

Consulting 29.08.2019

## Podcast: Espresso vor dem Büroschlaf

Wie ein Schlaftrainer Berufstätige munter machen will.



Chris Surel war Tennis-Profi. Jetzt zeigt er Berufstätigen, wie sie Übermüdung vermeiden, besser regenerieren und ihre Leistungsfähigkeit bei der Arbeit steigern. Seine Botschaft „Mach mal Pause“. Surel wirbt für den kurzen Mittagsschlaf am Arbeitsplatz. Und sagt, er habe auch schon Chefs überzeugt, das Nickerchen zuzulassen. Wer Surel folgt, muss sich eventuell umstellen: Denn wer ihn als Coach hat, dem verbietet er, am Wochenende auszuschlafen. Das mache so schlapp wie der Jetlag nach einem Langstreckenflug. Mehr dazu und warum ein Espresso vor dem Kurzschlaf Wunder wirke, beschreibt er im neuen Podcast-Interview von Porsche Consulting.

Info

Foto: Porsche Consulting GmbH

Dieser Beitrag wurde vor dem Start des Porsche Newsroom Schweiz in Deutschland erstellt. Die genannten Verbrauchs- und Emissionsangaben richten sich daher nach dem Prüfverfahren NEFZ und wurden unverändert übernommen. Alle in der Schweiz gültigen Angaben nach WLTP-Messzyklus sind unter [www.porsche.ch](http://www.porsche.ch) verfügbar.



### Inga Konen

Head of Communications Porsche Schweiz AG

+41 (0) 41 / 487 914 3

[inga.konen@porsche.ch](mailto:inga.konen@porsche.ch)

## **Link Collection**

### **Link to this article**

[https://newsroom.porsche.com/de\\_CH/2019/unternehmen/porsche-consulting-podcast-10-chris-surel-schlafcoach-18479.html](https://newsroom.porsche.com/de_CH/2019/unternehmen/porsche-consulting-podcast-10-chris-surel-schlafcoach-18479.html)

### **Media Package**

<https://newsroom.porsche.com/media-package/2c6f850b-46e5-43dc-887d-60aae844b181>