

}essentials{

Markus Kamps

Gut schlafen, besser arbeiten: Schlaf als Erfolgsfaktor von Unternehmen

Leistungsstarke und produktive Mitarbeiter durch Schlafmanagement



Springer Gabler

essentials

Essentials liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *Essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Fachwissen von Springerautor*innen kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *Essentials* sind Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autor*innen aller Springer-Verlagsmarken.

Markus Kamps

Gut schlafen, besser arbeiten: Schlaf als Erfolgsfaktor von Unternehmen

Leistungsstarke und produktive Mitarbeiter durch Schlafmanagement



Springer Gabler

Markus Kamps
Goch, Deutschland

ISSN 2197-6708

essentials

ISBN 978-3-658-47318-1

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-47319-8 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-47319-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Imke Sander

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Was Sie in diesem *essential* finden können

- Sie erfahren, dass und warum Schlaf im Unternehmenskontext die entscheidende Rolle spielt.
- Sie lesen, dass Schlafprobleme häufig durch Stress, unregelmäßige Arbeitszeiten und einen exzessiven Technologiegebrauch vor dem Schlafengehen entstehen und schlechte Schlafqualität die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Zufriedenheit der Mitarbeitenden negativ beeinflusst.
- Sie lernen Strategien zur Förderung einer gesunden Schlafkultur im Unternehmen und ein effektives Schlafmanagement-Programm kennen.
- Sie erhalten Hinweise zur Umsetzung jener Strategien und erfahren, wie Sie das Schlafmanagement-Programm etablieren.
- Sie erhalten Handlungsimpulse, wie Sie in Ihrem Unternehmen eine schlafgesunde und damit leistungsstarke Unternehmenskultur schaffen.

Vorwort

In der modernen Unternehmenswelt gibt es ein neues Mantra: „Schlaf ist besser als Koffein.“ Diese Aussage, insbesondere von dem US-Unternehmer Bryan Johnson, bekannt für seine Longevity und Anti-Aging-Projekte, verbreitet, wirft die Frage auf: Ist Schlaf die neue Superpower? In einer Zeit, in der der Druck, immer mehr zu leisten, ständig steigt, kann guter Schlaf tatsächlich der Erfolgsfaktor sein, der über den langfristigen Unternehmenserfolg entscheidet.

In diesem Leitfaden zeigen wir, dass und wie Schlaf das Potenzial hat, die Produktivität, die Gesundheit der Menschen und letztlich den Umsatz eines Unternehmens signifikant zu steigern. Doch wie kann ein solch grundlegendes Bedürfnis wie Schlaf gezielt genutzt werden, um geschäftliche Vorteile zu erzielen? Das wollen wir Ihnen als Personalleiter, Geschäftsführer, Unternehmenslenker und -entscheider, HR-Verantwortliche, BGM-Manager, Teamleiter, als Gesundheitsplattform und als Agentur mit auf den Weg geben.

Nach einer kurzen Einleitung geht es im ersten Kapitel um die Bedeutung von Schlaf für die Leistungsfähigkeit im Unternehmenskontext. Wir beleuchten die Zusammenhänge zwischen Schlafqualität und beruflicher Effizienz und zeigen auf, warum ein proaktiver Umgang mit Schlafgesundheit im betrieblichen Gesundheitsmanagement unverzichtbar ist.

Im zweiten Kapitel analysieren wir die aktuellen Herausforderungen und Bedürfnisse im Unternehmensumfeld. Dabei identifizieren wir die häufigsten Schlafprobleme der Mitarbeitenden und deren Ursachen.

Das dritte Kapitel bietet Strategien zur Förderung einer gesunden Schlafkultur im Unternehmen. Dazu stellen wir Maßnahmen vor, wie sich ein betriebliches Schlafmanagement-Programm entwickeln und implementieren lässt.