



brainLight

RESEARCH & SCIENCE

Eine Zoominar-Reihe von und mit Prof. Dr. Argang Ghadiri

Schlaf als Erfolgsfaktor

Präventologe & Schlafcoach Markus Kamps



Markus Kamps
DER SCHLAFPERFORMER



Schlaf- & Bettexperte – Markus Kamps

Markus Kamps, Präventologe & Schlafcoach

04.09. 18:30 Login 19:00 Start zum Kurzvortrag
„Schlaf als Erfolgsfaktor für Unternehmen“

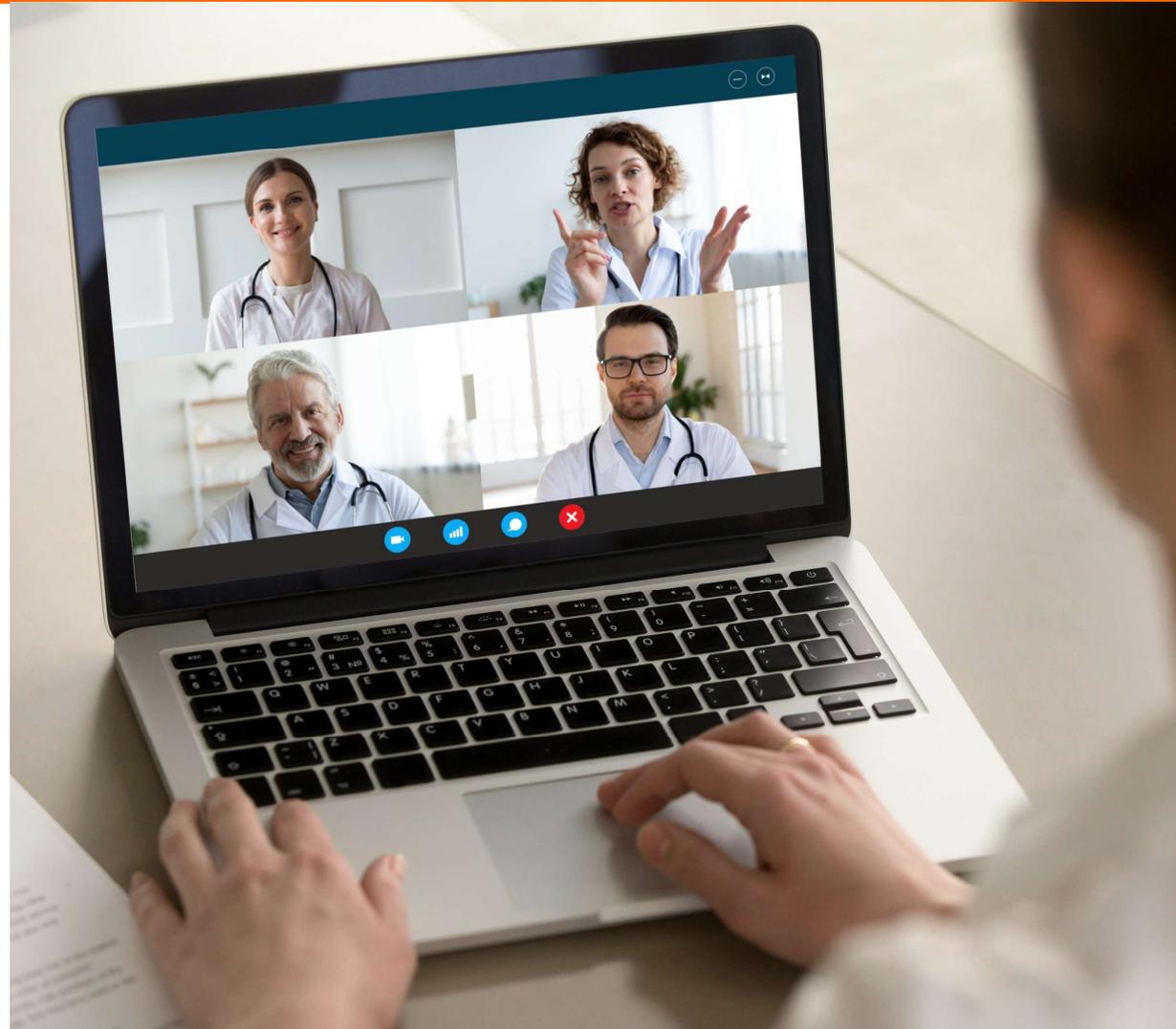


Schlaf als Erfolgsfaktor: Ohne Schlaf keine Performance



Kurzagenda:

- Rhythmus und Schlaf
- Kosten und Schlaf
- Studien und Schlaf
- Einflüsse und Schlaf
- Happy Hour und Schlaf
- Kennzahlen und Schlaf



Bitte den Chat nutzen:

1.) Aus welcher Stadt kommen Sie?

2.) Aus welchem Grund sind Sie heute dabei ?

3.) In welchem Unternehmensbereich genau sind Sie tätig ?

Goch, Ich bin der Speaker, selbständiger Schlafcoach



Schlaf- & Bettexperte – Markus Kamps

Fachdozent
Keynotespeaker
Buchautor und Podcaster
Schlafcoach und Gesundheitscoach
Schlafbotschafter und studierter Präventologe
Experte für Schlaf- & Bettthemen in den Medien

bekennender, gerne Schläfer ☺ (Eule)

Markus Kamps
LEBE DEINEN SCHLAF, SCHLAF DEIN LEBEN



Schlaf- & Bettexperte – Markus Kamps

Gruppenseminare / Workshops

Online – Schlafacademy & Lexikon

Online Webinare – Live Vorträge

Markus Kamps · Kathrin Leinweber

Der wache Vogel fängt den Wurm

Motiviert, erholt, leistungsstark:
Schlafperformance
für Mitarbeiter
und Unternehmen



SACHBUCH

Springer

ONLINE VORTRÄGE

SEMINARE
WORKSHOPS
EINZELCOACHING



essentials{

Markus Kamps

Gut schlafen, besser arbeiten: Schlaf als Erfolgsfaktor von Unternehmen

Leistungsstarke und produktive Mitarbeiter durch Schlafmanagement

Springer Gabler

ning



Fragen Sie sich bitte selber:

Warum bin ich heute wirklich hier?



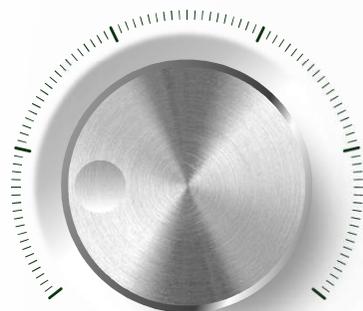
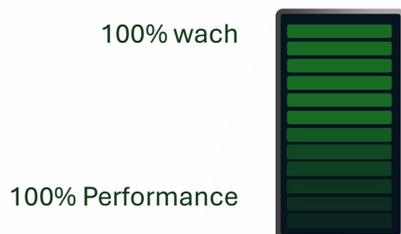
Fragen, die Sie sich stellen könnten!

Einstiegsfragen:

- Wann sind Sie Montag zu Bett gegangen?
- Wie werden Sie am **Wochenende** schlafen?
- Wann haben Sie sich **zuletzt aktiv** um Ihren Schlaf gekümmert?
- **Wie wird in Ihrem Betrieb mit Schlaf- & Gesundheitsthemen umgegangen?**



Schlaf Performance



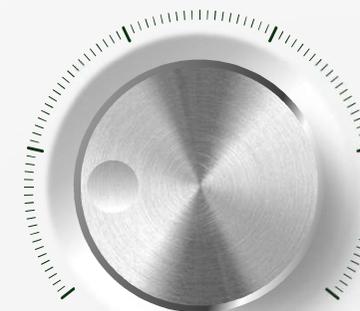
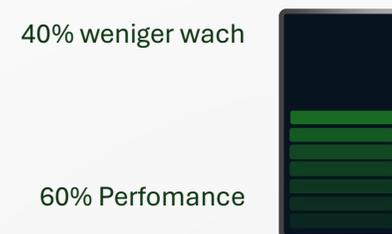
Schlaf hat echte Bedeutung

**Wirklich gut
geschlafen**



Schlaf mach ich halt

**Öfter schlecht
geschlafen**



Schlaf wird vernachlässigt

**Dauerhaft schlecht
geschlafen**

A man in a dark pinstriped suit and tie is looking at a black mobile phone. He has a frustrated or angry expression on his face, with furrowed brows and a slightly open mouth. The background is plain white.

Und wie geht es Ihnen?

▶ ZÜNDSCHNUR WIRD KÜRZER

... spüren Sie bereits die Überforderung?



... gibt es Ängste & Depressionen?



... haben Sie bereits Angst vor dem Zubettgehen?



ANGST

... was genau ist Ihr Takt oder Ihre Routine?



... wer sind Sie, wach oder immer müde?

2. Frühstück - ja bitte



... was ist Ihre Schlaf Einstellung?

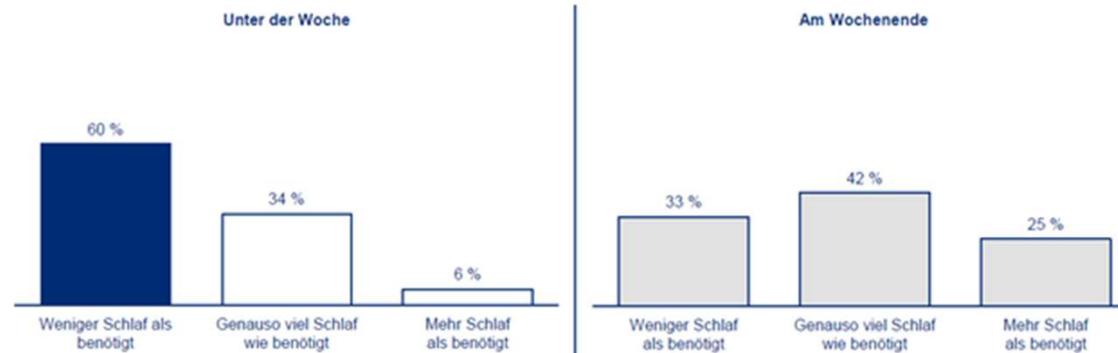
**Die positive
Grundeinstellung
zum Schlaf
wird eine direkte
Auswirkung
haben.**

- ... eine Freude
- ... ein Problem
- ... ein Erlebnis
- ... eine Erholung
- ... ein Geschäft
- ... ein Rätsel
- ... ein Hindernis
- ... eine Krankheit
- ... ein Traum
- ... ein Albtraum
- ... einfach normal

... Fakten die Sie kennen sollten!

60 % der Deutschen schlafen unter der Woche weniger, als sie eigentlich an Schlaf benötigen würden.

Ideale Schlafdauer und tatsächliche Schlafdauer



Frage 1a1b: Wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht unter der Woche? Und wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht am Wochenende?
Frage 2: Wie viele Stunden Schlaf pro Nacht wären für Sie persönlich ideal? Wie viele Stunden Schlaf bräuchten Sie idealerweise?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Eigene Berechnung)

... Fakten die Sie kennen sollten!

Schlafprobleme im Detail
Schlafprobleme von Mitarbeitern ...

- erhöhen die Gefahr von Arbeitsunfällen
- sorgen für deutlich mehr Krankheits- und Fehltage
- steigern das Risiko eines Burnouts
- belasten den arbeitsmedizinischen Dienst
- wirken sich wegen schlechter Laune und Reizbarkeit auch auf das Betriebsklima und die Leistung aus

... Zahlen & Fakten die Sie kennen sollten!

80
43
31

... kennen Sie diese Schlaf Zahlen?

... Fakten die Sie kennen sollten!

Krankenkassen-STUDIE

80 %

der Belegschaft hat
Schlafprobleme

43 %

der Erwerbstätigen sind
bei der Arbeit oft müde

31 %

sind regelmäßig sehr
erschöpft

... Fakten die Betriebe nutzen sollten?

... Zahlen & Fakten die Sie kennen sollten!

29
36
19

... kennen Sie diese Schlaf Zahlen?

... Zahlen & Fakten die Sie kennen sollten!

29%
produktiver

Studie: Verlust von Produktivität bei Schlafmangel – Rosekind et al. (2018) mit Personen, die weniger als 4 Stunden schlafen, melden im Vergleich zu 7–8 Stunden Schlaf bis **29 % mehr Produktivitätsverluste**

36%
kreativer

Studie: Lacaux et al. (2021) / Cai et al. (2009) N1-Schlaf und REM-Schlaf fördern Einsicht und kreative Prozesse

19%
attraktiver

Studie: Beauty sleep: experimental study on the perceived health and attractiveness of sleep deprived people (John Axelsson et al., 2010, BMJ)

... wie finden Sie diese Schlaf Zahlen?

Aktuelle Studien zeigen

Rund ein Viertel der unter 60-Jährigen kann wegen Sorgen, Stress oder unerledigter Aufgaben nicht gut schlafen.

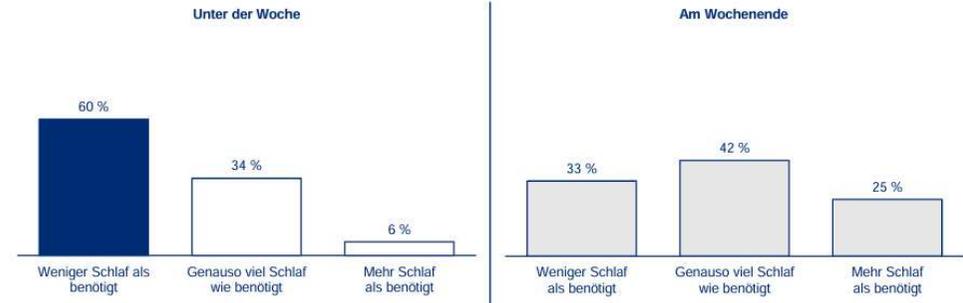
Gründe für nächtliches Aufwachen

	Gesamt	Alter					
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre	70+ Jahre
Basis (Fallzahl)	2.000	316	314	288	378	458	246
Harnrang, notwendiger Gang zur Toilette	57 %	29 %	46 %	50 %	61 %	74 %	80 %
Sorgen, unerledigte Aufgaben, Stress	22 %	27 %	24 %	27 %	24 %	17 %	11 %
Zu warm bzw. zu kalt im Bett (Frieren/Schwitzen)	22 %	24 %	19 %	20 %	24 %	23 %	16 %
Geräusche von Partner*in	14 %	7 %	19 %	19 %	19 %	10 %	8 %
Hunger, Durst	13 %	26 %	18 %	13 %	10 %	7 %	4 %
Alpträume	12 %	21 %	16 %	14 %	10 %	5 %	6 %
Muskelkrämpfe	11 %	11 %	8 %	9 %	11 %	13 %	15 %
Lärm/Musik (Nachbarn, Straße, Flugzeuge etc.)	11 %	14 %	13 %	17 %	10 %	7 %	6 %
Durch die Haustiere (Bellen, Springen ins Bett etc.)	7 %	8 %	10 %	11 %	6 %	5 %	2 %
Wecken durch die eigenen Kinder	6 %	4 %	17 %	12 %	4 %	0 %	-
Laufender Fernseher	4 %	5 %	7 %	7 %	3 %	3 %	1 %
Anrufe/Nachrichten über Smartphone	3 %	9 %	4 %	4 %	1 %	1 %	0 %
Sonstige Gründe (u.a. ohne Grund)	4 %	5 %	4 %	3 %	4 %	4 %	4 %
Ich wache nachts nicht auf.	13 %	15 %	11 %	13 %	13 %	13 %	12 %

Frage 13: Aus welchen Gründen werden Sie normalerweise ungewollt wach?

60 % der Deutschen schlafen unter der Woche weniger, als sie eigentlich an Schlaf benötigen würden.

Ideale Schlafdauer und tatsächliche Schlafdauer



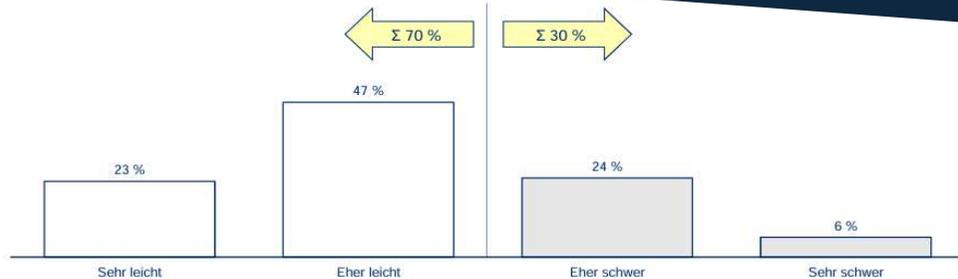
Frage 1a/1b: Wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht unter der Woche? Und wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht am Wochenende?

Frage 1c: Wie viele Stunden Schlaf zum besten für Sie persönlich sind? Wie viele Stunden Schlaf bräuchten Sie idealerweise?

30 % der Deutschen haben Probleme

Wie ist es bei Ihnen?

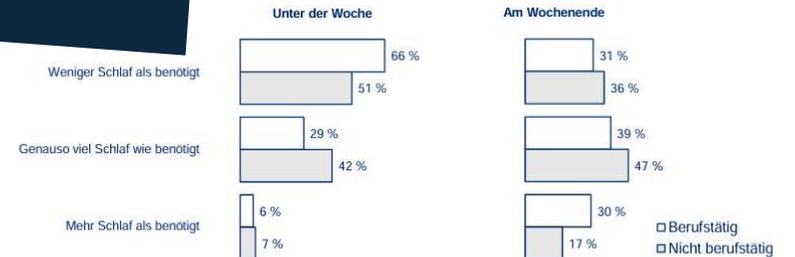
Einschlafen



Frage 10: Wie leicht bzw. schwer fällt es Ihnen normalerweise einzuschlafen?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Berechnung)

berufstätige schlafen unter der Woche weniger

Ideale Schlafdauer und tatsächliche Schlafdauer

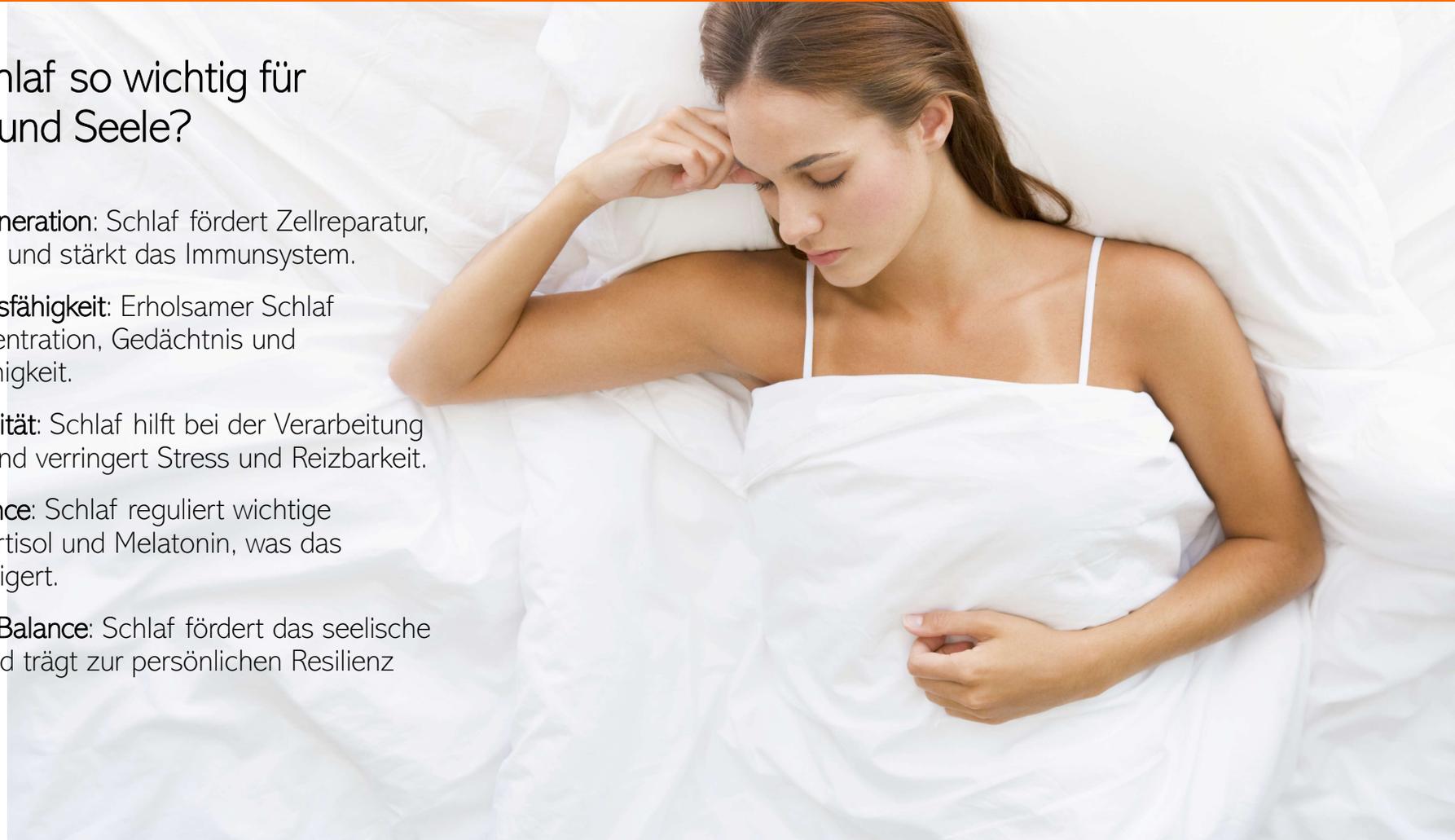


Frage 1a/1b: Wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht unter der Woche? Und wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht am Wochenende?
Frage 2: Wie viele Stunden Schlaf pro Nacht wären für Sie persönlich ideal? Wie viele Stunden Schlaf bräuchten Sie idealerweise?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Berechnung)

... Fakten die Sie kennen sollten!

Warum ist Schlaf so wichtig für Körper, Geist und Seele?

1. **Körperliche Regeneration:** Schlaf fördert Zellreparatur, Muskelwachstum und stärkt das Immunsystem.
2. **Geistige Leistungsfähigkeit:** Erholsamer Schlaf unterstützt Konzentration, Gedächtnis und Entscheidungsfähigkeit.
3. **Emotionale Stabilität:** Schlaf hilft bei der Verarbeitung von Emotionen und verringert Stress und Reizbarkeit.
4. **Hormonelle Balance:** Schlaf reguliert wichtige Hormone wie Cortisol und Melatonin, was das Wohlbefinden steigert.
5. **Innere Ruhe und Balance:** Schlaf fördert das seelische Gleichgewicht und trägt zur persönlichen Resilienz bei.



Bitte den Chat nutzen:

Was kostet schlechter Schlaf ?

A.)
Privat bei einer Einzelperson?

B.)
Ein müder Mitarbeiter einer Firma?

C.)
In Summe in einem Land (D)?

Muster

200€, 400€, 1,5 Mio€



Produktivitätsverlust durch müde Mitarbeiter



•**1.300 € pro Person und Jahr:** Wer schlecht schläft, zahlt das am Ende oft selbst – sei es durch **Medikamente, Arztbesuche oder einfach verminderte Lebensqualität** und Produktivität. Fachjournal *Sleep* (Hafner et al., 2016) geringerer Leistungsfähigkeit bereits bei einer Stunde weniger Schlaf

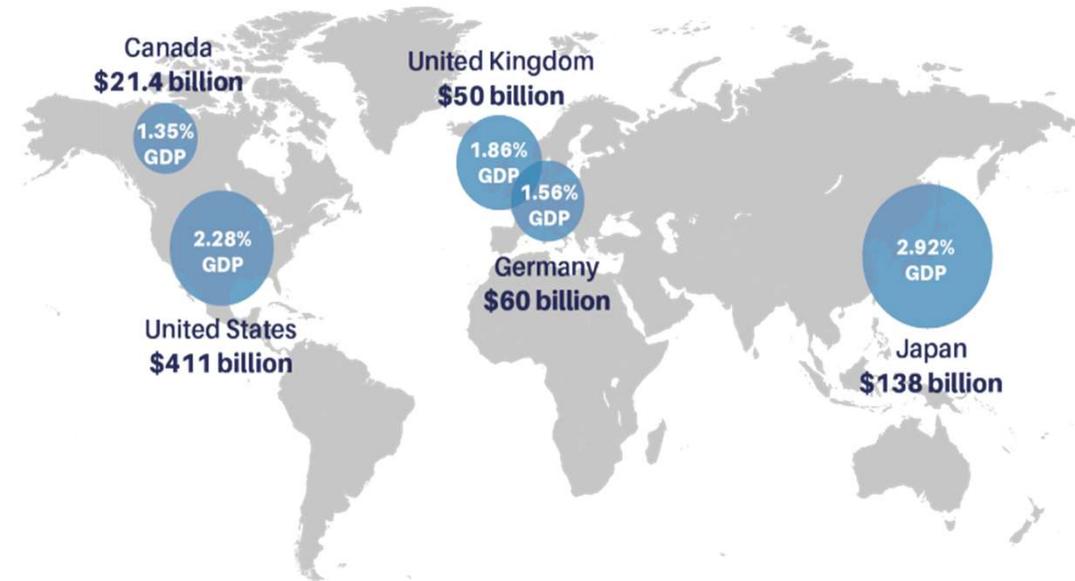
•**2.050 € pro Mitarbeiter für Unternehmen:** Müde Beschäftigte sind weniger konzentriert, **machen mehr Fehler und fallen häufiger krankheitsbedingt aus.** Eine Studie von RAND Europe schätzt, dass Unternehmen in Deutschland durch Schlafmangel jährlich Milliardenverluste durch Produktivitätsausfälle von 20-30 % erleiden.

•**60 Milliarden Euro pro Jahr in Deutschland:** Die volkswirtschaftlichen Kosten summieren sich enorm. Die DAK-Analyse „Deutschland schläft schlecht“ zeigt, dass 80 % der Erwerbstätigen regelmäßig Schlafprobleme haben, 43% müde und 31% so erschöpft sind das mit immensen Folgekosten für unser Gesundheitswesen und die Wirtschaft durch **indirekte Kosten: Arbeitsausfall und verminderte Leistungsfähigkeit.**

Produktivitätsverlust durch müde Mitarbeiter



Müde Mitarbeiter kosten deutsche Unternehmen jährlich **60 Milliarden Euro** (Jakob 2022).



Der Produktivitätsverlust : Allein in Deutschland gehen pro Jahr über **200.000 Arbeitstage** einzig dadurch verloren, dass Arbeitnehmer zu wenig Schlaf oder schlechten Schlaf bekommen.

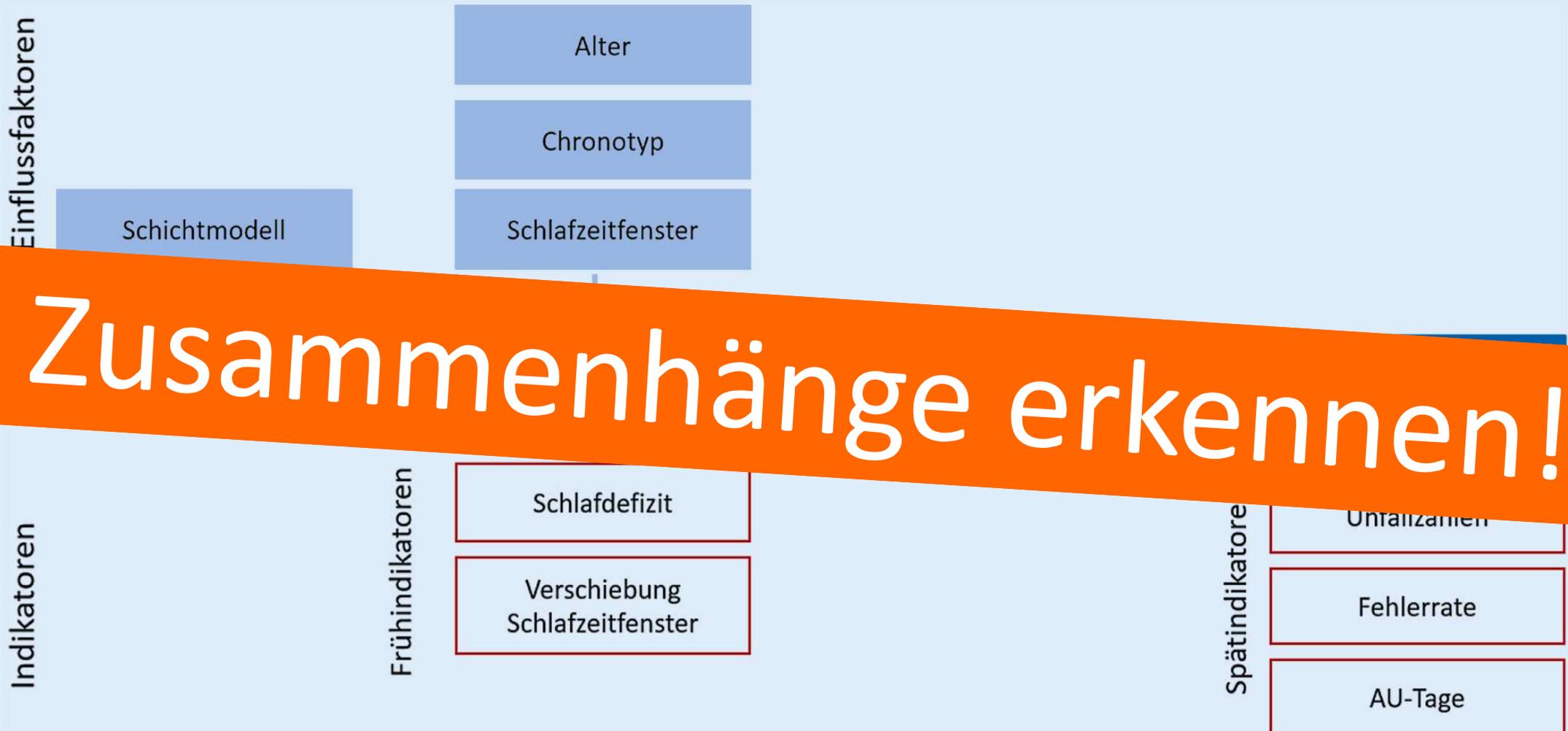
Schlaf- & Gesundheitsherausforderungen?

Was schlechter Schlaf kostet



Die Schlafillusion
- Wir schlafen zu wenig und glauben es nachholen zu können

... Wirkmodell nach Hirschwald!



Schlaf- & Gesundheitsherausforderungen?

3 MYTHEN ZUM SCHLAF

UND WIE DIESE SCHLAFSTÖRUNGEN VERURSACHEN

1 MAN BRAUCHT NUR 5 STUNDEN SCHLAF

2 ALKOHOL VERBESSERT DEN SCHLAF

3 FERNSEHEN HILFT BEIM ENTSPANNEN



2:30 Uhr
DIE STUNDE DES KOPFKINO



HOME-OFFICE DER VERKAPPTEN SCHLAF-KILLER?



Schlaftracker – der schöne Traum vom guten Schlaf wie uns das Gerät den Schlaf erst recht rauben kann

Sommerschlaf der Stress für Eulen



Ein hoher Krankenstand hat nicht immer etwas mit Null Bock zu tun



Fachkräfte- und Personalmangel



Demografischer Wandel und Altersarbeit



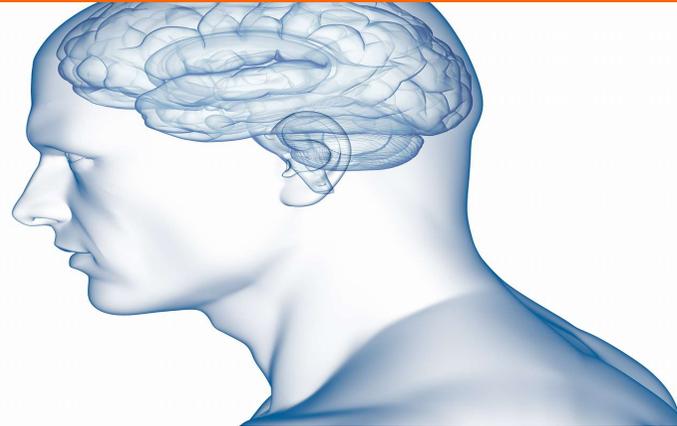
Fehlende Regeneration und Präsentismus



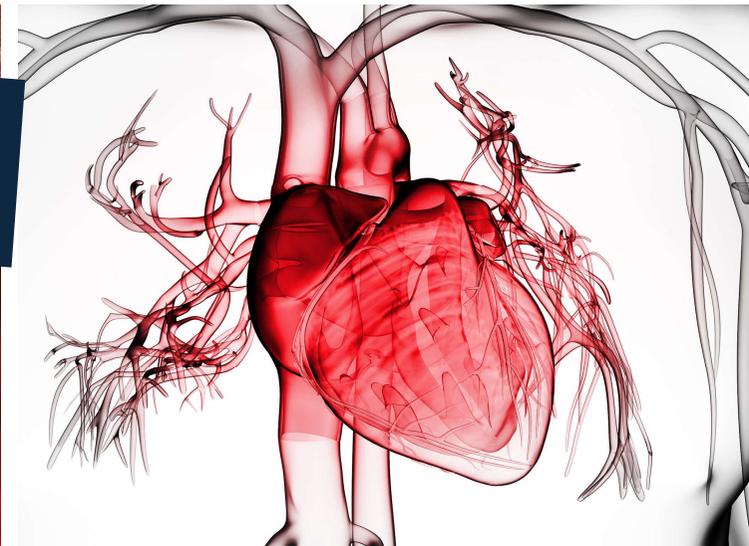
Psychische Belastungen und neue Themen

All das – eine Frage des Schlafs

Einfluss auf Gehirn, Geist, Herz, Hormone, Immunsystem, Verdauung



**Auswirkungen auf viele
Körperbereiche !**



Ihr Gamechanger - erholsamer Schlaf

10 Dinge gegen den negativen Schlaf Effekt

Beachte - 10 Dinge

- Kein Koffein nach 16:00
- Snoozen bitte verboten
- Tageslicht ibs. Morgens suchen
- Tagebuch für Gedanken führen
- Regelmäßiges essen auch Morgens
- Ruhezeiten einbauen in den Tag
- Müdigkeit beachten für Abends
- Blaulicht meiden 2 Stunden vor der Bettzeit
- Bettausstattung optimieren und nutzen
- Melatoninlevel prüfen oder unterstützen



**HAPPY HOUR
nutzen!
Entspannung!**

17:00-19:00 Lerche
18:00-20:00 Taube
19:00-21:00 Eule

Schlaf- & Bettexperte – Markus Kamps

Schlafphasen	Zeitpunkt im Schlafzyklus	Was passiert im Körper?	Nutzen für den Alltag
Tiefschlaf (N3)	Vor allem in der ersten Nachthälfte	Ausschüttung von Wachstumshormonen, Zell- und Muskelregeneration, Immunsystemaktivität	Körperliche Erholung, Verletzungsreduktion, Muskelaufbau
REM-Schlaf	Dominiert die zweite Nachthälfte	Hohe Hirnaktivität, Traumphase, emotionale Verarbeitung, motorisches Lernen	Mentale Erholung, Stressabbau, Lern- und Koordinationsleistung

Was ist der Hebel?

Hirnsplan: 110

Gehirnwellen – wie und warum?



Das Brainlight-Konzept -- basiert auf der **Kombination aus Licht-, Ton- und Frequenzstimulation**, um Körper und Geist gezielt in einen entspannten Zustand zu versetzen. Die Programme zur **Schlafunterstützung** decken ein breites Spektrum ab:

1. Tiefschlaf-Frequenzen

- Hier werden langsame, rhythmische Licht- und Tonimpulse im **Delta-Bereich (0,5–3 Hz)** eingesetzt, die den Körper in eine tiefe Entspannung versetzen – ideal zur Vorbereitung auf eine erholsame Nacht.

2. Schlafstörungen sanft begegnen

- Menschen mit Einschlaf- oder Durchschlafproblemen profitieren von **entspannenden Meditationen, Frequenzmodulationen** und **sanfter Musik**, die innere Unruhe abbauen und eine ruhige Einschlafphase fördern.

3. Gedanken-Stopp & Loslassen

- Viele Nutzer berichten, dass sie abends nicht abschalten können – der Kopf bleibt „an“. Hier helfen spezielle Programme, die gezielt mit **kognitiver Beruhigung, geführten Gedankenreisen** und **fokussierter Atmung** arbeiten, um das Gedankenkreisen zu stoppen.

4. Atemübungen zur Entschleunigung

- Einige brainLight-Programme kombinieren **bewusste Atemführung mit audiovisueller Stimulation**. Die Atemfrequenz wird dabei an den Herzschlag angepasst (Stichwort: HRV), was zu innerer Balance und einer gesunden Parasympathikus-Aktivierung führt – die Grundlage für Einschlafen.

Ihr Gamechanger - erholsamer Schlaf

Schlaf und Gesundheit

Hilft bei:



Mehr Belastungen
und neue Themen

- Komplexeren Zusammenhängen
- Termindruck & variable Arbeitszeiten

**Schlaf ist also kein Privatproblem
– sondern ein Wirtschaftsthema**

Schlafmangel und Präsentismus
gehören zu den größten unbemerkten
Kostenfaktoren in Organisationen.

Unternehmen, die Schlafhygiene,
Regeneration und flexible Modelle
(z. B. Chronotyp-orientierte Arbeitszeiten)
ernst nehmen, investieren nicht nur in
Gesundheit – sondern in nachhaltige
Performance, Resilienz und **echte
Zukunftsfähigkeit.**

Ihr Gamechanger - erholsamer Schlaf

Schlaf und Gesundheit

Hilft bei:



- Mehr Belastungen und neue Themen
- Komplexeren Zusammenhängen
- Termindruck & variable Arbeitszeiten



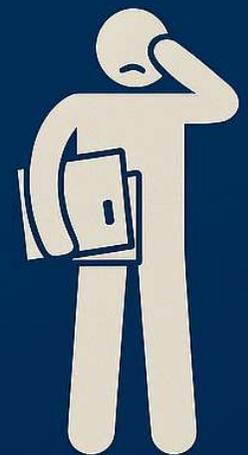
Urlaub



Krank-
geschrieben



Mit
Schlaf-
mangel
im Büro



Trägt alles
Überlastet

Ihr Gamechanger - erholsamer Schlaf



Die wirtschaftlichen Folgen für Unternehmen

- **Sinkende Produktivität:** Schlafmangel reduziert die individuelle Leistungsfähigkeit um bis zu 30 %.
- **Fehleranfälligkeit:** Übermüdete Mitarbeitende machen mehr Fehler – das kostet Zeit, Geld und Reputation.
- **Erhöhte Fehlzeiten:** Wer lange mit Schlafmangel kämpft, wird früher oder später krank und fällt aus.
- **Verdeckte Kosten durch Präsentismus:** Diese übersteigen laut Studien in vielen Fällen sogar die direkten Krankheitskosten. Unternehmen verlieren im Schnitt **2.000 – 2.500 € pro Jahr und Mitarbeiter** durch nicht erkannte Leistungseinbußen.

Kennzahlen: So rechnen sich Schlafthemen



Mit
Schlaf-
mangel
im Büro

Return on Investment (ROI):

1. Laut einer **Harvard-Studie (Hafner et al., 2016, RAND Europe)** verursacht **Schlafmangel Unternehmen in Deutschland jährlich über 60 Milliarden Euro** an wirtschaftlichem Schaden.
2. Unternehmen, die in gezielte Maßnahmen wie Schlaftrainings, flexible Arbeitszeiten oder Chronotyp-gerechte Modelle investierten, erzielten einen **ROI zwischen 2:1 und 5:1.**
(*Jeder investierte Euro bringt 2 bis 5 Euro Ertrag durch reduzierte Fehlzeiten und höhere Leistung.*)

Fehlzeiten und Präsentismus:

1. Schlafmangel erhöht **Fehlzeiten um bis zu 13 %** und führt zu **Präsentismus (krank zur Arbeit gehen)** – mit Leistungsabfall von bis zu **30 %** (Barlow et al., 2020, Sleep Research Society).
2. Studien der **DAK (Gesundheitsreport 2023)** zeigen: Menschen mit chronischem Schlafmangel verursachen im Durchschnitt **9 zusätzliche Krankheitstage pro Jahr.**

Produktivität und Fehlerquote:

1. Mitarbeiter mit guter Schlafqualität sind **bis zu 30 % produktiver** (Hirshkowitz et al., National Sleep Foundation).
2. **Fehlerquoten sinken um über 20 %**, vor allem bei Tätigkeiten mit hoher Konzentration und Sicherheitsrelevanz (American Academy of Sleep Medicine, 2021).

Mitarbeiterbindung & Motivation:

1. Betriebe mit gesundheitsorientierter Kultur und Schlafprogrammen berichten von bis zu **25 % höherer Mitarbeiterzufriedenheit** und einer **signifikanten Senkung der Fluktuation.**

DIE 5 SCHRITTE ZUR UMSETZUNG VON SCHLAFTHEMEN IN BETRIEBEN



BEWUSSTSEIN

zum Thema und als Grundeinstellung
für Schlaf als Gesundheitshebel



ANALYSE UND BEFRAGUNGEN

zu Stress, Achtsamkeit und Schlaf auch
als Gefährdungsbeurteilung



ZIELBESPRECHUNG

und Klärung von Meilensteinen
für Angebote & Maßnahmen



KURZIMPULSE

durch Vorträge, Workshops und
Sprechstunden zur Aktivierung von
Teamleitern und Mitarbeitern



STETIGE LANGFRISTIGE BEGLEITUNG

durch Aufbau von internen Strukturen
und immer aktuellen neuen Impulsen



VCF - Kontaktkarte
Alle Webseiten



Ihr Gamechanger - erholsamer Schlaf

Ideen zur Umsetzung: Konkrete Ansätze, wie Betriebe mit einfachen Maßnahmen das Schlafbewusstsein und die Schlafqualität ihrer Belegschaft fördern können.

Bewusstsein, niedriger Einstieg, Vertiefung, Integration Arbeitsalltag

- Recruiting mit Schlafthemen, Tracking, Schlaf Geschenke
- Chronotyp flexible Arbeitszeiten , Vertrauenszeit, Tipps
- Schlaf-Workshops - Stress & Schlaf , Schicht, Home Office
- Schlaf-Challenge für Abteilungen
- Schlaf-Analysen für jeden persönlich
- kleine Ruheoasen für Power Napping für jeden Mitarbeiter

Ihr Gamechanger - erholsamer Schlaf



- **Best Practice Beispiele:**

Kurzimpuls Online mit 560 Personen

Live im Workshop für Schicht oder Führungskräfte mit bis zu 20 Personen

Vortragsserie in Behörde mit jeweils bis zu 200 Personen

Ihr Gamechanger - erholsamer Schlaf



- **Best Practice Beispiele:**

Messen mit Mitmachaktionen - 430 Besucher

Begleitung Sportler - Einzelund Gruppen Coaching

Workshop mit Fragebögen und sofort umsetzbaren Tipps

Ihr Gamechanger - erholsamer Schlaf



BearingPoint®



Bezirksregierung
Düsseldorf



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Bochum



heimtextil



HR - Zukunftsthemen - 3 Top Trends



Gehirnwellen – wie und warum?



Das BrainLight Konzept – basiert auf der **Kombination aus Licht-, Ton- und Frequenzstimulation**, um Körper und Geist gezielt in einen entspannten Zustand zu versetzen. Die Programme zur **Schlafunterstützung** decken ein breites Spektrum ab:

- Tiefschlaf-Frequenzen**
Der Delta-Bereich (0,5-4 Hz) ist der Schlüssel zur Erreichung des Tiefschlafs. Durch gezielte Frequenzstimulation wird die innere Unruhe abgebaut und eine ruhige Einschlafphase ermöglicht.
- Gedanken-Stopp & Loslassen**
Viele Nutzer berichten, dass sie abends nicht abschalten können – der Kopf bleibt „an“. Hier helfen spezielle Programme, die gezielt mit **kognitiver Beruhigung**, **geführten Gedankenreisen** und **fokussierter Atmung** arbeiten, um das Gedankenkreisen zu stoppen.
- Atemübungen zur Entschleunigung**
Einige brainLight-Programme kombinieren **bewusste Atemführung mit audiovisueller Stimulation**. Die Atemfrequenz wird dabei an den Herzschlag angepasst (Stichwort: HRV), was zu innerer Balance und einem gesunden Parasympathikus-Aktivierung führt – die Grundlage für Einschlafen.

1.Transformative HR: Dieser Trend zeigt eine Kalibrierung der HR-Arbeit auf. Die kontinuierliche Weiterentwicklung der HR-Funktion ist hierbei von grundlegender Bedeutung. Eine klare innere Ausrichtung, insbesondere bezüglich des Wertschöpfungsbeitrags und des Kundennutzens, bildet dabei eine essenzielle Grundlage für die **Anpassung des Leistungsangebots innerhalb der Organisation auch auf die digitalen Tools und notwendigen technologischen Kompetenzen zu setzen wird von entscheidender Bedeutung für HR sein.**

2.Humanzentrierte Organisationen: In einer dynamischen Arbeitswelt gewinnen Sinn und zwischenmenschliche Beziehungen zunehmend an Bedeutung. **HR-Strategien müssen auf die individuellen Bedürfnisse der Mitarbeitenden eingehen und deren Eigenverantwortung fördern. Die mentale und körperliche Gesundheit steht dabei genauso im Fokus wie lebensphasenorientierte Angebote.** Eine positive Employer Experience steht im Mittelpunkt.

3.Weiterbildung Next Level: Wissen und Kompetenzen, betriebliche Weiterbildung und **kontinuierliche Entwicklung der Mitarbeitenden sind wichtiger Wettbewerbsfaktor für die Zukunftsfähigkeit von Unternehmen.** Durch innovative Lernformate und personalisierte Weiterbildungsmöglichkeiten werden die Mitarbeitenden auf die Anforderungen der modernen Arbeitswelt vorbereitet.



Workshop #RE-START your Sleep Vier Module ein Ziel – besser schlafen - !

 Geheimnis Schlaf Einflüsse, kennen, verstehen und Verhalten anpassen können	 Schlaf und Stress Stufen zum Burn Out und welcher Stress Typ bist Du?	 Schlaf und Home Office Details Was für ein Chronotyp bin ich?	 Optional Schichtarbeit und Verhaltensweisen Was für Gefahren gibt es beim Schichtwechsel
---------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------





... ausgeschlafen geht vieles einfach besser!

produktiver, kreativer, motivierter, gesünder, stressstabiler,
wacher, ausgeglichener, ausgeschlafener, attraktiver, erholter,
fokussierter, lebensfroher, teamfähiger, empathischer, geduldiger,
lernfähiger

Schlaf- & Bettexperte – Markus Kamps

Folgende **Schlüsselbotschaften** wollte bereits der **Weltschlaftag 2025** übermitteln:



- Schlaf ist wichtig für die Gesundheit.
- Schlaf ist eine wichtige Säule der Gesundheit, wie Ernährung und körperliche Aktivität.
- Schlaf unterstützt das Gedächtnis und das Lernen.
- Schlaf hilft, das Gehirn von Abfallstoffen zu befreien und die Gesundheit des Gehirns zu fördern.
- Schlaf unterstützt die Gesundheit des Gehirns und des Immunsystems – und umgekehrt.
- Schlaf hilft dem Immunsystem, Bakterien und Viren zu bekämpfen.
- Schlaf hilft, alte Zellen zu recyceln und unseren Körper und unser Erbgut zu schützen.
- Schlechter Schlaf wird mit Fehlentscheidungen verbunden.

Schlaf ist Entspannung - Entspannung ist Frequenz, Licht, Ruhe

Schlaf kann die Immunabwehr beeinträchtigen und damit die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen, was die Schlafqualität weiter verschlechtert.

- Bestimmte Schlafstörungen wie obstruktive Schlafapnoe und REM-Schlafverhaltensstörung werden mit kognitiven Beeinträchtigungen, Demenz und einem erhöhten Schlaganfallrisiko
- Schlechter Schlaf kann zu reduzierten Reaktionszeiten, beeinträchtigtem Urteilsvermögen und kognitiven Beeinträchtigungen führen, die in ihrer Wirkung einer Alkoholvergiftung ähneln.
- Schläfrigkeit kann die Fahrsicherheit beeinträchtigen, auch wenn der Fahrer nicht einschläft.

Schlaf- & Bettexperte – Markus Kamps

Markus Kamps, Präventologe & Schlafcoach

04.09. 18:30 Login 19:00 Start zum Kurzvortrag
„Schlaf als Erfolgsfaktor für Unternehmen“





VCF - Kontaktkarte
Alle Webseiten



Website
www.markus-kamps.de

ALLZEIT GUTEN SCHLAF
IHR

Markus Kamps

LEBE DEINEN SCHLAF, SCHLAF DEIN LEBEN

18 31 20





brainLight

RESEARCH & SCIENCE

Eine Zoominar-Reihe von und mit Prof. Dr. Argang Ghadiri

Schlaf als Erfolgsfaktor

Präventologe & Schlafcoach Markus Kamps



Markus Kamps
DER SCHLAFPERFORMER

