

Spezifische Ziele

Erkennen und Bewusstmachen wesentlicher Einflussfaktoren auf die Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit. Identifizieren individueller Potentiale zur Optimierung der Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für einen gesunden, natürlichen und erholsamen Schlaf (Schlafhygiene).

Inhalte

- Bestimmung des Tagesschläfrigkeits-Index auf Basis des ESS-Fragebogens
- Visualisierte, intuitive Erfassung der individuellen Gewohnheiten und Voraussetzungen im Kontext Schlafhygiene
- Auswertung mittels Schlafradar-Diagramm und Ausgabe wissenschaftlich fundierter Empfehlungen
- Fachliche Beratung mit Simulation (was wäre wenn...?) und Checkliste zur Umsetzung individueller Vorsätze
- Ergebnisse und Empfehlungen digital verfügbar

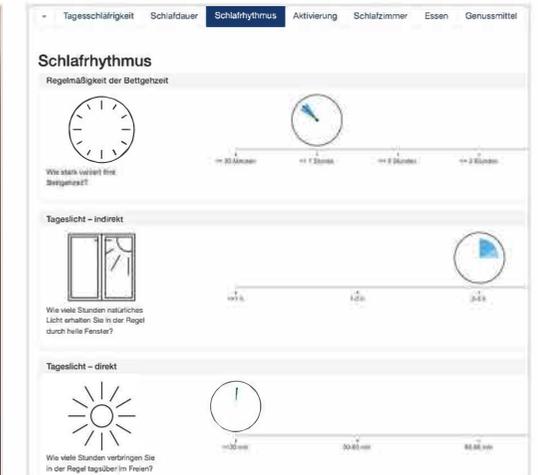
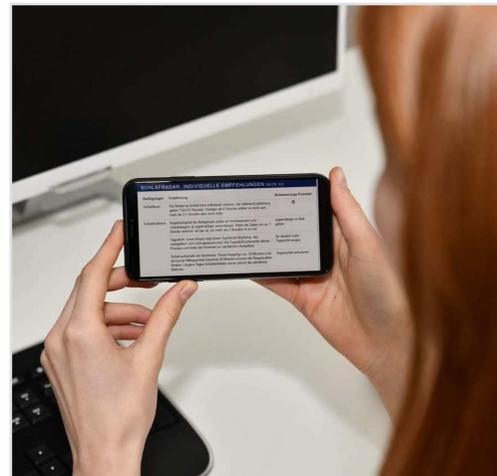


Zeitbedarf

30 Minuten pro Person

Technische Voraussetzungen

PC/Notebook mit Mikrofon und möglichst Kamera; Internetzugang



Hintergrund

Erholsamer Schlaf bildet – neben regelmäßiger Bewegung und gesundheitsbewusster Ernährung – die dritte Säule eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses. Wer für ausreichend Schlaf sorgt, fördert die nächtliche Regeneration, um gesund und leistungsfähig durch den Tag zu kommen. Umgekehrt erhöht Schlafmangel das Gesundheitsrisiko: Es kommt auf Dauer zu erhöhter Stressanfälligkeit, reduzierter Immunabwehr, nachlassender Konzentration und Leistungsfähigkeit sowie erhöhter Unfallgefahr.

Ablauf

Die Teilnehmenden markieren am PC/Notebook mit Hilfe des Coaches die für sie typischen Gewohnheiten und Rahmenbedingungen (Symbolisierung durch Icons) sowie deren Auftretenswahrscheinlichkeit bzw. Bemessung. Auf diese Weise können die wesentlichen Einflussfaktoren auf die Schlafgesundheit sehr schnell erfasst werden.

Ergebnisse

Im ersten Schritt erfolgt die Auswertung des Tagesschläfrigkeits-Index als Bezugsgröße (Ist-Zustand) für die weiterführende Beratung. Das Schlafradar-Diagramm gibt im zweiten Schritt einen Überblick, in welchem Maße sich die definierten Einflussfaktoren auf die Erholsamkeit des Schlafes auswirken, wie sie individuell zu bewerten sind und welche Potentiale zur Verbesserung sich hieraus ableiten lassen. Die Teilnehmenden haben im dritten Schritt die Möglichkeit, sich die Auswirkungen der Umsetzung individueller Empfehlungen per Simulation vor Augen zu führen und diese als Checkliste zu erhalten. Mit diesem didaktischen Vorgehen sollen die Motivation und die Bildung konkreter Vorsätze sowie deren Umsetzung zur Förderung der Schlafgesundheit nachhaltig gefördert werden.

