

Schlaf als Erfolgsfaktor für Fach- und Führungskräfte

Kampmann

2020

ISBN 978-3-406-74655-0

C.H.BECK

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein

umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Schlaf als Erfolgsfaktor für Fach- und Führungskräfte

Wettbewerbsfaktor gesunder Schlaf

Klaus Kampmann

Mit einem Vorwort von Dr. Franz Hütter


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG


C.H. BECK

So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele und Übungen

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die das Gesagte illustrieren. Übungen regen Sie dazu an, das Gelesene umzusetzen.

Definitionen

Hier werden Begriffe kurz und knapp erläutert.

Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	9
Basiswissen Schlaf	13
Warum schlafen so wichtig ist	13
Gefahren durch Schlafmangel	14
Ursachen von zu wenig Schlaf	18
Wie gesunder Nachtschlaf funktioniert	25
Schlaf und Leistung – wozu gesunder Schlaf uns befähigt	29
Weniger Schlaf = mehr Körperumfang?	32
Die innere Uhr	34
Von Licht und Schatten	36
Der Mythos vom Acht-Stunden-Schlaf an einem Stück	40
Und nachts kommt die Müllabfuhr...	43
Warum es Früh- und Spätaufsteher gibt – Chronobiologie	44
Tipps für den Kurzzeitschlaf	46
Gesunder Nachtschlaf	57
Ihr persönliches Schlafprotokoll	57
So optimieren Sie Ihren Schlafplatz	59
Stress: Der natürliche Feind des Schlafs	60

Interne Stressverstärker	68
Stressor Multitasking	70
So gelingt das Einschlafen leichter	74
Warum Schlafmittel keine gute Wahl sind	78
Wie Rituale helfen, gut in den Schlaf zu finden	79
Wach und fit aufstehen	81
Schichtarbeiter brauchen Disziplin	85
Methode zur schonenden Sommerzeitumstellung	87
Tipps für Business Traveller	90
So werden Sie den Jetlag los	93
Im Frühjahr schlapp, im Winter down? Es geht auch anders	97
Tipps & Regeln für guten Schlaf	101
Ausgeschlafen aufwachen ohne Wecker – so geht's	101
Wirksame Einschlaf-Tipps	102
Diese fünf Regeln sorgen für guten Schlaf	105
Schlafen bei hohen Temperaturen	109
Schlafpower messen	112
Stabilisierung von Gesundheit und Leistung	115
FAQ	117
Literaturhinweise, Quellen und Endnoten	119
Stichwortverzeichnis	123
Der Autor	125