

3.7 Ab ins Bett! Ein ausgeschlafenes Fazit für mehr Schlafkompetenz

Wusstest Du, dass Du 3.066 Stunden im Jahr und insgesamt 24 Jahre Deines Lebens im Bett verbringst? Vergeudete Lebenszeit? Wohl kaum! Schlaf ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, sondern auch ein essenzieller Faktor für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

Damit ist Schlaf neben Sex „die schönste Nebensache der Welt“ – zumindest aus Sicht unseres Körpers, Geistes und unserer Seele. Es ist erstaunlich, wie viel positiven Einfluss eine Mütze Schlaf auf unsere Stimmung, unsere Produktivität, unsere Gesundheit, unser Allgemeinbefinden und unsere Performance haben kann. Ein ausgeruhter Geist ist wie ein starker Kaffee am Morgen. Wir dürfen uns also gern bemühen, genug Schlaf zu bekommen, um unseren inneren Barista zu beflügeln und den Tag mit der Kraft eines millionenfachen Espressos zu erobern!

In unserer Gesellschaft gewinnt das Thema Schlaf zunehmend an Bedeutung. Die Wissenschaft ist hierbei federführend. In der faszinierenden Welt des Schlafes gab es viele Theorien und Meinungen, die im Laufe der Geschichte aufgestellt wurden. Vor langer, langer Zeit, in der Spätantike, betrachtete man den Schlaf als eine Art Ausgleich für den Wachzustand. Man glaubte, dass er zu einer ausgewogenen Ernährung und einem hygienischen Lebensstil gehörte, den man beachten sollte. Das klingt vernünftig, oder? Aber warte, es wird noch besser!

Im Mittelalter, als die Menschen begannen, Regeln für ein gesundes Leben aufzustellen („Regimen sanitatis“ = Gesundheitslehre), entdeckten sie auch die Beziehung zwischen Schlaf und Verdauung. Man dachte tatsächlich damals schon darüber nach, wie der Schlaf mit dem Essen und der Verdauung zusammenhängt. Vielleicht hatten die Menschen damals Alpträume von riesigen Brötchen, die durch ihre Mägen und Därme rollten. Wer weiß.

Aber die lustigste Sache ist, dass die Menschen lange Zeit dachten, dass das Gehirn im Schlaf einfach „abgeschaltet“ wird. Sie stellten sich vor, dass unser Denkkorgan eine Pause einlegt, wie ein fauler Schüler in der Schule. Sie dachten, der Schlaf sei eine einheitliche Phase, und interessierten sich nicht wirklich dafür, was genau währenddessen passiert. Das ist doch ziemlich seltsam, oder?

In Bezug auf Unternehmen und Arbeitgeber ist es wichtig, sich bewusst zu machen, wie Schlaf Deine Performance und Produktivität als Angestellter und Mitarbeiter beeinflussen kann. Es ist erwiesen, dass Schlafmangel zu einem erhöhten Risiko von Burnout, Unfällen und Fehlern am Arbeitsplatz führen kann. Deshalb ist es wichtig, gezieltes Schlafmanagement zu implementieren, um die Leistung eines jeden Einzelnen zu steigern und die Gesundheit des Humankapitals in einem Unternehmen zu erhalten, oder besser noch: zu steigern.

Die moderne Arbeitswelt mit neuen Arbeitszeitmodellen kann das Schlafverhalten negativ beeinflussen. Eine Vielzahl von Studien, die wir in diesem Buch erwähnt haben, zeigt, dass unregelmäßige Arbeitszeiten und Schlafmangel das Risiko für eine Reihe von gesundheitlichen Problemen erhöhen können und einen großen Einfluss auf die eigene Leistungskurve haben. Es ist deshalb notwendig, dass alle Individuen, aber auch Unternehmen Maßnahmen ergreifen, um die Nachtruhe ihrer Mitarbeiter zu fördern und somit auch die Erhaltung des Humankapitals zu gewährleisten.

Der Leading-Sleep-Effekt beschreibt effektives Schlafmanagement, kann zur Steigerung der Unternehmensperformance führen und ist sogar in der Lage, Top-Talente durch Schlafrecruiting anzuziehen. Eine gezielte Schlafoptimierung kann auch dazu beitragen, dass Mitarbeiter produktiver und kreativer sind. Die Arbeit von zu Hause aus, die in der heutigen Zeit weit verbreitet ist, kann jedoch auch zu Schlafstörungen und Erschöpfung führen, weshalb Homeoffice unter bestimmten Bedingungen auch als neue Ursache von Schlafkrankheiten gilt.

Hier ist es wichtig, dass Unternehmen Maßnahmen ergreifen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Mitarbeiter zu fördern und somit auch die Produktivität und die Leistung des Unternehmens zu verbessern.

Wenn Du als Leser oder als Leserin das Gefühl hast, dass Dein Unternehmen, in dem Du beschäftigt bist, beim Thema gesunder Schlaf noch nicht gut aufgestellt ist, laden wir Dich gerne ein, das Know-how dieses Buches in Dein Unternehmen zu tragen und die Notwendigkeit an den richtigen Stellen zu platzieren. Denn eins steht fest: Davon profitierst nicht nur Du allein, sondern auch Deine Kollegen und Deine Mitarbeiter.

Wir haben aufgeführt, dass 80 % der Menschen nicht genug schlafen und dauerhaft müde sind. Schlafmangel hat schwerwiegende Folgen und kann sich auf

verschiedene Aspekte unseres Lebens auswirken, einschließlich unseres geistigen Zustands, unserer körperlichen Gesundheit, unseres Arbeitslebens und unserer Beziehungen. Gleichzeitig ist es wichtig zu betonen, dass schlechter Schlaf zu verheerenden Unfällen und Katastrophen führen kann und Unternehmen horrenden Kosten bescheren kann.

Doch wichtig ist immer die Frage: Was kannst Du selbst tun? Wie kannst Du selbst dazu beitragen, dass sich Dein Schlaf verbessert und Du ausgeruht, leistungsfähig, konzentriert und lebendig den Tag gestalten kannst? In diesem Buch werden auch Best Practices für eine effektive Nachtruhe von Schichtarbeitern bis hin zu CEOs vorgestellt, um jedem zu helfen, eine optimale Schlafhygiene zu erreichen. Auch auf privater Ebene betont dieses Buch die Bedeutung von Schlaf und bietet wertvolle Tipps und Tricks zur Schlafoptimierung. Es gibt Beispiele, was Schlaf-Performer genau richtig machen und es lädt Dich ein, Dich und Dein Schlafverhalten besser kennenzulernen und Deinen Chronotypen herauszufinden.

Das Buch gibt praktische Tipps, wie Du Dein Schlafverhalten verbessern kannst, um effektiver zu schlafen. Und dafür gibt es viele einfache und wirkungsvolle Strategien, die Du im Alltag und im Business integrieren kannst – ganz ohne Anstrengung und Schweißperlen auf der Stirn. Simple Hacks und Gadgets helfen Dir dabei weiter.

Immer wieder haben wir in unseren Coachings die Aussage gehört: „Wenn es nicht einfach geht, geht es einfach nicht“. Oder: „Sobald wir einen Spagat machen und drei Pirouetten drehen müssen, setzen wir die Dinge nicht um“. Genau dem soll vorgebeugt werden, denn unser Wunsch ist es, dass Du Deinen Schlaf so verbesserst, dass Du Dein Arbeits-, Berufs- und Privatleben in vollen Zügen gestalten und genießen kannst.

Schlaf ist ein mächtiger Faktor, der unsere Leistung und Produktivität beeinflusst. „Der wache Vogel fängt den Wurm“ ist nicht nur der Titel dieses Buches, sondern eine Aussage mit wahrem Kern. Dieses Buch ist ein wertvoller Ratgeber für jeden, der seine Leistung und sein Wohlbefinden durch eine bessere Nachtruhe verbessern möchte. Ist Schlaf damit die ultimative Lösung für alle Probleme der Welt? Klingt verrückt, aber es könnte tatsächlich etwas dran sein. Stell dir vor, alle Politiker, Führungskräfte, Entscheidungsträger, Partner, ja: Menschen, würden plötzlich ausgeruht und erholt aufwachen. Keine Erschöpfung,

kein Burnout, kein „Ich habe schlecht geschlafen und deshalb bin ich heute so grantig“. Die Welt wäre sicherlich ein besserer Ort.

Und zum Schluss noch ein kleiner Tipp:

Wenn Du das nächste Mal jemanden siehst, der schläft, wecke ihn nicht auf. Er tut es aus einem guten Grund! Er schläft, weil er hundemüde ist und ein besserer Performer werden will.

Mit ausgeschlafenen Grüßen,

Dein Autorenteam Markus Kamps und Kathrin Leinweber.

