

Herzlich Willkommen!



GESUND
amok

Snoozing is loosing?! – Wie das Denken von gestern den Fachkräftemangel von heute fördert

Christian Fuhrken, M.A. Sport & Gesundheit

9. Arbeitszirkel BGM – Thema „BGM und Fachkräftemangel“

20.11.2018

Wer steht vor Ihnen?

- Zur Person
 - Christian Fuhrken (31)
 - Bei der atlas BKK ahmann seit August 2016
 - Verbindung zum Thema Schlaf: Powernapping-Fan
- Qualifikationen
 - Sport und Gesundheit, M.A.
 - Moderator Gesundheitszirkel
 - Rückenschullehrer (KddR)
- Spezialgebiete
 - Vorträge zu den Handlungsfeldern Bewegung und Stressmanagement sowie Schlaf
 - Beratung zum Auf- und Ausbau eines BGM-Prozesses
 - Konzeption und Durchführung von Bedarfsanalysen
 - Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)



An was denkt Google bei „Powernap“

powernap |

power nap kissen

powerna
powerna
powerna
powerna
powerna
powerna
power n
powerna
powerna

power nap | Science for Sport
scienceforsport.com

Bürokissen Power Nap | Ham...
shop.abendblatt.de

Powernap: So lässt sich der Büroschlaf steigern | k...
karrierebibel.de

EMSK: How to take a Power Nap | Rebrn.c...
rebrn.com

How to wake up from a power nap without a head...
quora.com

Power Nap Meditation Music
binauralbeatsmeditation.com

* + ♥ =
atlas BKK ahlmann

Was heißt eigentlich Snoozing?

snoozing  Adjektiv / Partizip Präsens

dösend *adj* 

„snoozing“ könnte Present Participle sein von

snooze  Verb

dösen *v*  

After lunch, I often snooze a little bit. Nach dem Mittagessen döse ich oft etwas.

ein Nickerchen machen *v* [*ugs.*]

Beispiele:

snooze button *n*  — Schlummertaste *f*

snooze function *n* — Schlummerfunktion *f* 

snooze time *n* — Schlummerzeit *f*

[...]

Siehe auch:

snooze *n*  — Schlummer *m*  · Nickerchen *nt* [*ugs.*]  · [...]

© Linguee Wörterbuch, 2018

Der Schlaf des Menschen

Drei Bewusstseinszustände

1. Wachzustand

2. Non-REM*-Schlaf

– Non-REM I

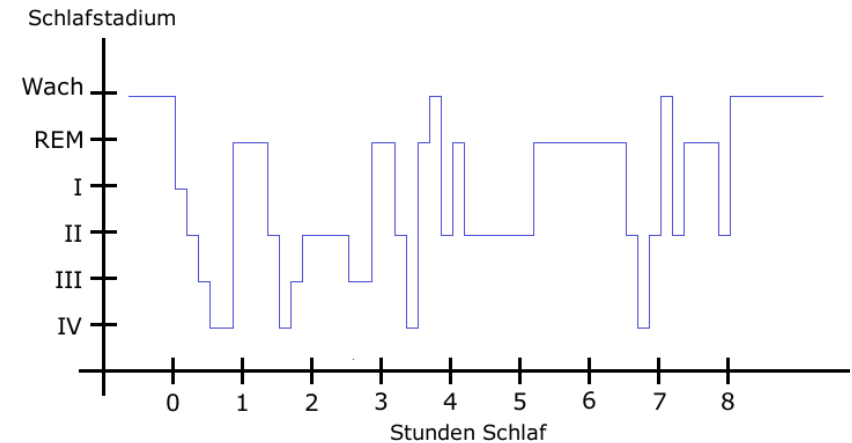
– Non-REM II

– Non-REM III

– Non-REM IV

Leichtschlafstadien

Tiefschlafstadien (Slow-Wave-Sleep)



3. REM-Schlaf

*Rapid Eye Movement

Schlafpausen

- Jeder dritte Deutsche wünscht sich ein Mittagsschläfchen (Emnid)
- Untersuchungsergebnisse bei der Polizei bestätigen das

	Nie/selten	Manchmal	Meistens/immer
Polizei (N=1096)	37,2%	41,2%	21,6%
Frauen (N=259)	35,1%	42,5%	22,4%
Männer (N=810)	37,3%	41,5%	21,2%

- Akzeptanzproblem
- Schlafpausen nur bei Menschen ohne Schlafproblemen zu empfehlen

Schlafpausen – Vorbild Japan?

- Inemuri = „anwesend sein und schlafen“
- Zu jeder Tageszeit „Mittagsschlaf“
- Japaner schlafen mit 6:22h so wenig wie kaum eine andere Nation
- Überall erlaubt und erwünscht (!) → Zeichen für harte Arbeit
- China: 49. Artikel der Verfassung → Recht auf Mittagsschlaf für Beschäftigte („Xeu-Xi“)



Schlafpausen

- Zunehmende Müdigkeit am Mittag (natürliche Leistungskurve)
 - Reduzierte Vigilanz
 - Geringere neuropsychologische Leistungsfähigkeit
 - Erhöhte Einschlafneigung
- Postprandiales Mittagstief → kein Zusammenhang zwischen Nahrungsaufnahme und Schläfrigkeit
- Schlafpausen sind geeignet, um Leistungsfähigkeit über den Mittag zu erhalten
- Positive Effekte treten unmittelbar nach der Schlafpause auf (bis zu 3h)

Schlafpausen

- Erkenntnisse zu den positiven Effekten von Schlafpausen auf
 - Grundgestimmtheit
 - Müdigkeit
 - Kognitive Leistungsfähigkeit
 - Vigilanz bzw. Aufmerksamkeit
- Widersprüchliche Angaben zu Schlafdauer → von 2 Minuten bis 2 Stunden
- Wissenschaftliche Empfehlung: nicht länger als 15 min!



Schlafpausen



10-20 MINUTEN

Perfekte Zeit für ein Nickerchen. Das gibt Energie & Konzentration zurück - ohne müde zu machen.



DER OPTIMALE POWERNAP



karrierebibel.de

Beispiele von größeren Organisationen

- BASF
 - Power-Napping Kurse

- IBM Deutschland
 - Räumlichkeiten („Ruheoase“)
 - Trennwände, Diskretion
 - Akzeptanzkampagne

- Google
 - Entspannungslandschaften, Ruhesessel

- Umdenken bei Amazon, Microsoft & Co.
 - Nachts durcharbeiten ist nicht mehr „schick“



Zusammenhang mit Fachkräftemangel?!

- Noch kein flächendeckender Fachkräftemangel, aber branchenspezifisch, z. B.:
 - Pflege
 - MINT
 - Handwerk
- Überalterung der deutschen Gesellschaft
- Zunehmende Digitalisierung → Steigende Anforderungen
- geringere Verfügbarkeit von hochqualifiziertem Personal
- **Folge: War for talents**

Zusammenhang mit Fachkräftemangel?!

Schlafpausen

- Jeder dritte Deutsche wünscht sich ein Mittagsschläfchen (Emnid)
- Untersuchungsergebnisse bei der Polizei bestätigen das

	Nie/selten	Manchmal	Meistens/immer
Polizei (N=1096)	37,2%	41,2%	21,6%
Frauen (N=259)	35,1%	42,5%	22,4%
Männer (N=810)	37,3%	41,5%	21,2%

- Akzeptanzproblem
- Schlafpausen nur bei Menschen ohne Schlafproblemen zu empfehlen

Quelle: Walter (2016)

* + ♥ =
atlas BKK ahmann

6

atlas BKK ahmann

Tipps für Sie ...

Schlafen

Jetzt ein Nickerchen ...

Wer viel pennt, ist doof, und wer schnarcht, weckt nur die anderen: Am Tag des Schlafes wird mit Mythen aufgeräumt – streng wissenschaftlich. Damit Sie besser schlafen.

Von **Barbara Knab**

21. Juni 2017, 13:03 Uhr / [66 Kommentare](#)



Schlafen geht doch eigentlich immer, oder? © pixabay.com

Seit alters brennen am 21. Juni die Sommwendfeuer, die Menschen feiern und machen diese Nacht zum Tag. Ausgerechnet dieses Datum wählten

[Link](#)

Christian Fuhrken
M.A. Sport und Gesundheit
Gesundheitsmanagement

Telefon: 04331 3500-69

Telefax: 04331 3500-82-69

Mobil: 0162 42 34 204

christian.fuhrken@abkka.de