

---

# Inhaltsverzeichnis

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

<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 Schlaftipps 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>