

# Inhaltsverzeichnis

|   |      |
|---|------|
| Unser Vorwort.....  | V    |
| Über die Autoren .....  | XIII |
| 1 Die Gesellschaft & die Welt.....  | 1    |
| 1.1 Jenseits von 9-to-5: Wie neue Arbeitszeitmodelle die Zukunft<br>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<br>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<br>Städte-Schlafindex .....                          | 38   |
| 2.6 Zufall oder Zusammenhang? Schlechter Schlaf<br>und verheerende Unfälle und Katastrophen .....           | 44   |
| 2.7 Risikofaktor: Burnout.....  | 48   |
| 2.8 Schlafen wie ein Champion: Was wir von effektiven<br>Schlafperformern lernen können.....                | 51   |
| 2.9 Schlaf von Mitarbeitern eines DAX-Konzerns: Zahlen, Daten,<br>Fakten.....                               | 59   |
| 2.10 Stimmen aus der Praxis .....   | 63   |
| 2.10.1 Interviews mit Unternehmensvertretern.....   | 64   |
| 2.10.2 Interviews mit Medizinern.....   | 72   |
| 2.11 Der Leading-Sleep-Effekt: Wie gezieltes Schlafmanagement<br>die Unternehmensperformance steigert ..... | 77   |
| 2.12 Tipps für eine erfolgreiche Schlafführung .....  | 83   |
| 2.13 Besonders belastete Unternehmen, Berufsgruppen<br>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:<br>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<br>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<br>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<br>Nahrungsergänzungsmittel .....   | 135 |
| 3.2.1  | Smart-Home-Systeme .....   | 135 |
| 3.2.2  | Schlafracker.....  | 135 |
| 3.2.3  | Nahrungsergänzungsmittel .....   | 138 |
| 3.3    | Selbstchecks: Deine Schlafqualität und Dein Burnoutisiko.....  | 144 |
| 3.4    | Von Schäfchenzählen bis Pyjama-Parade: Schlafrouninen<br>und das passende Bett .....                           | 149 |
| 3.4.1  | Wie Du erfolgreich eine Schlafrouninen 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<br>für erholsamen Schlaf .....                                | 154 |
| 3.6    | Finger weg – so versaust Du Dir den Schlaf .....   | 168 |
| 3.7    | Ab ins Bett! Ein ausgeschlafenes Fazit<br>für mehr Schlafkompetenz.....  | 170 |