

Der Schlaf des Gerechten (II)

Was Führungskräfte in der Praxis tun, um gut zu schlafen

von Michael Hirt

Systematischer Schlafmangel beeinträchtigt Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit massiv. In diesem Artikel erfahren Sie, was Sie als Führungskraft praktisch tun können, um gut zu schlafen und auch in turbulenten Zeiten einen klaren Kopf zu bewahren.

Dieser Artikel zur Praxisumsetzung baut auf den Überlegungen im ersten Artikel dieser Reihe mit dem Titel „Der Schlaf des Gerechten (I) - Wie Führungskräfte schlafend an die Spitze kommen“ auf.

Stellen Sie Regeln auf ... und halten Sie sie ein

Ein wesentlicher Punkt, um sich selber nachhaltig und erfolgreich zu führen, besteht darin, die eigenen Grenzen zu respektieren. Gerade in unserer hoch dynamischen und maßlosen Gesellschaft, die immer mehr über Jahrhunderte anerkannte Grenzen aufhebt (z.B. die Sonntagsarbeit), ist es wichtig, dass wir unsere eigenen Spielregeln aufstellen, einhalten und gegenüber den Grenzüberschreitungen anderer systematisch verteidigen. Das ist nicht immer einfach und konfliktfrei, aber notwendig um zu verhindern, dass wir uns systematisch kaputt machen.

Entscheiden Sie bewusst wie viel Schlaf Sie sich gönnen

Ein Erwachsener benötigt durchschnittlich sieben bis acht Stunden Schlaf. Planen Sie Ihren Schlafbedarf bewusst in ihrer Wochen- und Tagesplanung ein und halten sie sich daran. Während der Woche zu wenig zu schlafen und dann am Wochenende auszuschlafen, stört den Biorhythmus und gleicht das Schlafdefizit nicht wirklich aus.

Halten Sie regelmäßige Schlafzeiten ein

Die Regelmäßigkeit erleichtert dem Körper das Einschlafen und Aufstehen. Das Schlafhormon Melatonin wird ihr Körpersystem ein bis zwei Stunden vor ihrer normalen Schlafenszeit drosseln, so dass Sie leicht einschlafen können.

Vermeiden Sie Nachtflüge

Nachtflüge über mehrere Zeitzonen hinweg können den Schlafrhythmus massiv unterbrechen. Wenn Sie über Nacht und mehrere Zeitzonen hinweg fliegen, planen Sie einen Erholungstag vor Ort ein, um ihr Schlafdefizit auszugleichen. Frei nach dem Motto „Wenn du es eilig hast, dann gehe langsam.“ wird sich der Zusatzaufwand für die Planung und den Pausentag lohnen, wenn sie gut ausgeschlafen und top-fit in Ihre wichtige Verhandlung gehen.

Schützen Sie Ihren Schlaf unterwegs

Wenn sie viel unterwegs sind, achten Sie darauf, dass für Sie ein ruhiges Hotelzimmer gebucht wird (also z.B. nicht in der Nähe der Aufzüge oder eines von dem aus die Geräusche der Lobby oder Bar gehört werden können).

Falls frische Luft für Sie wichtig ist, achten Sie darauf, dass für Sie ein Hotelzimmer gebucht wird, wo Sie das Fenster aufmachen können und es trotzdem in der Nacht ruhig bleibt. Oft ist das in Stadthotels möglich, wenn man ein Zimmer zum Innenhof oder zu einer ruhigen Nebenstrasse nimmt.

Im Flugzeug können Sie „Noise-Cancelling Headphones“ einsetzen, also spezielle Kopfhörer die den Fluglärm

durch die Produktion von „Gegengeräuschen“ gezielt neutralisieren. Diese Kopfhörer sind meiner Erfahrung nach eine wirklich lohnende Investition.

Für manche Menschen ist die Klimaanlage im Flugzeug unangenehm und sie wachen auf, weil die Luft der Flugzeuge ihre Schleimhäute austrocknet. Hier hilft es, stets eine Flasche Wasser parat zu halten um zum Anfeuchten einen Schluck trinken zu können ohne aufstehen zu müssen. Meistens werden Sie dann schnell wieder einschlafen.

Schaffen Sie eine schlaffördernde Umgebung

Nachdem Sie circa 1/3 ihres Lebens darin verbringen, sollten Sie auf ein passendes, den neuesten Erkenntnissen der Schlaforschung entsprechendes Bett samt geeigneter Decke und Kissen achten.

Das Schlafzimmer sollte kühl (zwischen 14 und 18°C) und abgedunkelt sein, weil Ihr Körper störendes Licht auch bei geschlossenen Augen wahrnimmt und das Licht Aufwachprozesse auslöst.

Tragen Sie angenehme Kleidung zum Schlafen, die nicht zu eng anliegt und regelmäßig gewechselt wird. Der Körper scheidet in der Nacht bis zu einem Liter Schweiß aus, der sich in der Kleidung festsetzt. Falls Sie unbekleidet schlafen, sollten Sie häufiger ihr Bett neu beziehen.

Entspannen Sie sich vor dem Schlafengehen

Ihr Körper braucht Zeit um sich vor dem Schlafengehen zu entspannen. Vermeiden Sie geistige oder physische Anstrengungen unmittelbar vor dem Schlafengehen. Statt im Schlafzimmer zu arbeiten oder fern zu sehen, sollten Sie es zu einem Ort der Entspannung machen. Gemütliche, dämmrige Beleuchtung, ein gutes Buch, entspannte Musik, eine Meditation in Dankbarkeit über das Gelungene des Tages können die richtige Atmosphäre für erholsamen Schlaf schaffen.

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers

Ihr Schlafbedürfnis macht sich abends, in der Regel meist zur gleichen Zeit, bemerkbar. Erste Anzeichen sind Ermüdung, schwache geistige Aktivität, Kälteempfinden und manchmal Gähnen. Achten Sie auf diese Signale Ihres Körpers, weil sie den idealen Moment zum Einschlafen anzeigen.

Halten Sie die Arbeit aus dem Schlaf raus

Schmeißen Sie alle elektronischen Geräte (Fernseher, Computer, Blackberries etc.) aus Ihrem Schlafzimmer. Abgesehen davon, dass Sie sich dann deutlich leichter entspannen werden, schützen Sie auch Ihren Körper vor etwaigen Strahlungen, die von diesen Geräten ausgehen. Haben Sie auf Ihrem Nachtkasten einen kleinen Block um etwaige Gedanken und ToDo's, die Sie beschäftigten aufschreiben und damit loswerden zu können, ohne diese zu verlieren oder extra aufstehen zu müssen.

Gehen Sie in die Sonne

Wenn Sie in die Sonne gehen, verringert sich der Anteil des Melatonins in Ihrem Blut und Sie fühlen sich frischer und wacher. Das liegt daran, dass der Aufenthalt im Tageslicht Ihre innere Körperuhr und das Schlafbedürfnis reguliert. Bei schwächer werdendem Tageslicht erhöht sich der Melatoninanteil in Ihrem Blut, und Sie werden müde.

Machen Sie regelmäßig Bewegung

Regelmäßige Bewegung führt zu einer natürlichen Erschöpfung und tieferem und gleichmäßigerem Schlaf. Machen Sie allerdings den Sport nicht kurz vor dem Schlafengehen (näher als 2 Stunden), weil sich dadurch das Einschlafen eher hinauszögern könnte.

Essen Sie etwas Leichtes

Die gute alte Hausregel „Iss am Morgen wie ein Kaiser, zum Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettelmann.“ hat

weiterhin Gültigkeit. Essen Sie am Abend etwas Leichtes (z.B. Joghurt, Haferflocken, Kekse) und Sie werden nicht nur besser schlafen, sondern auch Ihr Gewicht leichter halten. Wenn Sie nachts öfters wach werden und das Bedürfnis verspüren Wasser zu lassen, probieren Sie 90 Minuten vor dem Schlafengehen keine Flüssigkeit mehr zu sich zu nehmen.

Machen Sie einen Power Nap

Ein 20-minütiges Schläfchen tagsüber kann helfen, die mit einem Schlafdefizit verbundenen Probleme zu verringern. Vermeiden Sie dabei länger als 30 Minuten zu schlafen, um nicht in tiefere Schlafphasen zu fallen. Ein einfacher Trick dabei ist, einen Schlüsselbund so in der Hand zu halten, dass die Schlüssel zu Boden fallen können, wenn sich Ihre Hand öffnet. Erreichen Sie die Tiefschlafphase, entspannen sich unwillkürlich Ihre Muskeln, Ihre Hand öffnet sich und Sie werden vom Geräusch des herabfallenden Schlüsselbundes geweckt.

Vorsicht mit Koffein, Nikotin und Alkohol

Wenn Sie spät abends noch koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, Cola usw.) konsumieren, stimulieren Sie das Wachheitszentrum Ihres Gehirns. Das kann nicht nur zu Schwierigkeiten beim Einschlafen, sondern auch zum Aufwachen mitten in der Nacht führen. Alkohol kann zwar das Einschlafen fördern, aber auch zum Aufwachen mitten in der Nacht führen. Nikotin im Blut wirkt sich auf den Schlafverlauf negativ aus.

Vorsicht mit Schlafmitteln

Schlafmittel stellen keine nachhaltige Lösung dar und können zur Abhängigkeit führen. Sie sollten Schlafmittel höchstens für kürzere Perioden und nur in Abstimmung mit einem Arzt einsetzen. Gehen Sie den Dingen lieber auf den Grund und holen Sie sich Rat, wie Sie ihre Schlafstörungen auf andere Weise lösen können.

Ist das realistisch?

Sie werden sich jetzt vielleicht fragen, wie eine Führungskraft unter dem enormen Druck unter dem man heute arbeitet auch nur einen Teil dieser Maßnahmen in der Realität umsetzen kann.

So wie Sie erwarten, dass der Arzt, der Sie operiert, der Pilot, der Ihre Maschine fliegt und der Busfahrer, der Ihre Kinder fährt, nüchtern und ausgeschlafen sind, erwartet die Gesellschaft von Ihnen als Führungskraft, dass Sie nüchtern und ausgeschlafen professionelle, verantwortungsvolle und effektive Arbeit leisten.

Genau an dieser Stelle sind Sie persönlich gefragt, um mit Mut, Charakter und Konsequenz zu handeln.

Warum Spitzenleistungen von Führungskräften ausreichend Schlaf erfordern und wie Sie auch in turbulenten Zeiten einen klaren Kopf bewahren, erfahren Sie in Teil 1 dieser Reihe: **„Der Schlaf des Gerechten (I) - Wie Führungskräfte schlafend an die Spitze kommen“**.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung!



Dr. Michael Hirt, Experte für Strategisches Management und Selbstführung verhilft Führungskräften und deren Unternehmen zu nachhaltigem Erfolg durch innere Klarheit und konsequente Umsetzung. Der energiegelvolle Österreicher begeistert durch Authentizität, Klarheit und Umsetzungsorientierung.

Er verbindet dabei souverän die neuesten Ergebnisse der Wissenschaft mit den profunden Erkenntnissen der Weisheitsliteratur.

Vor der Gründung von HIRT&FRIENDS im Jahr 2001 war Michael Hirt Projektleiter bei der weltweit führenden Strategieberatung Boston Consulting Group (BCG) und der Österreichischen Industrieholding AG (ÖIAG).

Als leidenschaftlicher Berater, Trainer, Vortragender, Coach, Hochschullehrer, Managementpraktiker und Autor mit Studium u.a. in Wien, Fontainebleau (INSEAD MBA) und Montreal (McGill LL.M.) begleitet er seit über 15 Jahren Spitzen-Führungskräfte im In- und Ausland, mit Konzentration auf die erfolgreiche Verbindung von Leistung und Menschlichkeit.

TEL: +43-(0)-2773 20176

E-MAIL: m@hirtandfriends.at

WEBSITE: www.hirtandfriends.at

Weitere Artikel von Michael Hirt unter www.hirtandfriends.at:

Den Schweinehund besiegen - Persönliche Verhaltensänderung in der Praxis

Ohne Ziel stimmt jede Richtung - Der Strategiecheck für Ihr Unternehmen

Sie können Michael Hirt's zukünftige Artikel und Podcasts (kostenlos) erhalten, wenn Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Artikel“ an office@hirtandfriends.at schicken.

Alle männlichen Bezeichnungen in diesem Artikel wie z.B. „Unternehmer“ beziehen sich generell auf beide Geschlechter.