

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Die Bedeutung von Schlaf für die Leistungsfähigkeit im Unternehmenskontext.</b>	<b>1</b>
1.1	Die Bedeutung der Schlafqualität	2
1.1.1	Schlaf und seine Rolle für kognitive Funktionen und die emotionale Stabilität	3
1.1.2	Körperliche Gesundheit und die langfristigen Auswirkungen von Schlafmangel	4
1.1.3	Notwendigkeit eines proaktiven Umgangs mit Schlafgesundheit	4
<b>2</b>	<b>Schlafprobleme und ihre negativen Auswirkungen auf Unternehmen bekämpfen.</b>	<b>9</b>
2.1	Wenn Probleme den Schlaf rauben	9
2.1.1	Mit Arbeitszeitmodellen und Stressbewältigungsprogrammen Insomnie bekämpfen	10
2.1.2	Mit angemessenen Arbeitsbedingungen gegen das Restless-Legs-Syndrom	11
2.1.3	Zirkadiane Rhythmusstörungen durch Anpassung der Schlafzeiten beheben	11
2.2	Faktoren, die den Schlaf verschlechtern – und wie sich dies verhindern lässt	12
2.2.1	Stressmanagement-Programme etablieren.	13
2.2.2	Bei unregelmäßigen Arbeitszeiten Schlafmanagement-Programme einsetzen.	14
2.2.3	Technologiegebrauch vor dem Schlafengehen vermeiden.	15

<b>3 Strategien zur Förderung einer gesunden Schlafkultur im Unternehmen</b>	<b>17</b>
3.1 Mitarbeitende für „Schlafgesundheit“ sensibilisieren	17
3.1.1 Schulungsprogramme zum Einschlafen	17
3.1.2 Schulungsprogramme zum Durchschlafen	18
3.1.3 Schulungsprogramme zum besseren Aufwachen	19
3.1.4 Aufklärungskampagnen und laufende Sensibilisierung	20
3.2 Mit flexiblen Arbeitszeitmodellen individuelle Chronotypen unterstützen	21
3.2.1 Chronotyp ermitteln	22
3.2.2 Unterstützung durch flexibles Arbeiten	23
3.3 Schlaffreundlichen Arbeitsplatz herstellen	24
3.3.1 Pausenräume optimal gestalten	25
3.3.2 Ergonomische Arbeitsplätze einrichten	25
3.3.3 Beratung zu ergonomischen Betten anbieten	26
3.3.4 Programme zur Stressbewältigung durchführen	27
3.4 Wissenschaftliche Belege für erfolgreiches Schlafmanagement	28
<b>4 Die Umsetzung: Praktische Handlungsempfehlungen für Unternehmenslenker</b>	<b>31</b>
4.1 Mit strukturierter Herangehensweise zum Erfolg	31
4.1.1 Schritt 1: Initiale Bedarfsanalyse vornehmen	32
4.1.2 Schritt 2: Schlafmanagement-Programm planen	33
4.1.3 Schritt 3: Schlafmanagement-Programm implementieren	34
4.1.4 Schritt 4: Schlafmanagement-Programm überwachen und anpassen	35
4.2 Fünf Strategien zur Überwindung möglicher Widerstände	36
4.2.1 Strategie 1: Führungskräfte einbeziehen	36
4.2.2 Strategie 2: Kommunikation transparent gestalten	37
4.2.3 Strategie 3: Anreize bieten	38
4.2.4 Strategie 4: Erfolgsgeschichten teilen	38
4.2.5 Strategie 5: Kontinuierliche Unterstützung anbieten	39
4.3 Perspektiven und Chancen nutzen	39
4.3.1 Erhöhte Produktivität	40
4.3.2 Reduzierte Fehlzeiten	40
4.3.3 Steigerung der Mitarbeitendenzufriedenheit	41
4.3.4 Gesteigerte Innovationskraft	41

---

4.3.5	Positive Unternehmenskultur . . . . .	42
4.3.6	Tipps für eine bessere Lebensqualität und eine höhere Produktivität. . . . .	42
4.4	25 Schlafstipps für Ihre Mitarbeitenden und Sie . . . . .	42
<b>5</b>	<b>Empfehlungen für die Verbesserung und Weiterentwicklung des betrieblichen Schlafmanagements. . . . .</b>	<b>49</b>
5.1	Zur Integration des Schlafmanagements in das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). . . . .	49
5.2	Zur Entwicklung einer schlafbewussten Unternehmenskultur . . . .	50
5.3	Empfehlungen für Weiterentwicklungen im betrieblichen Schlafmanagement. . . . .	51
5.4	Sieben abschließende Haupthandlungsimpulse für Unternehmenslenker. . . . .	52
5.4.1	Handlungsimpuls 1: Regelmäßige Schlafzeiten fördern . . . . .	52
5.4.2	Handlungsimpuls 2: Schlaffreundliche Umgebung schaffen . . . . .	53
5.4.3	Handlungsimpuls 3: Koffein- und Alkoholkonsum reduzieren. . . . .	53
5.4.4	Handlungsimpuls 4: Bildschirmzeit begrenzen . . . . .	53
5.4.5	Handlungsimpuls 5: Entspannungstechniken nutzen. . . . .	54
5.4.6	Handlungsimpuls 6: Regelmäßige Bewegung fördern und Technologie nutzen . . . . .	54
5.4.7	Handlungsimpuls 7: Schlaffreundliche Unternehmenskultur fördern . . . . .	54
<b>6</b>	<b>Schlussbetrachtung: Machen ist das neue Wollen . . . . .</b>	<b>57</b>
	<b>Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können . . . . .</b>	<b>59</b>
	<b>Anmerkungen und Quellen . . . . .</b>	<b>61</b>