



Gesundheit & Schlaf

Arbeiten mit Taktkontrolle

Homeoffice

Kurzarbeit mit Zukunftsmut

Stress, Schlaf, Bewegung, Ernährung

**Schlafberater Markus Kamps
verordnet Routinen für gesundes
Schlafmanagement**



VORWORT

... Schlaf und Homeoffice

Mein Name ist Markus Kamps, ich bin Seminarleiter, Speaker und als Schlafcoach bereits seit über 20 Jahren an vorderster Beraterfront mit den Themen Stressbewältigung sowie Schlaf & Bett unterwegs. Wir begleiten Einzelpersonen, wie Führungskräfte und Sportler, aber auch Organisationen sowie Betriebe bei der Schlafoptimierung und den Weg zu neuer Motivation durch mehr Schlafkompetenz.

Als Schlafberater aus Leidenschaft liegen mir diese Themen persönlich und gesellschaftlich sehr am Herzen.

Arbeitszeit ist Lebenszeit – und zwar gar nicht so wenig, denn nur mit dem Schlafen verbringen wir mehr Zeit, als am Arbeitsplatz. Unser Schlaf ist mitverantwortlich dafür, dass wir unsere Gesundheit dauerhaft erhalten. Auch die eigene Arbeit wird letztlich durch einen erfolgreichen Schlaf bestimmt.

Die Erhaltung der Gesundheit liegt nicht allein in der eigenen Verantwortung. Glücklicherweise sehen sich auch immer mehr Arbeitgeber ebenfalls in der Position, hier ein Stück weit Verantwortung zu übernehmen.

Schlaf als Thema im Unternehmen: Ein Ziel aber viele Möglichkeiten

Nein, der Schlaf ist nicht nur etwas Persönliches. Berufstätigkeit hat einen immensen Einfluss auf das Schlafverhalten eines jeden Menschen und andersherum. Bestimmte Arbeitsbedingungen oder erhöhter Stress stören den gesunden Schlaf. Und ein ungesunder Schlaf stört die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz. Wir setzen uns für das Thema Schlaf ein und möchten Arbeitgeber, Personalverantwortliche und Entscheidungsträger unterstützen, gesunden Schlaf im Unternehmen zu thematisieren und entsprechende Maßnahmen zu entwickeln.

Ich helfe dabei, die Mitarbeiter für das Thema Schlaf zu sensibilisieren und Maßnahmen aufzuzeigen, um den Schlaf zu verbessern. Dazu gebe ich praktische Tipps für den Alltag,, um die Schlafqualität auch langfristig und nachhaltig zu optimieren.



Die vier Säulen der Gesundheit

Das Konzept der vier Säulen wird oft unterschiedlich definiert. Gesundheit ist komplex. Meine vier Grundpfeiler-Strategie hat das Thema Schlaf mit an Bord. Meiner Erfahrung nach gibt es vier wichtige Faktoren, die die Gesundheit wesentlich negativ beeinflussen können. **Diese sind:** Mangelnder Schlaf und Erholung, zu wenig oder falsche Bewegung, körperlicher oder mentaler Dauerstress und die permanent falsche Ernährung, die den Schlaf und die Bewegung nicht aktiv unterstützt. Ist ein Mensch diesen Faktoren dauerhaft ausgesetzt, so kann es zu Erkrankungen kommen.



Schlaf / Erholung

**Warum Schlafen wir?
Wie entstehen Schlafschwierigkeiten?**

Ein häufig unterschätzter Faktor für Ihre Gesundheit, ist die Vernachlässigung des Schlafes.

Der Schlaf hat Einfluss auf Körper, Geist und Seele und verhilft uns zum inneren und äußeren Gleichgewicht. Gehirn, Verdauung, Hormone, Gemüt, Herz-Kreislaufsystem, Immunsystem – diese und weitere Bereiche werden durch guten Schlaf positiv oder durch schlechten Schlaf negativ beeinflusst.

Also ist Rhythmuskontrolle und Schlafoptimierung der Hebel für Ernährung und Bewegung. Denn wer gut schläft ist besser drauf und bewegt sich mehr. Dies hilft dabei den Alltagsstress auch im Homeoffice besser aufzufangen.

Schlafstörungen können physiologische und neuropsychologische Auswirkungen haben. Schlafmangel führt zu vermehrten Hungergefühlen am Tag und somit langfristig zur Gewichtszunahme, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems werden gefördert und das Immunsystem destabilisiert. Zudem führen Schlafstörungen zu einer geminderten Gedächtnis- und Konzentrationsleistung, einer negativen Befindlichkeit, einem erhöhten Depressionsrisiko, schlechter Laune und Stimmungsschwankungen.



Stress / Entspannung

Was ist das und wie wird Stress ausgelöst?

Viele leiden direkt oder indirekt an den Folgen von Stress. Dieser wirkt sich auf den Menschen durch Aktivierung von Flucht- und Kampfreflexen aus. Der ganze Körper des Menschen reagiert noch immer so, wie er es in der Steinzeit getan hat, wenn ihm ein bedrohliches Tier, also ein Fressfeind, begegnet ist. Adrenalin wird ausgeschüttet, Blut aus dem Magen-Darm-Trakt in die Muskeln gepumpt, die Augen weitgestellt, Herz und Blutdruck passt sich an. In der Natur wäre diese Anpassungsphase an eine akute Stresssituation aber meist nur von kurzer Dauer, denn wir entscheiden uns zwischen Kampf, Flucht oder tot stellen. Also: entweder entkommen wir der Gefahr durch Flucht oder können sie kämpfend abwehren oder müssen sie tot gestellt ertragen und über uns ergehen lassen.

In der heutigen Zeit sind die Menschen dagegen einer Art Dauerstress ausgesetzt, d.h., die Anpassungsphase erstreckt sich oftmals über Wochen, Monate, Jahre. Und ob Sie sich dabei ständig tot stellen, flüchten oder kämpfen ist fast egal – die Stressreaktion belastet gleichermaßen, betrifft dann aber oft andere Bereiche. Bei der Betrachtung des 12-Stufen-Modells zum Burnout steht die Stufe 3 und 4 im direkten Zusammenhang mit Schlafvernachlässigung bzw. Schlafmangel.



Bewegung / Sport

**Wie viel Bewegung brauche ich?
Wann habe ich Bewegungsmangel?**

Sich zu bewegen ist aus vielen Gründen der Erhaltung der Gesundheit dienlich. Generell hat es mit der Schlafkopplung positive Effekte sich am Abend zu bewegen und etwas Bettschwere aufzubauen. Das bedeutet, wer sich bewegt, wird müde. Außerdem verbraucht es Energiezellen die dann wiederum zum Anstieg von Adenosin führen. Dies ist ein körpereigener Stoff, der uns müde macht und eine Art Abfallprodukt des Energieträgers Adenosintriphosphat. Vereinfacht gesagt entsteht Adenosin dann, wenn unsere Zellen Energie verbrauchen. Über den Tag hinweg sammelt sich immer mehr an und macht es sich in unserem Gehirn (im Hypothalamus) bequem. Je länger Sie wach und folglich belasteter Sie sind, desto mehr Adenosin entsteht und desto müder sind Sie – ein sogenannter Schlafdruck hat sich aufgebaut und dies ist gut fürs Einschlafen. Zum einen ist Bewegung eine passende Antwort auf den körperlich oft hohen Energiepegel infolge von Dauerstress und erhöhtem Zuckerkonsum.

Zum anderen ist ein Training des Herzens und des Kreislaufsystems eine vorbeugende Maßnahme zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit. Die Bewegung am Abend oder Sport im Allgemeinen hat an der Gesunderhaltung der Gelenke, Muskeln, Rücken einen großen Einfluss, denn Bewegung schmiert die Gelenke und führt zu einer besseren Stoßdämpfungskapazität der Bandscheiben und hilft dem Stützapparat durch vermehrte Muskelmasse.



Ernährung / Trinken

**Was ist gesunde Ernährung?
Ab wann wird es kritisch?**

Wer zu fett oder zu viel am Abend isst, beeinflusst seinen Schlaf negativ. Mit Hunger ins Bett gehen ist aber genauso falsch. Gute Lebensmittel fördern den Schlaf und haben gute Effekte auf den Körper. Zu einem gesunden Lebensstil gehört zuallererst einmal eine gesunde ausgewogene Ernährung. Wir muten unserm Körper durch sogenannte Energiedrinks, Junk Food, Süßigkeiten und Softdrinks ganz schön viel zu, neben dem Rauchen, Couchsitzen und Gaming. Wichtig ist es, den Unterschied zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln zu kennen. Lebensmittel sind natürlich, mechanisch verarbeitet oder fermentiert. Sobald sie erhitzt werden, geht das Leben verloren. Sie werden zu Nahrungsmitteln. Unser Körper kann sich neu (er)leben durch gute leckere Lebensmittel.

Immer mehr Menschen in der heutigen Zeit haben keine Regeln für Ihre gesunde und ausgewogene Ernährung. Daher hat die Bevölkerung in den westlichen Industriestaaten auch Volumen - Nahrungsmittel und weniger Lebensmittel. Vieles ist in Geschmack, Konsistenz, Verfügbarkeit und Haltbarkeit durch Geschmacksverstärker sowie Konservierungsstoffe verändert - also zum Nahrungsmittel mutiert.

Auch das Trinkverhalten wird oft belächelt, spielt aber eine größere Rolle, als wir meinen.

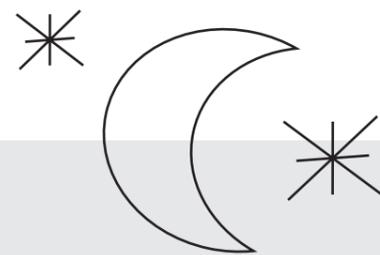
ERHOLSAMER SCHLAF

= Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit

Ein häufig vernachlässigter Faktor für das Wohlbefinden und der Leistungsfähigkeit ist erholsamer Schlaf. Der Schlaf hat Einfluss auf den Körper und die Psyche. Ein ausgeschlafener Mensch hat Energie und reagiert auf Stress-Situationen gelassener. Bewegung, eine Erholung ermöglichende Work-Life-Balance, gesunde Ernährung sowie die Mobilität fördern den Schlaf. Um diese insgesamt vier Säulen der Gesundheit fest zu verankern, bedarf es eines strukturierten Tagesablaufs. Einen Rhythmus für einen gesunden Lebensstil.

Diesen Rhythmus passen die Menschen meistens den Anforderungen im Beruf an. Das morgendliche Aufstehen, die Pausengestaltung, Überstunden sowie Arbeitswegroutinen richten sich häufig nach den Unternehmensanforderungen. Der Arbeitsplatz fungiert dabei als Taktgeber für das private Leben. Dies kann von Vorteil sein, aber auch von Nachteil.

Aus dem Takt gerät beispielsweise, wer die im Homeoffice eingesparte Arbeitswegzeit nur im Bett verbringt, abends keinen Abschluss der Verfügbarkeit für das Team im Job findet oder für körperliche Betätigung auf der täglichen Radstrecke zur Arbeit keinen Ersatzsport findet. Die Folgen können Schlafstörungen, Stressempfindungen, Niedergeschlagenheit oder körperliche Beschwerden sein.



Alles beginnt mit der letzten Nacht

Wie haben Sie geschlafen? Lagen Sie wach im Bett oder sind Sie nachts mehrfach aufgestanden? Oder konnten Sie erst gar nicht einschlafen, hingen fest in Gedankenkreisen und lauschten Schlafgeräuschen Ihres Bettneighbarn? Wie lange hat es gedauert, bis Sie aus dem Bett kamen? Eine Studie der Universität Basel zum Schlafverhalten während des Lockdowns im Homeoffice (Blume, Schmidt, Cajochen 2020) zeigte, dass Menschen, die im Homeoffice arbeiten, ca. 50 Minuten täglich länger schlafen, wobei sich die Qualität des Schlafs jedoch verschlechtert hat.

Die Autoren der Studie benutzen den Begriff des «sozialen Jetlags», mit dem der Unterschied zwischen den Schlafzeiten während der Arbeitstage zu denen an arbeitsfreien Tagen bezeichnet wird. Die Arbeit im Homeoffice scheint mehr Flexibilität zu bieten, um dieses Auseinanderklaffen zu reduzieren. Die Menschen hören, so schlussfolgerten die Studienmacher, im Homeoffice wohl besser auf ihre biologische Uhr.

Gleichwohl berichten die Befragten, dass sich ihre Schlafqualität verschlechtert habe. Die Beanspruchung des Arbeitsplatzes als Taktgeber, aber auch ein auf Aktivität ausgerichtetes Freizeitverhalten traten im Lockdown in den Hintergrund, und trotzdem klappt es nicht mit dem Schlaf?

Gründe für zu wenig erholsamen Schlaf oder gar Schlafstörungen können sehr individuell und von vielen Faktoren abhängig sein. Allgemein ist das Zusammenspiel der vier Säulen der Gesundheit entscheidend. Trinkt man beispielsweise im Homeoffice mehr Alkohol oder raucht mehr – was beides während der Corona-Lockdowns der Fall war – kann dies den Schlaf beeinträchtigen.

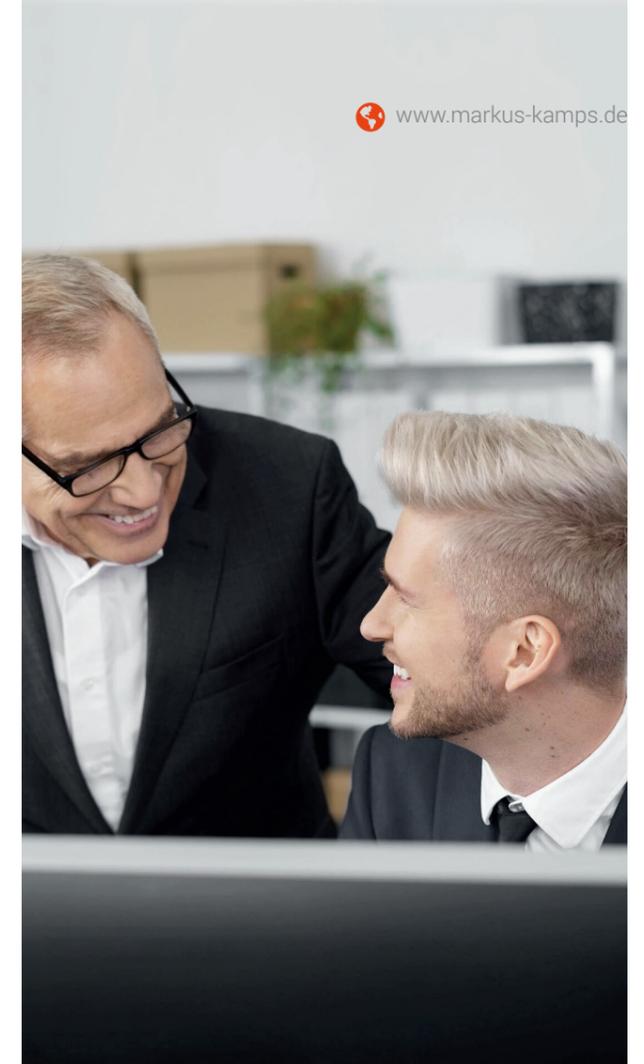
Auch gehaltvolles Essen am Abend oder mangelnde Bewegung können das Gleichgewicht des Wohlbefindens durch Beeinträchtigung der Schlafqualität stören. Das Handout «8 Tipps für das Schlafmanagement im Homeoffice» fasst die wichtigsten Tipps zusammen.

Der Taktgeber

Die Leistungsfähigkeit und psychische Gesundheit Arbeitnehmender im Homeoffice, aber auch am Arbeitsplatz selbst, können – zumindest bis zu einem gewissen Grad – der Aufmerksamkeit der Führungskräfte entgehen. Werden die Probleme eklatant, ist die Krise bereits da – mit Folgekosten. Unternehmen können im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements aus einem breiten Angebot an Webinaren, Selbsttests oder Workshop-Anbietern auswählen, um Mitarbeitenden erste Anregungen zur Selbstreflexion zu geben. Am Arbeitsplatz selbst sollten Ruhepausen kein Tabu sein und entsprechende Möglichkeiten angeboten werden.

Auch Arbeitszeiten, die den individuellen Schlafpräferenzen von Mitarbeitenden entgegenkommen und flexibel gewählt werden können, reduzieren den «sozialen Jetlag». Hiervon sind vor allem Schichtarbeitende betroffen, bei denen die schädlichen Auswirkungen des wechselnden Schlafrhythmus auf Kreislauf, Herz und Stoffwechsel seit längerem bekannt sind. Es wurden in einigen Unternehmen mit Schichtsystemen Studien durchgeführt, die ein individuelles Eingehen des Systems auf individuelle Schlaf-Präferenzen als gesundheitsförderlich analysierten.

Schlechte Kommunikationsgewohnheiten wie Delegationen am Freitagabend oder jobbezogene Mitteilungen nach Arbeitsende sollten in einer gesundheitsbewussten Arbeitsumgebung absolute Ausnahmen sein, um der Entgrenzung von Frei- und Arbeitszeit entgegenzuwirken. In solchen Gesundheitsfragen gut ausgebildete Führungskräfte sind Schlüsselfiguren, wenn es darum geht, Gesundheit und damit auch den erholsamen Schlaf als Wert in der Unternehmenskultur durch Vorleben zu verankern.



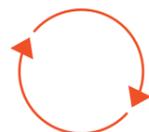
Take Aways

- Erholsamer Schlaf hängt eng zusammen mit Bewegung, Ernährung und Work-Life-Balance (vier Säulen der Gesundheit).
- Am Arbeitsplatz sollten Ruhemöglichkeiten auch zum Schlafen angeboten werden.
- Flexible Arbeitszeiten, in denen sich Mitarbeitende mit ihren Schlafpräferenzen einrichten können, unterstützen das individuelle Schlafmanagement.
- In einer gesundheitsbewussten Arbeitsumgebung sollten Kommunikationsgewohnheiten, die Frei- und Arbeitszeit entgrenzen, vermieden werden.

K

8 TIPPS

für das Schlafmanagement im Homeoffice



Routine üben

Egal ob unterwegs oder zu Hause: Es empfiehlt sich, eine Routine zu entwickeln. Täglich wechselnde Bettzeiten, um sich dann im Jogginganzug dem Job zu widmen, fördern nicht unbedingt die Fokussierung auf die Arbeit. Optimal ist es, ohne Wecker täglich zur gleichen Zeit aufzuwachen. Dies kann man üben, indem man einige Wochen jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht – auch am Wochenende. Gleiche Morgen- und Abendroutinen schaffen eine Basisstruktur. Nach dem Aufstehen geht es weiter mit der Morgenroutine: Strecken im Bett – Bewegungsübungen, dann der Gang ins Bad, kleine Balanceübungen, anziehen, frühstücken, Tag planen. Danach kann bewusst mit der Freizeit, dem Sport oder mit der Arbeit begonnen werden.



Licht, Lärm und andere Ablenkung vermeiden

Zwei Stunden vor dem Einschlafen sollte man in einen Modus der reduzierten Handy- oder Notebook-Nutzung gehen oder die Displays gänzlich meiden. Falls das eigene Handy für die Arbeit nicht essenziell ist, sollte man es auch tagsüber zwischendurch ausschalten oder stumm stellen. Der Fernseher sollte während der Arbeitszeit ausbleiben. Jede Ablenkung durch Pausen, Rauchen oder Hausarbeit hat eine mehrere Minuten dauernde Phase zur Folge, die man benötigt, um den Arbeitsfaden wieder aufzunehmen, wie Wissenschaftler in Studien herausgefunden haben. Für Arbeiten im Haushalt sollte man sich eigene Zeitfenster reservieren.



Mit Zeitplan arbeiten

Gerade im Homeoffice ist es wichtig, der eigenen Arbeit Struktur zu geben. Deswegen sollte man sich jeden Tag genau überlegen, was in welcher Zeit erledigt sein sollte. Abends kann man das erreichte Tagesziel prüfen und ggf. Tagesabläufe optimieren.



Festen Arbeitsplatz wählen

Schlaf- und Arbeitsplatz zu verbinden birgt die Gefahr, dass die mentale Trennung von Schlafen und Arbeiten behindert wird. Ein separater, fester Platz zum Arbeiten sollte sich in einer möglichst hellen Umgebung befinden. Natürlich ist es verlockend, sich mit dem Laptop einfach ins Bett zu legen oder immer auf dem Sofa zu lümmeln.

Doch damit fällt auch noch die letzte Trennung zwischen Berufs- und Privatleben. Besser ist es, bewusst an den Arbeitsplatz zu gehen. So fällt es auch leichter, die nötige Konzentration aufzubringen und zwischen echter Privatzeit, Schlafzeit, Arbeitszeit, Pausen und Feierabend zu unterscheiden. Gerade wenn sich noch Mitbewohner in der Wohnung aufhalten, ist es umso wichtiger, eine räumliche, optisch wahrnehmbare Grenze zu ziehen, um die Arbeitssituation anzuzeigen. Die Kleidung spielt hierbei ebenfalls eine Rolle.



In Blöcken arbeiten und echte Pausen machen

Um die Konzentration zu fördern, organisiert man die Arbeit in Blöcken: Für Mails und Teilaufgaben am besten 25-30 Minuten, dazwischen eine kurze Entspannung, dann nach 4 Blöcken 15 Minuten Pause und nach 8 Blöcken eine grosse Pause von 45 Minuten. Um abends entspannter zu sein, ist eine feste Pause am Tag, ähnlich wie im Büro, hilfreich.

Wichtig ist vor allem eine echte Mittagspause, eine Zeit, die man bewusst für sich nutzen sollte, ohne nebenbei noch zu arbeiten. Bewegung und Sauerstoff sind gut für die Konzentration. Nach einem Spaziergang kann man produktiver in die zweite Tageshälfte starten. Also Pausen for Power.



Arbeitszeiten festlegen und kommunizieren

Nur wer Zeiten definiert und kommuniziert, wird nicht gestört. Klar kommunizierte Arbeitszeiten geben dem Tag eine gute Struktur, verhindern Verzettlung, und abends hat man mehr Ruhe.

Dies unterstützt die Abendroutine und ein gutes Einschlafen ohne kreisende Gedanken. Auch für die Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen ist es wichtig, sich an bestimmte Arbeitszeiten zu halten.



Immer aktiv im Austausch mit Kollegen bleiben

Im Büro arbeitet man häufig auf Zuruf. Offene Fragen lassen sich schnell und unkompliziert mit einem kurzen Gespräch klären. Das ist im Homeoffice zwar anders, doch sind die Kollegen weiterhin erreichbar. Ein Griff zum Telefon und die fragliche Sache ist erledigt.

Ein fester Termin für einen Online-Kaffeeplausch unterstützt den informellen Austausch mit Kollegen ebenfalls. Auch sollte man selbst den regelmässigen Kontakt mit Vorgesetzten suchen. Homeoffice kann einsam machen, umso achtsamer sollte der Kontakt zum Team gepflegt werden.



Nein ist Nein und Feierabend heisst Feierabend

Homeoffice gewinnt meist Zeit – die Pendelzeit. Einige Menschen investieren sie in die Arbeitszeit, was gut für Projekte und für das Unternehmen ist. Homeoffice bedeutet allerdings nicht, rund um die Uhr zu arbeiten. Laut einer Studie der Universität Basel (Rupietta, Beckmann 2016) kommen wir im Homeoffice auf 2.5 Stunden mehr Arbeitszeit pro Woche als die Kolleginnen im Büro. Doch auch im Homeoffice ist irgendwann Feierabend. Ein bewusstes Ritual für den Feierabend sollte kein Weiterarbeiten auf dem Sofa oder gar Email-Checks im Bett beinhalten, Arbeit und Erholung sollten auch räumlich entkoppelt sein.

13 DINGE für ein gesundes Arbeiten im Homeoffice



Checkliste

... das sollten Sie tun!

1. Schlafen Sie mehr und besser, steigern Sie Ihr Immunsystem und passen Ihren Rhythmus an den Schlafrhythmus an.
2. Arbeiten Sie möglichst an einem Platz oder nur in einem Raum.
3. Der eigene Arbeitsraum schafft Ruhe und Konzentration.
4. Checken Sie Ihr Equipment und optimieren, wenn möglich, Tastatur, Bildschirm und Maus.
5. Gut sitzen aber nicht zu bequem sitzen. Die Beine und Arme sollten, wenn möglich, in einem rechten Winkel zum Körper stehen. Den Laptop im Sessel, Bett, oder auf dem Sofa meiden.
6. Augen auf und Licht ergänzen, damit die Augen mit angemessenem Licht arbeiten können.
7. Sauerstoffmangel macht Müde und die Leistung sinkt. Deshalb lüften Sie regelmäßig.
8. Bewegen Sie sich. Bauen Sie kleine Bewegungen in Ihren Alltag ein. Treppe steigen, kleine Übungen, spazieren gehen.
9. Kommunizieren Sie Ihre Arbeitszeit innerhalb der Familie, an Freunde und Kollegen.
10. Arbeiten Sie in Arbeitsblöcken und machen Sie wirklich eine Mittagspause.
11. Planen Sie Kollegenzeit (virtueller Kaffeeplausch) und Austauschzeit für sich und den Chef ein.
12. Machen Sie bewusst kleine Pausen und versuchen Sie abzuschalten.
13. Machen Sie wirklich Feierabend – Schluss ist Schluss.



Die ideale Tagesstruktur

Wie Ihr Tagesplan aussehen kann, hängt sicherlich von Ihrer Situation ab. Sind Sie Single, haben Sie Familie, wie alt sind Ihre Kinder? Hier ein paar Tipps: Schaffen Sie eine feste Tagesstruktur an der Sie sich als Single, als Paar oder als Familie mit allen Familienmitglieder orientieren können.

Erstellen Sie diesen Plan auch gerne zusammen mit Ihren Kindern, wenn diese schon alt genug sind. Überlegen Sie vorher, was Sie vorgeben wollen (z.B. Aufstehzeit, Bettzeit, Hausarbeiten) und wo Sie flexibel sind und die Kinder mitgestalten lassen wollen.

Hier ein Beispiel

6-9 Uhr	Aufstehen	
Morgen	Atemübung/Meditation/Stretching Bett machen und Körperpflege	
Vormittag	Gehirnjogging: Lesen, Schreiben Kreative Zeit: Malen, Schreiben, Basteln, Entrümpeln Hausarbeit	Bücher, Zeitschriften, Tagebuch ...kein Internet Was Sie schon immer mal tun/lösen wollten
Mittags	Mittagsmahlzeit Ausruhen, Meditieren	Genießen Sie jeden Bissen.
Nachmittags	Hausarbeit Frische Luft und Bewegung	Staubsaugen, Fenster putzen, Entrümpeln Gehen Sie raus oder machen Sie Übungen am offenen Fenster.
Abendessen	Eine leichte Mahlzeit am Abend	Am besten ohne Fernseher. Genießen Sie Ihr Essen. Essen Sie nicht zu spät, am besten nicht nach 18 Uhr.
Abend	Ruhige Zeit am Abend	Am besten keine Bildschirmaktivität am Abend – wegen Melatonin
Nacht	Gehen Sie zeitig ins Bett – zwischen 21 Uhr und 23 Uhr	Keine Bildschirme mehr. Ein gutes Buch. Für die Nacht das WLAN und Handy ausmachen für einen guten Schlaf.

Ich habe keinen Einfluss

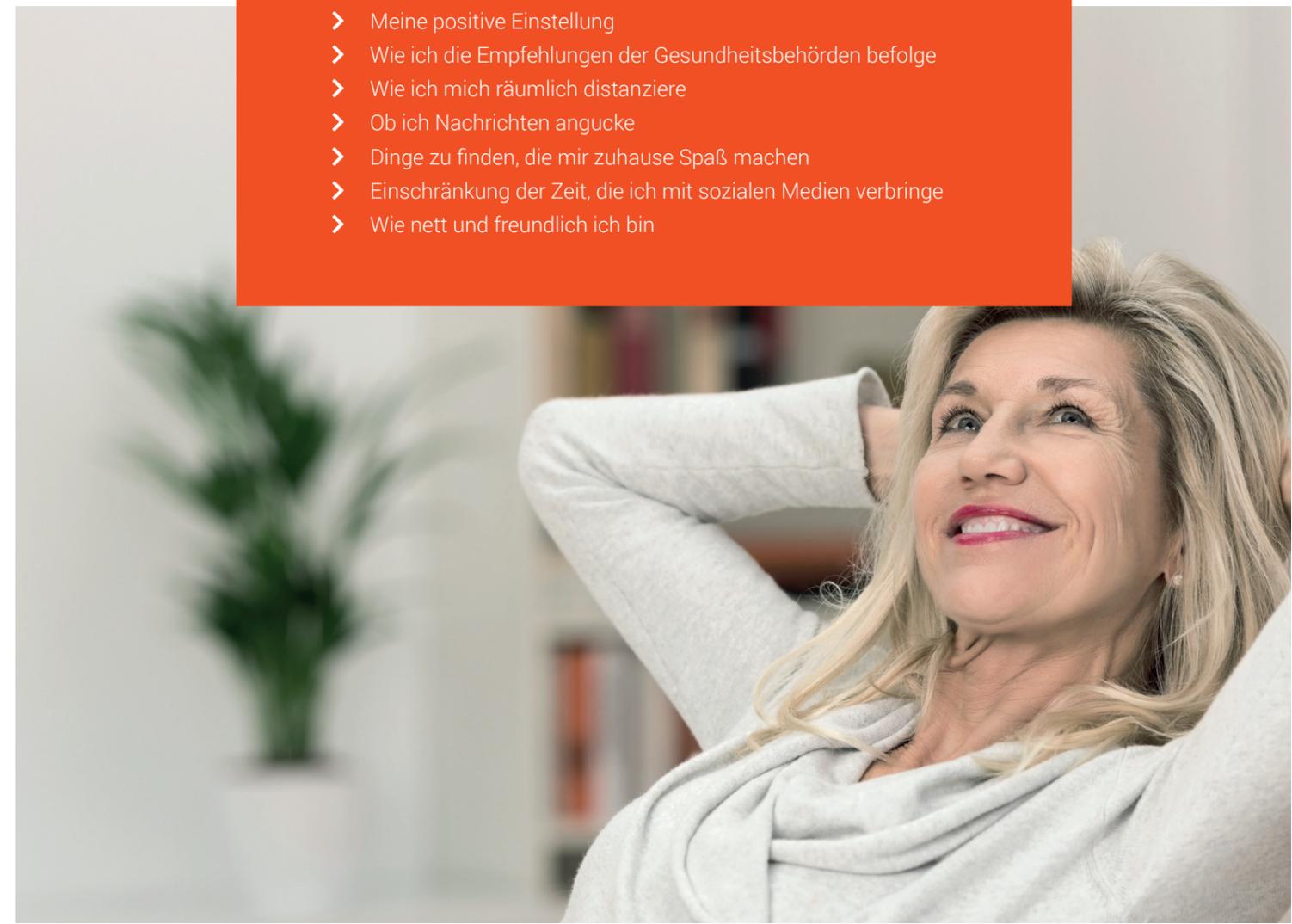
(Also kann ich diese Dinge loslassen)

- > Ob andere die Regeln der räumlichen Distanzierung befolgen
- > Wie andere reagieren
- > Die Menge an Toilettenpapier im Supermarkt
- > Wie lange diese Situation anhalten wird
- > Vorhersagen darüber, was passieren wird
- > Was andere tun
- > Die Motive anderer Menschen

Ich habe Einfluss

(Also konzentriere ich mich auf diese Dinge)

- > Meine positive Einstellung
- > Wie ich die Empfehlungen der Gesundheitsbehörden befolge
- > Wie ich mich räumlich distanzieren
- > Ob ich Nachrichten angucke
- > Dinge zu finden, die mir zuhause Spaß machen
- > Einschränkung der Zeit, die ich mit sozialen Medien verbringe
- > Wie nett und freundlich ich bin



PERSONAL SCHLAFCOACHING

**Jetzt wird geschlafen ...
und zwar gut, besser oder top.
Treffen Sie Ihre Entscheidung!**

Sie schlafen schlecht oder nicht durch? – seit Tagen, Wochen oder Monaten? Sie wissen gar nicht warum Sie zu bestimmten Zeiten automatisch wach werden, keine Ruhe finden und Rückenschmerzen haben, die Ihnen den Spass am Leben rauben? Außerdem haben Sie immer noch zu wenig Ahnung, wie Sie das in den Griff bekommen sollen?

Sie meinen Sie haben alles probiert und geben einfach auf?

Wissen Sie was, ich verstehe Sie gut, denn der Alltag ist schnell so eingeschliffen, dass Sie es gar nicht mehr alleine schaffen können. Das falsche Aufstehen, das Frühstück weglassen, das ohne Morgenroutine aus dem Haus gehen, das zuviel an Koffein und das zu wenig Melatonin, das keine Pausen machen, das Licht meiden und noch weniger essen am Abend oder auch der falsche Zeitpunkt, um ins Bett zu gehen gekoppelt mit dem «Sofaschlaf» und dem Alkohol oder dem schnarchende Partner. Die Aufzählung könnte so weitergeführt werden, doch für Sie soll es nicht so weiter gehen! Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Schlafqualität verbessern.

Die Reihenfolge und das vernetzte Agieren ist der Schlüssel!

Meine Schlaf-Programme (Gut-Besser-Top-Schläfer) reaktivieren – je nach Bedarf – Ihre Regenerationskraft, sichern Ihnen Ihre harmonische Beziehung/Ehe und erzeugen mehr Energie und Motivation für Sport, Beruf und für all das was Sie vorhaben. Hierbei spielt es keine Rolle, welche Ziele Sie sich für die nächsten Wochen, Monate und Jahre gesetzt haben. Durch unsere praxisgeprüften individuellen Schlaf-Programme – gemacht für eine rapide Schlafverbesserung, kommen auch Sie wieder gut, besser oder top aus dem Bett oder in den Schlaf.



Mehr Infos zum Thema
PERSONAL SCHLAFCOACHING
finden Sie online.

Einfach QR-Code scannen!



Website
markus-kamps.de



Website
schlafkampagne.de

