

# „Schlaf wirkt Wunder“ Tipps für einen erholsamen Schlaf

Der Online-Präventionskurs mit Dr. Hans-Günter Weeß

Auch für Normalschicht  
erhältlich!



[www.business-thinx.com](http://www.business-thinx.com)

**Dr. Hans-Günter Weeß zeigt Ihren Mitarbeitenden,...**



**Auch für Normalschicht  
erhältlich!**

**...wie sie trotz Schichtarbeit und Belastungen,  
sich einen erholsamen Schlaf bewahren, am Tage  
leistungsfähig bleiben, Schlafstörungen und  
Krankheiten vorbeugen, sowie Unfälle und  
Fehlzeiten am Arbeitsplatz reduzieren.**

# Fakten, die nur wenige kennen...



- **80 %** der Erwerbstätigen zwischen 35 und 65 Lebensjahren klagen über **Schlafprobleme**
- **40 %** der Befragten im **Schichtdienst** beklagen eine schlechte Schlafqualität – die Hälfte davon hat weniger als 5 Stunden Schlaf
- **6 %** der Deutschen leiden sogar an einer **behandlungsbedürftigen Schlafstörung**
- Zwischen **1,1 – 1,9 Millionen** Deutsche können nicht mehr ohne **Schlafmittel** schlafen
- Der **Produktivitätsausfall** für die deutsche Wirtschaft, durch Schlafstörungen infolge Absentismus und Präsentismus am Arbeitsplatz, macht bis zu **1,6 % des Bruttosozialproduktes** aus
- Nach der Rand-Studie von 2016 gehen der deutschen Wirtschaft jährlich **60 Milliarden Euro** durch **Produktivitätsausfall** und ca. **210.000 Fehltage** am Arbeitsplatz infolge Schlafstörungen verloren
- Mitarbeiter:innen mit nächtlichem Schnarchen und Tagesschläfrigkeit haben ein **2,2 faches höheres Risiko** für **Arbeitsunfälle**

**Barmer-Gesundheitsreport von 2019: Bei Erkrankungen, die von Schlafstörungen begleitet werden, erhöht sich die Anzahl der AU-Tage, um das 2,8 fache**

# Typische Symptome mangelnder Schlaferholbarkeit:



- Müdigkeit und Einschlafneigung am Tage
- Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz
- Gedrückte Stimmung, Stimmungsschwankungen, gesteigerte Impulsivität und Agressivität
- Mangel an Energie und Motivation
- Erhöhte Anzahl an Fehlern am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr
- Frustration über fehlenden Schlaf
- Reduziertes Gesundheitsverhalten
- Erhöhtes Risiko für körperliche Beschwerden und Erkrankungen, wie z.B. Magen-Darm und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Psychosomatische Beschwerden und psychische Störungen werden wahrscheinlicher

# Unser Kurs bietet Ihren Mitarbeitenden...



- ✓ 90 Minuten Online-Video-Training
- ✓ Bequem von Zuhause aus lernen – Lerntempo selbst bestimmen
- ✓ Wissenschaftlich fundiertes Wissen zum Thema Schlaf
- ✓ Fortlaufende Wissensabfragen – was hast Du gelernt?
- ✓ Begleitende e-book-Unterlagen zu jedem Beitrag
- ✓ Ausgesuchte Entspannungstechniken zum download
- ✓ Verhaltensregeln und Tipps zu Früh-, Spät- und Nachtschicht
- ✓ Die Möglichkeit akute Fragen zu stellen
- ✓ Individuelle Selbsttests und Abfragen
- ✓ Abgesicherte Methoden aus der Schlafmedizin
- ✓ Techniken zur Prävention von Schlafstörungen
- ✓ 1 Jahr Zugriff auf den ganzen Kurs
- ✓ Auf Wunsch, das Buch: "Schlaf wirkt Wunder"



# Das sagen die Teilnehmer:innen...



**Harald Griem**

„Ich fand das Training inhaltlich sehr informativ und eingängig, was sicher auch an Dr. Weeß' überzeugendem Erzählstil lag. Auch die Lernplattform mit den zwischengelagerten Mini-Tests ist sehr professionell. Das Training hat mir geholfen, mit Schlafstörungen entspannter umzugehen. Ich habe mir ein paar Entspannungsübungen heruntergeladen, die ich „notfalls“ dann in der Nacht durchführe“.



**Katja Werno**

„Das Schlaftraining von Dr. Weeß kann ich absolut empfehlen. Obwohl ich schon seit vielen Jahren Schlafprobleme habe und daher schon einiges zum Thema wusste, habe ich eine ganze Menge neuer Informationen gewonnen und viel gelernt.

Die Videos sind sehr gut gemacht, mit einer angenehmen Länge, und der Kurs bringt eine gute Abwechslung zwischen Videos und kleinen Wissenstests. Der Inhalt der Videos ist jeweils übersichtlich in PDFs festgehalten, so dass man alles einfach nachlesen kann. Dr. Weeß wirkt sehr kompetent, ruhig und sehr sympathisch“.



**Cornelia Sommerrock**

„Bei einem Schlafdefizit nicht abwarten... sondern gleich handeln und schnellstens Hilfe suchen!

Dieses professionelle Seminar mit Dr. Weeß zum Thema Schlaf ist wirklich sehr aufschlussreich gewesen und absolut empfehlenswert! Durchschlafen ist für mich wieder möglich“.

## Kunden, die uns vertrauen...

ThyssenKrupp Steel



Audi BKK



DAIMLER

FESTO

EnBW

SIEMENS



# Weitere Angebote zum Thema Schlaf...



**-Online-Video-Trainingsprogramm „Fit durch gesunden Schlaf“**

**-Vorträge & Seminare**

**-Schlafsprechstunden im Betrieb**

**-Gruppen-Konzept für BGM-Veranstaltungen  
zu Schlaf und Schichtarbeit (mit unserem Video-Präventionskurs)**

**-Ausbildung zum internen Schlaf-Coach:in (mit Zertifikat)**

**-Fortbildung für Betriebsmediziner:innen zum Thema Schlaf**



Jetzt Ihren Business-Paket-Preis erfragen

# Der Schlaf Ihrer Mitarbeiter.

## Unsere Herausforderung.



### Dr. Hans-Günter Weeß:

„Es ist meine Mission Ihren Mitarbeitenden wieder zu einem tiefen, festen und erholsamen Schlaf zu verhelfen und damit zu einer höheren Lebensqualität.“

*„Wie wir zu einem erholsamen Schlaf kommen, das erfahren wir vom Schlafpapst Dr. Hans-Günter Weeß“*

Michael Steinbrecher, Nachtcafé

**Dr. Hans-Günter Weeß** besitzt sowohl in der klinischen als auch wissenschaftlichen Schlafmedizin ein hohes Maß an Erfahrung und ist **Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen.**

Er ist in der **Aus- und Weiterbildung von Schlafmedizinern** tätig und **unterrichtet an verschiedenen Universitären Hochschulen, psychotherapeutischen Schulen** und ist **im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).**

Aktuell ist er **Delegierter der DGSM für die Neuentwicklung der AWMF-Leitlinie Schichtarbeit der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin (DGAUM).**

**Berufliche Qualifikationen:** Diplom Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Somnologe (DGSM), Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums des Pfalzlinikums.

**Nehmen Sie gerne zu uns Kontakt auf – wir freuen uns auf Sie!**

t&t Business-Thinx GbR

[Jessica.lakic@business-thinx.com](mailto:Jessica.lakic@business-thinx.com)

Tel.: 06323– 94 83 82



[www.business-thinx.com](http://www.business-thinx.com)