

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.

Stichwortverzeichnis

A

Adenosin 31, 107, 111
Aufstehen 45, 52 f., 81
Aufwachen 28, 53, 58, 81, 95,
101
Auge 28, 37

B

Bewegung 11, 31, 45, 77, 87,
98, 106, 111
Blutdruck 39, 49 f., 118

C

Chronotyp 45, 55, 83, 117
Cortisol 31, 34, 39, 108

D

Digitalisierung 22, 25
Durchschlafen 10, 90

E

Einschlafen 10, 26, 38, 54,
57, 60, 69, 74 ff., 87, 91,
101 ff.
Erkrankung 14, 24, 39, 85, 93
Ernährung 11, 39, 45, 99, 115

F

Frühaufsteher 44 f., 55

G

Gedächtnis 28, 93, 118
Gehirn 16, 25 ff., 31, 36, 43 f.,
49, 61 f., 67, 71, 81, 93, 118
Gesundheit 14, 22, 42, 48,
85 f., 114
Gewohnheit 55, 58, 63, 65,
72, 76, 80, 83, 88, 103,
106, 115
Ghrelin 32

H

Herz 14, 39, 50, 65 f., 85, 112
Hitze 116
Hormon 26, 31 f., 34, 38 f.,
49 f., 61, 69, 90, 97, 108,
111, 118
Hotel 64, 77, 91

J

Jetlag 22 ff., 88 f., 93 ff.

K

Konzentration 10, 14, 35, 47,
93
Kraftschlaf 52, 118

L

Leistung 16 ff., 29 ff., 40, 51,
65 f., 112, 115
Leptin 32

M

Melatonin 31, 34, 38 ff., 46,
88, 94, 97
Mittagstief 51
Multitasking 70 ff.

N

Neurobiologie 25
Nickerchen 24, 41, 46 ff.,
52 ff., 118

P

Pause 11, 35, 47 f., 57, 75, 86,
93, 108
polyphasisch 41 f., 118
Power Nap 46 ff., 51 ff., 85,
113, 118

R

Reise 90 f., 94 ff.
REM 28, 52 f., 102
Resilienz 9, 20, 49, 70, 113
Rhythmus 27, 36 f., 41 f., 51,
53, 81, 86, 88, 101
Rituale 79, 82 f., 91, 99, 107 f.

S

Schichtarbeit 42, 85 ff., 93 f.
Schlafdauer 23, 29 f., 33, 43,
57 f., 108, 118

Schlafdefizit 14 ff.

Schlafmittel 39, 78, 96

Schlafphasen 26 ff., 41, 52,
101

Schlafplatz 59, 111

Schlafverhalten 45, 57, 59, 99

Schlafzimmer 40, 59 f., 104,
109 f.

Schlafzyklus 26, 28 f., 42 f.,
52, 108

Selbstmanagement 19, 25, 67

Social Jetlag 22 ff., 74

Sonnenlicht 36 f., 45

Spätaufsteher 44 ff.

Sport 29 ff., 39, 84, 94, 106 f.

T

Tageslicht 34, 45 f., 54, 95, 98

Temperatur 49, 60, 109 ff.

Tiefschlaf 26 ff., 42 f., 52, 117

Training 28, 109, 115

U

Uhr 34 ff., 53 ff., 87 ff., 93 ff.

Z

Zeitumstellung 23, 87 ff.

Zubettgehen 11, 52 f., 77, 79,
106 f.