



## Wussten Sie schon?



79% der deutschen Erwerbstätigen leiden unter Schlafproblemen



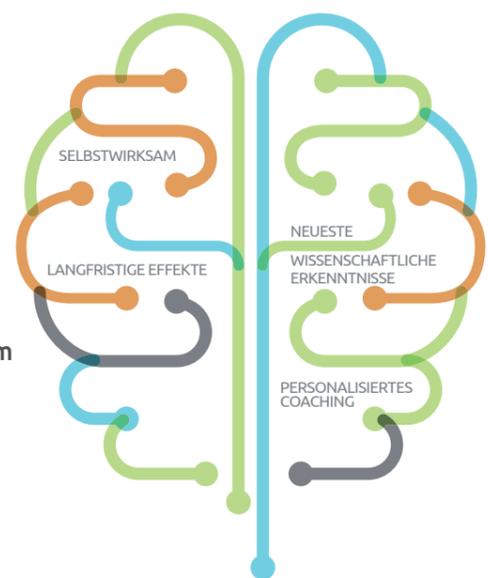
Jede fünfte Spitzenkraft in der Wirtschaft leidet an Schlafmangel

60.000.000.000 €

Schlafmangel kostet die deutsche Wirtschaft jährlich 60 Milliarden Euro

Ein globales Netzwerk aus Wissenschaftlern, Psychiatern, Psychotherapeuten und Psychologen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens.

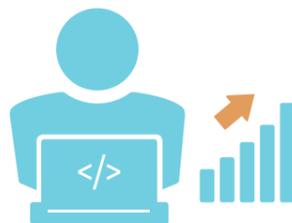
Mehr Informationen finden Sie auf [www.neurocoaching.neurocaregroup.com](http://www.neurocoaching.neurocaregroup.com)



## Studien zeigen:



Schlafprobleme kommen häufiger vor als wir denken. Menschen, die weniger schlafen als nötig, bemerken oft nicht, dass ihre Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist.

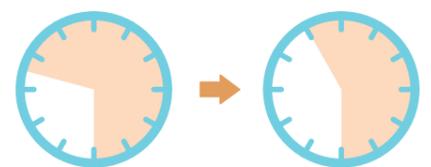


Auch Unternehmen profitieren von ausgeschlafenen Mitarbeitern. Erholte Menschen sind kreativer, liefern innovativere Problemlösungen, sind emotional gefestigter und produktiver.

Chronischer Schlafmangel führt langfristig zu einer schlechteren Gesundheit und mentalen Verfassung.



Erwachsene gehen heutzutage später ins Bett und schlafen weniger als noch vor 100 Jahren.



Schlaf stellt die Basis unserer Gesundheit dar. Eine ausgewogene Ernährung, sportliche Aktivität, Hygiene und andere Maßnahmen ergänzen unseren Schutz vor Erkrankungen.

Ihr Weg zu psychischem Wohlbefinden beginnt mit einer guten Schlafhygiene!

### Quellen:

Alvaro PK; Roberts RM; Harris JK. A systematic review assessing bidirectionality between sleep disturbances, anxiety, and depression. SLEEP 2013;36(7):1059-1068.

Arns, M., Swatzyna, R.J., Gunkelman, J. Olbrich, S., Sleep maintenance, spindling excessive beta and impulse control: an RDoC arousal and regulatory systems approach? Neuropsychiatric Electrophysiology, 2015, 1:5 DOI 10.1186/s40810-015-0005-9

DeMartinis NA, Winokur A. Effects of psychiatric medications on sleep and sleep disorders. CNS Neurol Disord Drug Targets. 2007;6:17-29. <http://www.psychiatrytimes.com/sleep-disorders/effects-antidepressants-sleep/page/0/1>

Leimer B., The sleep-wake cycle and sleeping pills, Physiology & Behavior, Volume 90, Issues 2-3, 2007, Pages 285-293, ISSN 0031-9384, <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.09.006>.

Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W. M., & Van Stolk, C. (2017). Why sleep matters—the economic costs of insufficient sleep: a cross-country comparative analysis. Rand health quarterly, 6(4).

H.E., (July 1, 2003). Bedfellows: Insomnia And Depression accessed June 18, 2018 <https://www.psychologytoday.com/au/articles/200307/bedfellows-insomnia-and-depression>

Matricciana, L., Olds, T., Petkov, J. (2012) In Search of lost sleep: Secular trends in the sleep time of school-aged children and adolescents. Sleep Medicine Reviews. Vol 16, Issue 3. 203 - 211 <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2011.03.005>

Psych Central. (2016). The Importance of REM Sleep & Dreaming. Psych Central. Retrieved on June 17, 2018, from <https://psychcentral.com/lib/the-importance-of-rem-sleep-dreaming/>

Dongen H., Maislin G., Mullington JM, Dinges DF, The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology From Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation, Sleep, Volume 26, Issue 2, 1 March 2003, Pages 117-126, <https://doi.org/10.1093/sleep/26.2.117>

Losch, D., Klingelhöfer, D., & Groneberg, D. A. (2017). Schlafstörungen und Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Ergonomie, 67(6), 342-344.

# 1: Schlaf-Check

Individuelle Schlafprofilanalyse mittels Aktigraphie und Schlafprotokollen. 10 Tage lang wird Ihr Schlaf-wach-Verhalten erfasst. Dadurch lassen sich Störfaktoren, die auf den gesunden Schlaf einwirken, schneller identifizieren. Effektive Veränderungen können besser abgeleitet werden. Der Schlaf-Check wird einmal zu Anfang und einmal am Ende des Schlaftrainings durchgeführt.



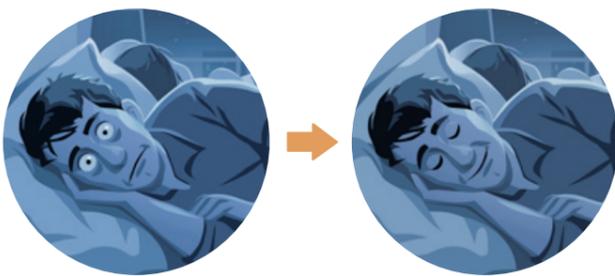
# 2: Schlafvortrag

- Erfahren Sie mehr über Ihren eigenen Biorhythmus.
- Verstehen Sie die Wichtigkeit eines gesunden Schlafes als Fundament unserer Gesundheit.
- Erkennen Sie, warum das moderne Leben dem Schlaf ein Ärgernis ist und warum nicht nur Ihre Arbeitsleistung, sondern auch das Unternehmen von Ihrem gesunden Schlaf profitiert.



# 3. Schlaf-Training

Insgesamt sind 5 Sitzungen vorgesehen. Die Gruppengröße ist begrenzt auf maximal 8 Teilnehmer. Das Training kann auch im Einzelsetting stattfinden.



### Berücksichtigen Sie im Alltag:

- eine tägliche Routine begünstigt das Schlafverhalten
- verzichten Sie am Abend auf Koffein
- Alkohol stört den natürlichen Schlaf-wach-Rhythmus
- reduzieren Sie die Zeit vor dem Bildschirm
- treiben Sie regelmäßig Sport
- vermeiden Sie Nickerchen während des Tages
- Schlaftabletten können den natürlichen Schlaf-wach-Rhythmus stören
- vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Arzt, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Medikamente sich ungünstig auf Ihrem Schlaf auswirken



# 4. Besser schlafen

## Richtlinien für Schlafzeiten

ALTER	SCHLAF PRO TAG
3-4 Jahre	10-13 Stunden
5-9 Jahre	10-12 Stunden
10-13 Jahre	9-10 Stunden
14-18 Jahre	8-10 Stunden
19-25 Jahre	8-9 Stunden
26-49 Jahre	7-9 Stunden
>50 Jahre	6-8 Stunden

- Sorgen Sie für eine gute Schlafumgebung. Ihr Schlafzimmer sollte kühl, abgedunkelt und ruhig sein.
- Schlafen Sie in Ihrem Bett und nicht auf der Couch.
- Sie sollten Ihr Schlafzimmer nur zum Schlafen und für die Zeit mit Ihrem Partner verwenden und nicht zum Arbeiten.
- Drehen Sie Ihren Wecker um, damit Sie ihn nicht sehen können, da dies zusätzlichen Stress verursachen kann.

Erfahren Sie mehr über weitere Coaching Angebote zur Peak Performance und Life-Coaching unter: **+48 (0)89 356 476 770**