiv sein
- Schlafraum tagsüber voll abdunkeln

Jans Zukunft

- Quantifizierung? Bringt es wirklich was?

Yoos Kritik

- Familien-Feedback: gute Schallisolierung (Nachts Eltern nicht geweckt und tagsüber andersherum), meist ist man zu Essenszeiten wach, gibt wenig Überschneidungen mit der Familie, Brötchen holen weil man sowieso wach ist, da war er selbst überrascht

Jans Kritik

- Langzeitwirkungen unbekannt
- Schlaf-Entzug ist gesundheitsschädigend
- Die gewonnene Zeit ist nicht vernünftig nutzbar
- messbar geringere Konzentrationsfähigkeit, schlecht für die Kreativität
- <http://www.supermemo.com/articles/polyphasic.htm>
(noch nicht ganz gelesen, aber der vergleicht das mit Homöopathie)

Weiterführendes

Und sorry für die Verspätung!

- Tim Ferriss "The 4 hour body"
- Claudio Stampi "Why We Nap: Evolution, Chronobiology, and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep"
- guter Uberman-Bericht: <http://www.stevepavlina.com/blog/2005/10/polyphasic-sleep/>
- Erfahrungsbericht 28 Stunden Tag:
<http://quantifiedself.com/2011/09/joe-betts-lacroix-on-the-28-hour-day/>