

Inhaltsverzeichnis

Unser Vorwort	V
Über die Autoren	XI
1 Die Gesellschaft & die Welt	1
1.1 Jenseits von 9-to-5: Wie neue Arbeitszeitmodelle die Zukunft der Arbeit gestalten	2
1.2 Neue Arbeitszeitmodelle und ungesundes Schlafverhalten	12
1.2.1 Gesunde Führung und gesunder Schlaf – der andere Hebel	12
1.2.2 Auswirkung der Arbeitszeitmodelle auf unseren Schlaf	15
2 Mein Unternehmen & meine Arbeit	21
2.1 Schlaf Dich zum Erfolg: Mehr Wissenschaft hinter dem Erfolgsfaktor Schlaf	22
2.2 Die Chronobiologie entdecken: Stell die Uhr neu	24
2.3 Warum guter Schlaf so wichtig ist	30
2.4 Warum Schlaf zur Erhaltung des Humankapitals beiträgt	36
2.5 Wo Menschen am besten schlafen: Der internationale Städte-Schlafindex	38
2.6 Zufall oder Zusammenhang? Schlechter Schlaf und verheerende Unfälle und Katastrophen	44
2.7 Risikofaktor: Burnout	48
2.8 Schlafen wie ein Champion: Was wir von effektiven Schlaferformern lernen können	51
2.9 Schlaf von Mitarbeitern eines DAX-Konzerns: Zahlen, Daten, Fakten	59
2.10 Stimmen aus der Praxis	63
2.10.1 Interviews mit Unternehmensvertretern	64
2.10.2 Interviews mit Medizинern	72
2.11 Der Leading-Sleep-Effekt: Wie gezieltes Schlafmanagement die Unternehmensperformance steigert	77
2.12 Tipps für eine erfolgreiche Schlafführung	83
2.13 Besonders belastete Unternehmen, Berufsgruppen und Personen erkennen	86
2.14 Gönn Dir eine Schlafschicht!	88
2.15 Homeoffice: Die neue Schlafkrankheit?	92

2.16	Schlafprobleme im Unternehmen: Anzeichen erkennen und einschreiten	105
2.16.1	Anzeichen bei Mitarbeitern erkannt – was tun?	108
2.16.2	Prävention von Schläfrigkeit und Müdigkeit im Unternehmen ..	111
2.17	Schlaf als Human-Resources- und Recruitingthema: Anreize für neue und bestehende Mitarbeiter schaffen	114
2.17.1	Schlaf als Recruitingthema.....	114
2.17.2	Schlafqualität von bestehenden Mitarbeitern unterstützen.....	115
2.18	Vom Schichtarbeiter bis zum CEO – vier Beispiele mit Handlungsempfehlungen	118
2.18.1	Manuela, 35 Jahre alt, Schichtarbeiterin im Krankenhaus	120
2.18.2	Alexandra, 52 Jahre alt, CEO eines großen Konzerns.....	122
2.18.3	Sebastian, 48 Jahre alt, Marketingleiter und Vater von zwei Kindern	125
2.18.4	Martin, 58 Jahre alt, Lehrer an einer Ganztagschule	128
3	Mein Selbst & mein Privatleben	133
3.1	Schlafoptimierung: Gadgets und Schlafprodukte	134
3.2	Neue Ansätze durch Technologie und Nahrungsergänzungsmittel	135
3.2.1	Smart-Home-Systeme	135
3.2.2	Schlaftracker.....	135
3.2.3	Nahrungsergänzungsmittel.....	138
3.3	Selbstchecks: Deine Schlafqualität und Dein Burnoutisiko.....	144
3.4	Von Schäfchenzählen bis Pyjama-Parade: Schlafroutinen und das passende Bett	149
3.4.1	Wie Du erfolgreich eine Schlafroutine entwickelst	150
3.4.2	Zeig mir Dein Bett und ich sage Dir, wie Du schläfst.....	152
3.5	Schlecht schlafen kann ich gut! Die besten Hacks für erholsamen Schlaf	154
3.6	Finger weg – so versaut Du Dir den Schlaf	168
3.7	Ab ins Bett! Ein ausgeschlafenes Fazit für mehr Schlafkompetenz.....	170