

Unser Vorwort

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

die besten Dinge passieren im Leben, wenn ein konkreter Plan auf puren Zufall trifft.

Ich, Markus Kamps, hatte nach meinem Buch „Der Corona Schlaf-Effekt“ mehrere weitere Buchprojekte vorgedacht und bereits damit angefangen. Mir fehlte immer die Zeit, der entscheidende Antreiber und die passende Unterstützung. Und wie durch Zauberei – peng – da war sie, Kathrin Leinweber, eine High-Performance-Expertin für die höher, schneller, weiter nicht nur lose Worthüllen, sondern gelebte Praxis sind.

Über unsere Leidenschaft für Schlaf, Leistung und Performance und einen gemeinsamen Podcast, bei dem ich auch Kathrin in die Geheimnisse des Schlafes eingeweiht habe, hatten wir dann beide die Idee, dieses Buch zu schreiben, das wir mit großer Begeisterung jetzt mit Dir teilen. Es erfüllt uns mit Freude, dass wir diesen anfänglichen Impuls nun gemeinsam verwirklichen und in die Tat umsetzen konnten. Das Salz in der Suppe war natürlich unsere wunderbare Lektorin, der wir an dieser Stelle von Herzen danken. Und wir danken besonders den Unterstützern und unseren Familien, die unsere Launen während des Buchschreibens ertragen haben.

Und natürlich danken wir Dir dafür, dass Du Interesse und Neugier hast, dieses Buch zu lesen und gemeinsam mit uns in die faszinierende Welt der Schlaf-Performance einsteigen möchtest. Wir hoffen, dass unser Funkensprühen für das Thema direkt auf Dich übergeht.

Natürlich könnten wir hier behaupten, dass wir nächtelang mit unseren Tastaturen Tango getanzt haben, dass wir in unseren wöchentlichen Videokonferenzen ganz charmant über unsere Augenringe hinweg geblickt und uns gegenseitig mit Gähnen angesteckt haben, um dieses Meisterwerk für Dich zu erschaffen. Aber das wäre schlichtweg gelogen. Sicher, es gab ein paar Nächte, in denen wir etwas länger aufgeblieben sind, aber am produktivsten und leistungsfähigsten waren wir, wenn wir uns fit, wach und ausgeschlafen ans Werk gemacht haben. Und das Geheimnis dahinter? Ganz einfach: guter Schlaf! Ja, Du hast richtig gehört, Du kannst Deine Leistungsfähigkeit steigern, indem Du Dich

einfach nur ins Bett legst und die Augen schließt. Wer hätte gedacht, dass „Faulenzen“ eine verborgene Superkraft ist. Vergiss Energydrinks und Powerbars, eine gute Nachtruhe ist der wahre Booster für Deine Performance.

In diesem Buch verwenden wir zwecks besserer Lesbarkeit das generische Maskulinum. Aber machen wir uns nichts vor – wir wissen, dass wir alle gleichermaßen von den im Folgenden beschriebenen Situationen betroffen sein können. Die Personenbezeichnungen beziehen sich, sofern nicht anders kenntlich gemacht, auf alle Geschlechter.

Dieses Buch ist das Resultat jahrelanger Forschung und praktischer Erfahrung von uns als renommiertem Schlafexperten (Markus Kamps) und erfahrener High-Performance-Expertin (Kathrin Leinweber). Es vereint wissenschaftliche Erkenntnisse, tiefgründige Recherchen und verschiedene Perspektiven zu bewährten Methoden, die Dir helfen werden, Deinen Schlaf zu optimieren und Deine Leistung ganz wach und ausgeschlafen zu beflügeln. Doch es geht weit über den individuellen Schlaf hinaus. Wir betrachten auch die Auswirkungen des Schlafs auf die Arbeitswelt, Unternehmen und das persönliche Wohlbefinden.

In den ersten Kapiteln werden wir uns mit der Arbeitswelt und neuen Arbeitszeitmodellen befassen. Die traditionelle 9-to-5-Arbeitsstruktur hat längst an Glanz verloren. Neue Modelle, allen voran Working-from-Home, haben Einzug gehalten und die Arbeitswelt revolutioniert. Wir werden jedoch auch untersuchen, wie diese Modelle unser Schlafverhalten und unsere Leistung beeinflussen und welche Lösungen es gibt, um beides zu optimieren.

Natürlich widmen wir uns auch allen Mitarbeitern und Angestellten in Unternehmen, denn Arbeit ist aus unserer Sicht das größte Privileg einer Gesellschaft. Wir beleuchten die Herausforderungen, denen viele von uns heutzutage in ihrem Job gegenüberstehen. Wir zeigen auf, wie Schlaf nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere geistige Leistungsfähigkeit beeinflusst.

Und natürlich geht es um DICH! Wir zeigen Dir alle Strategien, die einem erholsamen Schlaf zugrunde liegen, und geben Dir Taktiken an die Hand, wie Du sie in Deinen Alltag integrieren kannst, um als wacher und leistungsstarker Vogel auch Deine Ziele zu erreichen und Deine Träume zu verwirklichen.

Also schnapp Dir Deinen Pyjama und mach Dich bereit für eine Schlafreise, die Deine Performance auf den Kopf stellen wird. Denn schlafend erfolgreich zu sein ist die beste Art, die Welt zu erobern!

Dein Autorenteam

Markus Kamps und Kathrin Leinweber

DANKE!

An dieser Stelle möchten wir als Autorenteam noch einmal besonders Dankeschön sagen. Zuerst dem Redaktionsteam um Imke Sander vom Springer Verlag. Dann natürlich ein großes Danke an die Wissenschaftler Kerstin Cuhls (Frauenhofer), Thomas Kantermann (FOM-Hochschule), an die Schlafmediziner Herrn Dr. Hans-Günter Weeß (Leiter des Schlafmedizinischen Abteilung des Pfalzkrankums Klingenmünster), Herrn Dr. Alfred Wiater (ehemaliger Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin) sowie Dr. Markus B. Specht vom Zentrum für interdisziplinäre Schlafmedizin (DKD Helios Klinik Wiesbaden). Danke den Gesundheits- und Industriepartnern Frau Carina Kammler (Finanzbehörde NRW), Frau Wiebke Kottenkamp (Pressesprecherin der Krankenkasse BKK VBU), Herrn Dr. Hanno Deyle (Third of life), Frau Marina Braun (Gesundheitsplattform Hanako), Frau Diana Zwiorek (IFM-Solutions GmbH), Herrn Alex Schampers (2netMedia), Herrn Peter Müller (Med Agentur) und allen, die uns bei diesem Projekt so wundervoll unterstützt haben.

Ganz besonderer Dank aber gilt unseren Familien, die uns gerade in der Finalphase so lieb ertragen haben.