

sleep consulting **Alesi**



Leistungssteigerung im Schlaf

Wer wir sind



- André D. Alesi
- Thema: Müde war gestern. Wie Schlaf die Arbeitswelt und den Workspace beeinflusst
- Kunden: Unternehmen, Manager, Leistungssportler, Schichtarbeiter, Architekten, Schlafsuchende, Endverbraucher
- www.sleep-consulting.de / www.bgm-sbh.de / www.bettenland.com
- Problem: Falsch getakteter oder nicht ausreichender Schlaf haben einen starken Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Die Auswirkungen werden im Alltag unterschätzt oder übersehen.

„Wer ausreichend schläft, ist leistungsfähiger, gesünder und schlauer!“



Schlaffacts

24 Jahre
4 Monate

Arbeit: 8 Jahre, Essen: 5 Jahre Sport: 1 Jahr 7 Monate

Frage: Wieviel Stunden schlafen Sie pro Nacht?

< 6 Std. / Nacht

6-8 Std. / Nacht

> 8 Std. / Nacht

Schlaffacts

52%

Schlafen pro Nacht 6 Std. oder weniger

→ Davon Schlafen 25% pro Nacht 5 Std. oder weniger

TK Schlafstudie 2017

Schlaffacts

6 Std. 54 Min.

Schlafdauer 2017 BRD

TNS EMNID Umfrage (N 3491)

Schlafdauer 2010 noch 7Std. 10Min

Schlafdauer 90er Jahren rund 7Std. 30min

Vor 50-100 Jahren noch 1-2 Stunden mehr

Zeitgleicher Anstieg vieler Zivilisationskrankheiten

Schlaffacts

6 Std. 30 Min.

Schlafdauer Gutverdiener
> 3.500€ netto pro Monat
Schlafstudie Uni Münster
für Beurer Schlafatlas 2017

Was bedeutet dies für Unternehmen?

- Auswirkungen der Schlafdauer und Schlafqualität -

Status Quo 2017 - So schläft Deutschland

- Seit 2010 sind die Schlafstörungen bei Berufstätigen um 66% angestiegen
- Fast die Hälfte der Erwerbstätigen ist bei der Arbeit müde (43%). Etwa ein Drittel ist regelmäßig erschöpft (31%).
- Etwa 3 Millionen Deutsche nehmen regelmäßig Schlaftabletten ein
 - Davon nehmen fast 60% der 35- bis 65jährigen die Schlafmittel länger als ein Jahr ein und 30% nehmen sie sogar länger als drei Jahre am Stück!
- Mehr als ein Drittel der deutschen Arbeitnehmer nehmen Psychopharmaka oder Aufputzmittel sowie „cognitive enhancer“ ein, also Präparate, die gezielt die Leistung des Gehirns steigern sollen (u.a. Ritalin, Modafinil, Racetam, Concerta)

A woman with long dark hair, wearing a light pink button-down shirt and dark pants, is sitting on the floor. She has her eyes closed and her hands are pressed against her temples, suggesting she is experiencing stress, a headache, or difficulty concentrating. The background is a bright, out-of-focus window with white curtains.

**"80% aller Erwerbstätigen
leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen!"**

Teurer Schlafmangel

Wer 6-7 Stunden pro Nacht schläft, hat im
Schnitt

3,7 Fehltage

mehr als ein Ausgeschlafener

Schlaffacts

Die Hirnleistung nimmt bei stetiger Verkürzung des Schlafs rapide ab

(kognitive Leistungsfähigkeit und Produktivität)

Durchschnittlich 6 Std → 13% geringer

Durchschnittlich 5 Std → 43% geringer

Durchschnittlich 4 Std → 62% geringer

Mark Rosekind MR, Smith RM, Miller DL, et al. Alertness management: strategic

Schlafmangel ist ein Sicherheitsrisiko

Schlafprobleme erhöhen das Risiko für
einen Berufsunfall um

63%

Prof. Dr. Ingo Fietze in „Die übermüdete Gesellschaft“ S.88, 2018

Schlafmangel ist ein Sicherheitsrisiko

Wer regelmäßig zu wenig
schläft hat eine

50% sinkende Entscheidungsfähigkeit

= deutlich erhöhte Risikobereitschaft

Wenn Müdigkeit auf eingeschränkte Leistungsfähigkeit trifft, ist das der Nährboden für schlechten Schlaf!

Die Insomnie ist einer der wichtigsten klinischen Marker für Burn-out

2004: 2,0 Mrd./ Dosen

2018: 6,79 Mrd./ Dosen



Koffein 80mg/250ml

WIE KÖNNEN INNOVATIVE UNTERNEHMEN REAGIEREN?

HUMAN RECHARGING

Alle Welt redet von Ladestationen für Elektrofahrzeuge.

Wer sorgt für Ladestationen für unsere Körper?

Innovative BGF-Maßnahmen im Bereich HUMAN RECHARGING

Maßnahmen	Ergebnisse
<ol style="list-style-type: none">1. Impulsvorträge vor Beschäftigten und Führungskräften2. Aufbauendes Seminarkonzept vor betrieblicher ZGR (Schicht, FK, IFK, AD, Kreativ, Verwaltung, etc.)3. Aktion Seminar in Arbeitsplatznähe (Schicht)4. Einzelcoaching in Arbeitsplatznähe5. Ausstellung auf Gesundheits- oder Aktionstagen (Liegendruckanalyse, Schlafhygiene Parcours, etc.)6. Guerilla Aktionen (Betten in der Produktion, Info Stand, Schlafbrillen, etc.)7. Umfragen, Auswertungen, Analysen	<ol style="list-style-type: none">1. Veränderungen bei der Planung von Reisetätigkeiten2. Veränderung und Anpassung der Schichtsysteme3. Informationskampagnen4. Optimierung von Pausenregelungen oder Gleitzeitsystemen5. Berücksichtigung von Chronotypen in Stellenbesetzungen6. Bauliche Veränderungen (Ruheräume, Deep-Working-Spaces, Licht,...)7. Entwicklung von Schlafbotschaftern

PRAXIS BEISPIEL

-Recharging Space-

Herausforderungen

Spannungsfeld „Schlaf“ und Erholung im betrieblichen Kontext

- Kein Schlafraum für Unausgeschlafene
- Keine Wellnessoase zum Relaxen
- Keine Liegelandchaft zum Entspannen
- Keine Unkontrollierte und unbegrenzte Nutzung
- Kein „Silicon-Valley Style“
- Kein Marketinginstrument
- Möglichst breite Zielgruppen Ausrichtung für hohe Akzeptanz
- Innovativ, Regenerativ, Ganzheitlich (Licht, Duft, Sound)

Definition

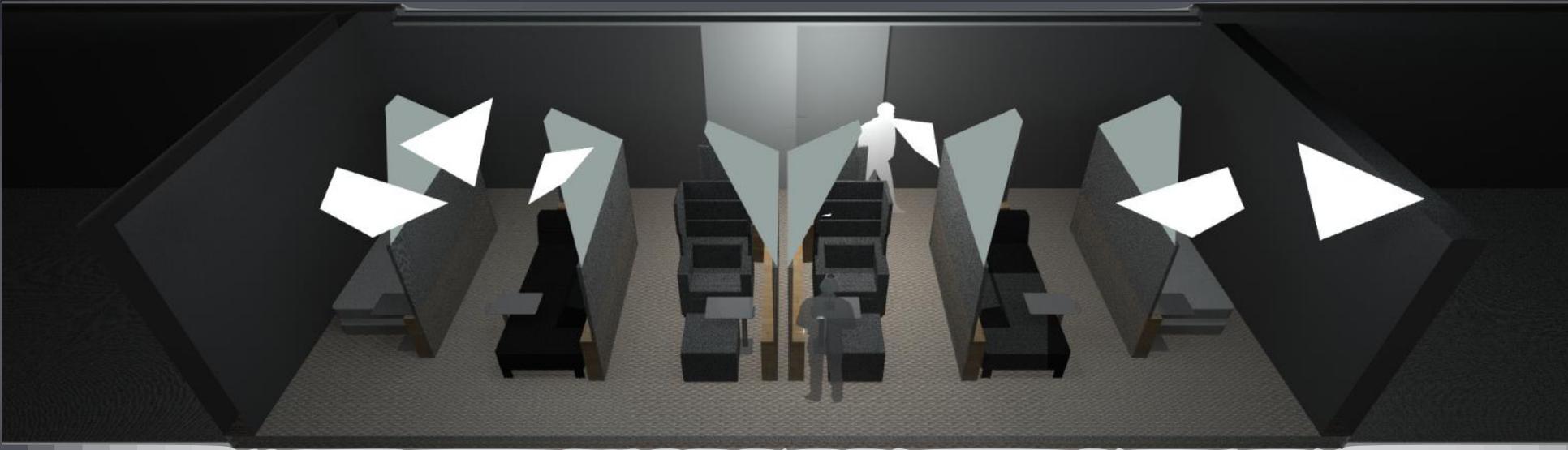
Vom Ruheraum zum Regenerationsraum 4.0

Leitgedanke: „Recharging the People who Power the world“

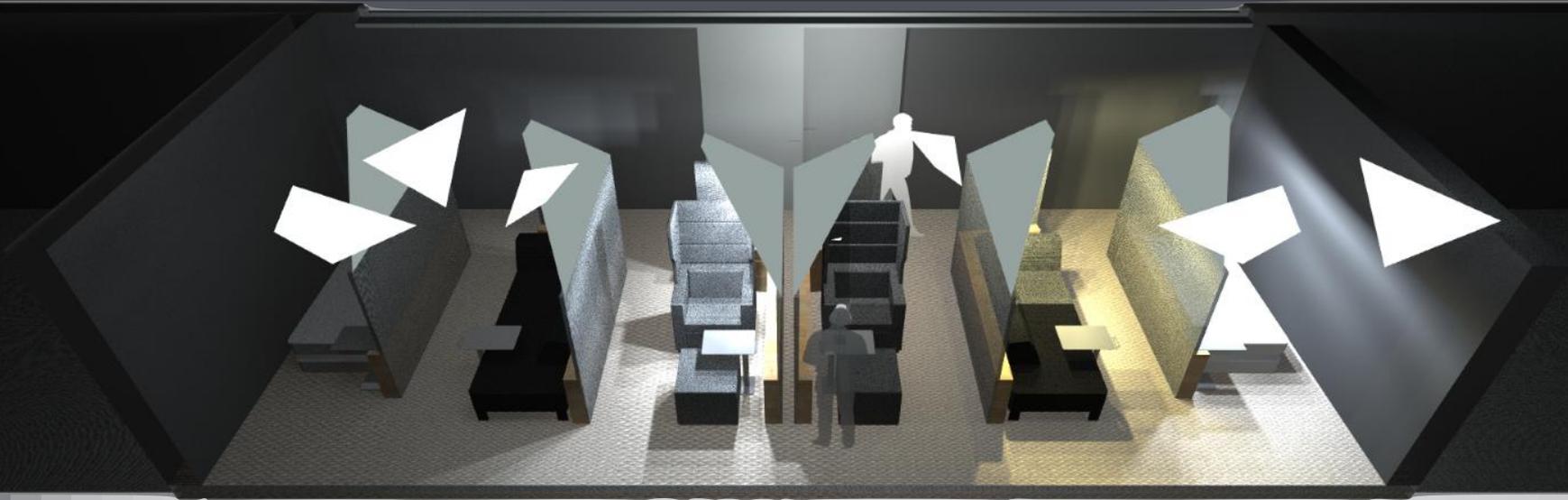
- Zielgruppen:
 - ✓ Recharging (Akkus aufladen)
 - ✓ Steigerung von Kreativität
 - ✓ Steigerung von Konzentration
 - ✓ Deep-Working
 - ✓ Stress-Abbau

- Aufenthaltsdauer je Zielgruppe max. 15-20min

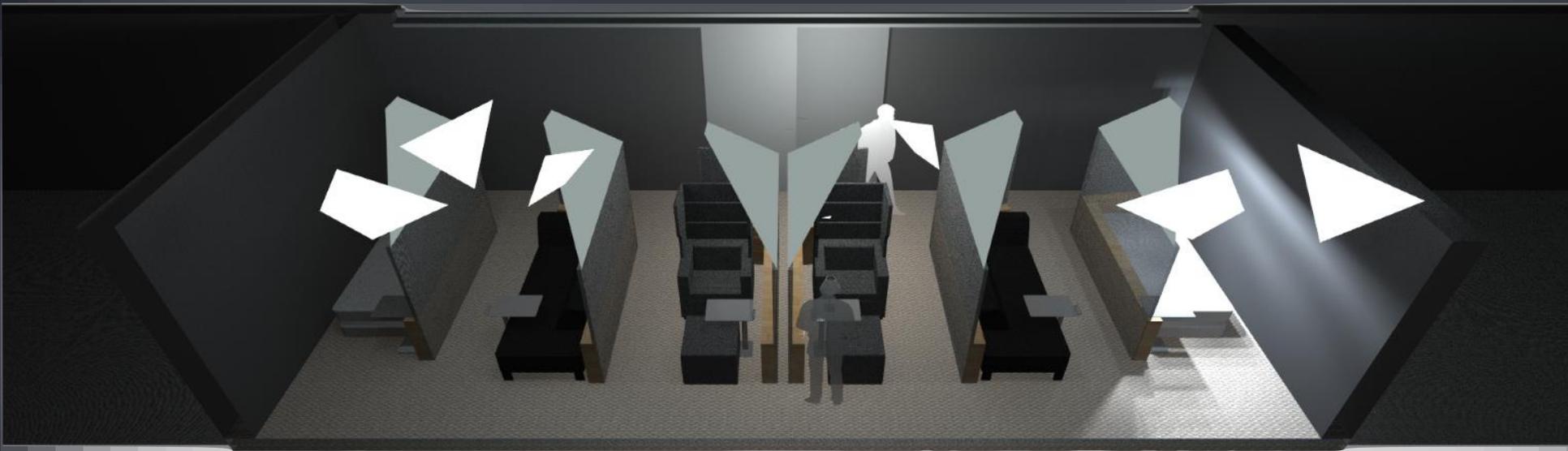
Raumkonzept/ Ideenbuch



Raumkonzept/ Ideenbuch



4. Raumkonzept/ Ideenbuch



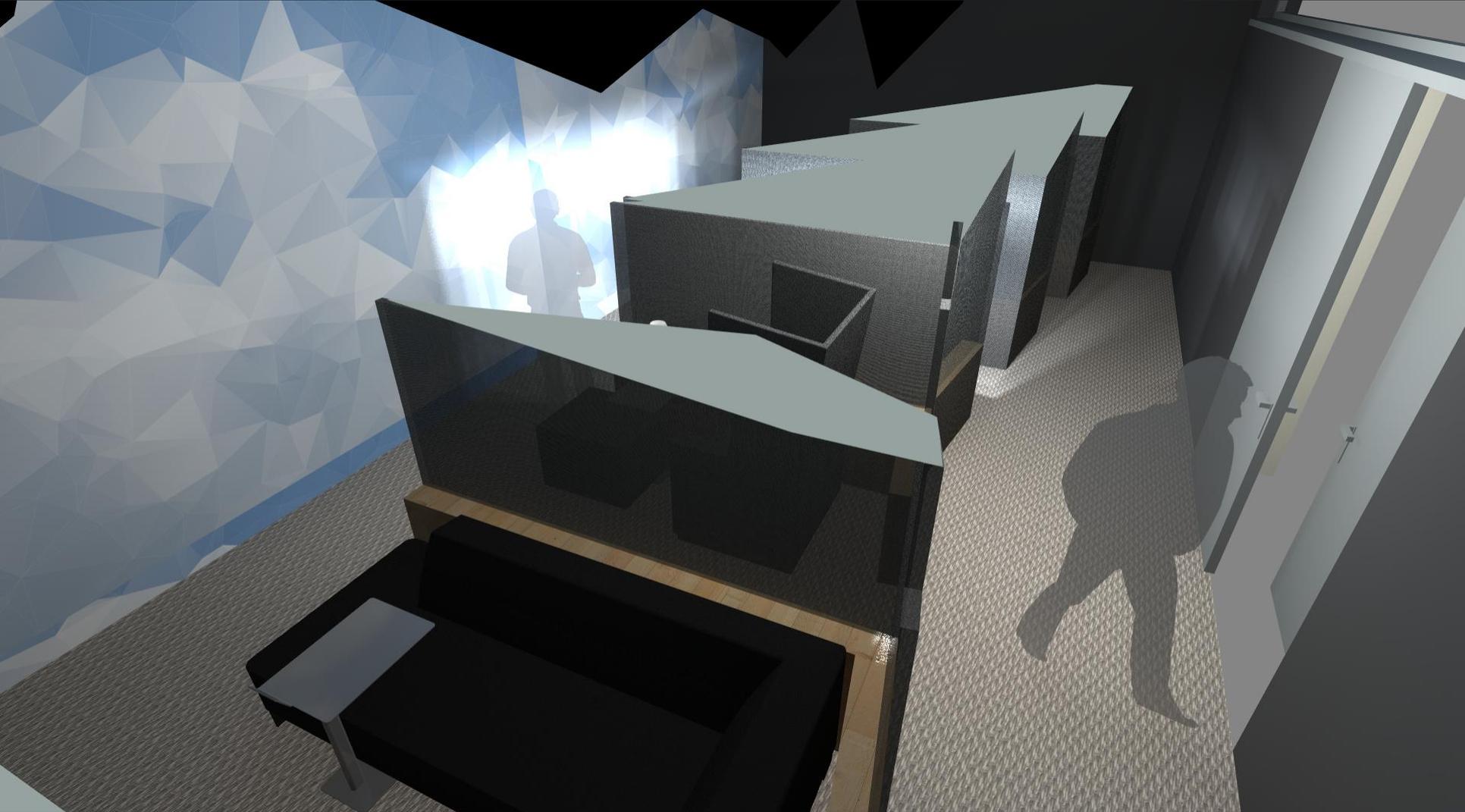
Raumkonzept/ Ideenbuch



Raumkonzept/ Ideenbuch



Raumkonzept/ Ideenbuch



APP Entwicklung für flexible Steuerung



APP Entwicklung für flexible Steuerung



App - Steuerung:

- *Programm*
- *„Nicht Stören“*
- *Licht-Steuerung*
- *Timing*
- *Reservierung*
- *Feedback*

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



www.sleep-consulting.de



Leistungssteigerung im Schlaf



André Alesi



André Alesi