

Auszug

WELT Ticker Suche Anmelden ABONNEMENT

BGM und der „Leading Sleep Effekt“

Das Problem mit dem Schlaf



Präv. Markus Kamps

Abends strachend (streitend und wach) – morgens müte (müde und wütend). So geht es los in seinem aktuellen Buch „Der Corona Schlaf Effekt“ von Präventologe und Schlafcoach Markus Kamps.

„54 Prozent der männlichen und 59 Prozent der weiblichen Führungskräfte in Deutschland haben Schlafprobleme. Diese hohe Quote geht aus einer repräsentativen Befragung der Max Grundig Klinik unter 1.000 Führungskräften hervor.“ Mit dem „Leading Sleep Effekt“ ist Kamps schon längere Zeit unterwegs. Hier wird jedem klar das Unternehmen die sich auch mit Mitarbeitergesundheit und dem Schwerpunkt Schlaf und Stress beschäftigen einfach einen Wettbewerbsvorteil erlangen durch wachere ausgeschlafener Mitarbeiter und weniger Krankentage und eine geringere Burn-out-Quote nur Vorteile haben. Für den Präventologen für Schlaf & Stress, Fachdozent für Bettwaren & Matratzen und Speaker im Gesundheitswesen ist die (Schlaf-)Gesundheit das A und O, um diese Zeit und der Gesellschaft mit seiner ständigen Erreichbarkeit zu überstehen. Gesunde Führung als Vorbild und zur eigenen Performancesteigerung auch bei Führungskräften.

Komplett

WELT Ticker Suche Anmelden ABONNEMENT

HOME LIVE-TV MEDIATHEK WELTPUS BUNDESLIGA CLUB NEXT POLITIK WIRTSCHAFT SPORT PA MEHR > PRODUKTE

NEWSTICKER DIE NACHRICHTEN HEUTE: Newsticker, Schlagzeilen und alles, was heute wichtig ist, im Überblick. ZUM NEWSTICKER

HOME » SONDERTHEMEN » HAMBURG » Licht am Arbeitsplatz als Aufgabe und Bereich des BGM

HAMBURG

Welt der Medizin: Betriebliche Gesundheitsförderung

Licht am Arbeitsplatz als Aufgabe und Bereich des BGM

Stand: 18.04.2022 um 12:32 Uhr

BGM und der „Leading Sleep Effekt“

Das Problem mit dem Schlaf



Präv. Markus Kamps

Abends strachend (streitend und wach) – morgens mütend (müde und wütend). So geht es los in seinem aktuellen Buch „Der Corona Schlaf Effekt“ von Präventologe und Schlafcoach Markus Kamps.

„54 Prozent der männlichen und 59 Prozent der weiblichen Führungskräfte in Deutschland haben Schlafprobleme. Diese hohe Quote geht aus einer repräsentativen Befragung der Max Grundig Klinik unter 1.000 Führungskräften hervor.“ Mit dem „Leading Sleep Effekt“ ist Kamps schon längere Zeit unterwegs. Hier wird jedem klar das Unternehmen die sich auch mit Mitarbeitergesundheit und dem Schwerpunkt Schlaf und Stress beschäftigen einfach einen Wettbewerbsvorteil erlangen durch wachere ausgeschlafener Mitarbeiter und weniger Krankentage und eine geringere Burn-out-Quote nur Vorteile haben. Für den Präventologen für Schlaf & Stress, Fachdozent für Bettwaren & Matratzen und Speaker im Gesundheitswesen ist die (Schlaf-)Gesundheit das A und O, um diese Zeit und der Gesellschaft mit seiner ständigen Erreichbarkeit zu überstehen. Gesunde Führung als Vorbild und zur eigenen Performancesteigerung auch bei Führungskräften.

„Diese liegt also nicht nur in der eigenen Verantwortung, sondern auch in der Verantwortung der Arbeitgeber.“ Effektive Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention am Arbeitsplatz gewinnen deshalb immer mehr an Bedeutung. Kamps: „Und hier kommt das Trendthema Schlaf, welches ja sogar Privat und Beruf direkt verbindet, oftmals zu kurz. Aber immer mehr Firmen nutzen unsere Tools um das Betriebliche Gesundheitsmanagement nun auch anders für die Entwicklung, Gestaltung und Weiterentwicklung betrieblicher Prozesse und Strukturen sowie das Schaffen einer echten Stress- und Schlafkompetenz zur gestalten.

Nicht zuletzt durch Homeoffice, Stress und Corona wird auch immer mehr Schlaf und Lichtnutzung gekoppelt mit dem individuellen Chronotyp beliebter. Denn all das ist wichtig, um arbeits- und leistungsfähige Mitarbeiter zu haben.“ Mehr Achtsamkeit und Bewusstsein für die Schlafgesundheit der Mitarbeiter. Nicht nur das Individuum selbst ist für seine eigene Gesundheit verantwortlich. Auch Arbeitgeber sollten ein großes Augenmerk auf das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter legen. Denn gesunde Mitarbeiter sind gute und vor allem zufriedene Mitarbeiter. Und die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) hat viele Vorteile.

Zum einen sollen die Produktivitätssteigerung und auch die Steigerung der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter erzielt werden. Krankenstände können langfristig gesenkt werden – ebenso wie damit verbundene Personalkosten. Innerhalb des Unternehmens herrschen eine positivere Kommunikationsstruktur und ein friedliches Miteinander. Einige bestimmte Themen jedoch sind noch relativ neu für Unternehmen: Licht & Schlaf. Guter und schlechter Schlaf genau wie gutes und schlechtes Licht hat viele positive und negative Auswirkungen auf die Arbeits- und Schlafzeit – und das ist vielen Verantwortlichen, aber auch Arbeitnehmern, noch nicht bekannt oder zumindest nicht ganz so bewusst.

Schäfchenzählen oder Schnarchen verstehen bis zur Produktivitätssteigerung

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“ – so Arthur Schopenhauer. Und damit lag er sowas von richtig! Ein guter und gesunder Schlaf ist keinesfalls nur ein persönliches Problem, dass jeder individuell mit sich selbst abklären muss. „Das Thema gehört in jede gute BGM-Strategie. Durch verschiedene Vorträge von Schlafmythen bis

Schichtarbeit, Workshops von Stress bis Homeoffice oder die Nachsorge durch Online Videokurse, ein Online Fachlexikon sowie E-Books ist Kampf zum aktiven Themenspezialisten für praxisorientierte Schlafkompetenz geworden, der bereits für viele namhafte Unternehmen tätig sein durfte.“ Na dann schlafen Sie gut ... oder noch besser – Lebe deinen Schlaf.

www.markus-kamps.de

The screenshot shows the WELT website interface. At the top, there is a dark blue header with the 'WELT' logo on the left, and navigation links for 'Ticker', 'Suche', 'Anmelden', and 'ABONNEMENT' on the right. Below the header, a featured article is displayed. The article features a book cover for 'Der Corona Schlaf-Effekt' by Markus Kamps. The cover includes the text: 'Müde am Morgen? Wach am Abend? Zukunftsangst? Der Corona Schlaf-Effekt. Wie Home-Office & Stressoren mein Umfeld und meinen Takt beeinflussen. von Filmmakler und Drehbuchautor Markus Kamps.' The article text reads: 'Der Corona Schlaf-Effekt – Schläfst Du schon oder grübelst Du noch? Zukunftsangst hat den Zukunftsangst verdrängt. Dies geht auch nicht spurlos an der Gesundheit vorbei. Viele schlaflose, unerholbare und wachliegende Nächste sind vorprogrammiert. Dieses Buch will Hilfestellung anbieten und aufzeigen, wie der Corona Schlaf-Effekt vermieden werden kann. Ziel ist es, das unbeschadet und gestärkt aus dieser schwierigen Phase hervorzugehen und mit Zukunftsangst in eine gute Zeit zu blicken.' Below the article, it lists 'Eigenverlag', 'ISBN: 979-8743099436', and '141 Seiten'. Below the article, there is a section titled 'SONDERTHEMEN' with a horizontal line underneath. Below that, it says 'NÄCHSTER ARTIKEL' and 'Mit BGM auf der Erfolgsspur'. At the bottom, there is a dark blue footer with the 'WELT' logo and a grid of navigation links: IMPRESSUM, DATENSCHUTZ, AGB, KONTAKT, FEEDBACK, PRIVATSPHÄRE, WIDERRUF TRACKING, WIDERRUF NUTZERKENNUNGEN, KARRIERE, JUGENDSCHUTZ, WELTplus, Abo kündigen, Newsletter, FAQ, WELT-photo Syndication, WIR IM NETZ (Facebook, Twitter, Instagram), and UNSERE APPS (WELT News, WELT Edition).