



Leseprobe

Dr. Martin Schlott
Erfolgsfaktor Schlaf
Leistungen steigern,
Traumergebnisse erzielen –
Die faszinierenden
Erkenntnisse eines
Anästhesisten und
Schlafcoachs

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 27. September 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Schlafen wie ein Champion

Ausgeschlafen sind wir erfolgreicher! Denn dann sind wir konzentrierter, positiver gestimmt, selbstbewusster, glücklicher – und auch produktiver, weil wir klügere Entscheidungen treffen. Das weiß Dr. Martin Schlott, Chefarzt für Anästhesie und Schlafcoach, der nicht nur beruflich viele Menschen schlafen legt, sondern auch Leistungssportlern und Führungskräften zeigt, wie sie ruhiger und besser schlafen – und dadurch Höchstleistungen verlässlicher erreichen.

Martin Schlott erklärt den Zusammenhang zwischen Schlaf und Leistungsfähigkeit, zeigt uns die Gründe für ausbleibenden oder schlechten Schlaf und weiß, durch welche kleinen Veränderungen unseres Alltags wir unsere nächtliche Erholung optimieren. Zu Wort kommen neben diesem ausgeschlafenen Experten auch LinkedIn-Gründer Konstantin Guericke, Morgen-Moderator Wolfgang Leikermoser von Antenne Bayern, Starkoch Alexander Herrmann, Ex-Tennisprofi Tommy Haas und Musiker Peter Maffay. Praktisch, humorvoll und unglaublich hilfreich!



Autor

Dr. Martin Schlott

Dr. med. Martin Schlott ist Chefarzt für Anästhesie und Intensivmedizin sowie Schlafcoach. Seit vielen Jahren zeigt er Führungskräften, Leistungssportlern und Spitzenpolitikern, wie guter Schlaf funktioniert, was sie fitter und erfolgreicher macht. Dabei verbindet er medizinisches Wissen und bewährte Mentaltechniken mit der langjährigen Erfahrung aus

MARTIN SCHLOTT
Erfolgsfaktor Schlaf

Martin Schlott

Erfolgsfaktor Schlaf

Leistungen steigern, Traumergebnisse erzielen
Die faszinierenden Erkenntnisse eines
Anästhesisten und Schlafcoachs

In Zusammenarbeit mit Desirée Šimeg

ARISTON 

Inhalt

Gesundheits-Booster Schlaf	9
Das Spektrum des Erfolgs.....	10
Selbstfindung im Schlaf	12
Impulse für Veränderung.....	13
Schlaf als Verhaltensmuster	14
1 Traumhaft: Ausgeschlafen lebt sich's leichter	19
Siegertypen schlafen fest:	
Ausgeglichen dem Leben begegnen	19
»Wenn ich ausgeschlafen bin, macht mir eigentlich alles Spaß.« – Neurowissenschaftlerin Friederike Fabritius. . . .	21
Die dunkle Seite der Nacht:	
Schlechter Schlaf und seine Folgen.....	24
Süßer Kontrollverlust:	
Vertrauensvoll in den Schlaf sinken	32
»Man braucht ein gewisses Schlafselbstvertrauen.« – LinkedIn-Mitgründer Konstantin Guericke	34
2 Heldenschlaf: Jeden Tag volles Potenzial	39
Schlafphasen: Das Geheimnis der Nachtruhe.....	39
Großreinemachen: Regeneration für Körper und Geist. . . .	43
Schönheitsschlaf: Wer schön sein will, muss schlafen	44
Ausgeglichenheit: Emotionen im Lot	45
Gedächtnisbildung: Schlau im Schlaf	45
Kreativität: Neue Lösungswege erträumen	47

»Schlaf ist für das Gehirn die einzig mögliche Frischzellenkur!« – Radiomoderator Wolfgang Leikermoser	48
Programmierung: Steinzeitliche Strukturen der Spezies Mensch	52
»Schlafen hilft bei der Genesung.« – Intensivkrankenschwester Franziska Lubojanski	57
Energetisierung: Volle Akkuladung über Nacht	61
3 In flagranti: Schlafsaboteure entlarvt!	67
Das Monsterbett: Wer sich schlecht bettet, schläft miserabel	67
Alarm im Blaulichtmilieu: Runterkommen vor dem Bildschirm	73
Feinde in deinem Bett: Koffein, Alkohol und Nikotin	78
»Ich bin ein Verfechter von ausreichend Schlaf – sonst zapft man permanent seine Reserven an, und irgendwann rächt sich das.« – Musiker Peter Maffay	83
Valium und seine Freunde: Rosa Brille auf Rezept mit Nebenwirkungen	88
Ärger, Ängste, Zweifel: Raus aus dem Gedankenkarussell	95
»Wenn dir etwas den Schlaf raubt, geh vom Problem weg, an einen Ort, an dem es dir gut geht.« – Croupier Dietmar Spiegel	102
4 Poleposition: Tag für Tag durchstarten	107
High-Energy-Morning: Mit voller Kraft in den Tag	107
Powernap: Die vergessene Tugend des Mittagsschlafs	115
Mentale Impulse: Wellness für die Seele	118
Ausgepowert: Bettschwere durch Bewegung	129
Schlafnahrung: Bausteine für einen feudalen Schlummer	131
»Was heute im Kühlschrank steht, ist morgen der Baustein deines Körpers.« – Ernährungsexpertin Friederike Feil	135

Rechtzeitig ins Bett: Der verkehrte Wecker	140
Atemtechniken: Luft holen für eine erholsame Nacht	142
Trance: Meditation für einen seligen Schlaf.	145
Smarter schlafen: Mit Hightech in den Tiefschlaf.	150
Geisterstunde: Schlafunterbrechungen seelenruhig nutzen	157
»Mentales wird Reales! Deine Gedanken regeln alles.« – Sternekoch Alexander Herrmann	159
5 Einfach pennen: Jederzeit in den Schlaf finden	165
Immer unterwegs: Wenn dich der Jetlag niederstreckt	166
Große Events: Mehr Elan für wichtige Ereignisse im Leben	168
Durchgemacht: Wenn nach kurzer Nacht der Wecker klingelt	172
Ohne Groll ins Bett: Nächtliche Erholung trotz Ärger, Stress und Frustration.	175
»Ich wusste immer: Wenn ich mich voll konzentriere und vorbereite, bin ich einer der besten Spieler.« – Tennislegende Tommy Haas.	186
Arme Eltern: Wenn das Baby brüllt und der Job ruft.	190
Schlaf für Führungskräfte: Auch Entscheider müssen träumen	197
Im Profisport: Bestleistung von ausgeruhten Trainern und Spielern.	204
»Schlaf ist eine Grundvoraussetzung dafür, Leistungsfähigkeit überhaupt zu entwickeln.« – Ex-Hockey-Bundestrainer Stefan Kermas.	208
Glück gibt's nur ausgeschlafen!	213
Dank	215
Über den Autor	216
Anmerkungen	217

Gesundheits-Booster Schlaf

Ich gebe es ehrlich zu: Ich schlafe für mein Leben gern! Damit habe ich viel praktische Erfahrung: Als ich noch jung war, habe ich in meinem Bett nicht nur nachts geschlafen, sondern auch tagsüber alles Mögliche dort gemacht – telefoniert, gegessen, ferngesehen, gelesen, gelernt, über den Sinn des Lebens nachgedacht und gerne mal ein Mittagsschläfchen gehalten. Schlafen »passierte« damals einfach, und die Nachtruhe war mal mehr und mal weniger ausgiebig. Ich habe nie so richtig darüber nachgedacht. Da ich mich in der Zwischenzeit intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt habe, weiß ich heute als Chefarzt, Anästhesist und Coach: Schlaf ist ein enormer Booster für unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit. Ich finde es unfassbar schade, wie wenige Leute das wissen und für sich nutzen und dadurch so viel Gutes verpassen. Sie könnten mit so viel mehr Energie jeden Tag durchstarten und mit viel mehr Freude ihr Leben genießen!

Für mich hat Schlafen oberste Priorität: An meinem üblichen Schlafpensum und den bevorstehenden Aufgaben des nächsten Tages orientiere ich mich bei der Tagesplanung, um im Beruf wie im Privatleben jederzeit voll da und leistungsfähig zu sein. Ich will damit sagen: Guter Schlaf braucht gute Vorbereitung und das passende Setting. Ich weiß mittlerweile auch, dass das Bett nur zum Schlafen und für das Liebesspiel da ist. An diese Regel halte ich mich streng, liebe aber nach wie vor Gemütlichkeit im Leben. Meine anderen Lieblingsaktivitäten finden deswegen an anderen Orten statt – gerne im Liegen und am liebsten im Schlafanzug, wenn sich das irgendwie einrichten lässt. Witzigerweise findet sich dieser Wohlfühlaspekt in meinem Beruf wieder: Ich stecke ja mehr oder weniger den ganzen

Tag über in lockerer OP-Kleidung, die fast so gemütlich ist wie mein Schlafanzug. Das habe ich mir nicht extra deswegen ausgesucht, erfreue mich aber jeden Tag daran.

Als Anästhesist lege ich berufsbedingt ständig Leute schlafen. Besser gesagt: Ich lege sie in ein künstliches Koma – und das hat mit erholsamem Schlaf eher wenig zu tun. Deswegen erkläre ich als Mental- und Schlafcoach den Leuten gerne, wie sie ihr Verhalten am Tag und in der Nacht verändern und dadurch besser ins Land der süßen Träume kommen. Oft höre ich als Feedback nach einer elenden Zeit mit Schlafstörungen von meinen Klienten: »Ich schlafe wieder durch – ich bin endlich wieder ich selbst!« Ja, man steht schon irgendwie neben sich, wenn die Nacht zuvor alles andere als erholsam war. Das bedeutet: Nur wenn du in der Nacht tief und fest schläfst, kannst du am nächsten Tag zu deiner persönlichen Bestform auflaufen, deine Potenziale entfalten und deine Energie und Ressourcen für jene Ziele einsetzen, die für dich persönlich wichtig sind. Du kannst ein besserer Mensch, ein besserer Partner, Elternteil, Kollege oder Chef, Unternehmer, Trainer, Athlet oder Künstler werden.

Das Spektrum des Erfolgs

Oft ist uns gar nicht bewusst, dass wir mit dem Begriff »Erfolg« vor allem Materielles oder Finanzielles gleichsetzen, was jede Menge Stress erzeugt. Das verbissene Motto »Schneller, höher, weiter« ist in unserer Gesellschaft dermaßen fest verankert, dass es an vielen Stellen zu Problemen führt, unter anderem bei der Schlafqualität, wobei vielen diese Tatsache gar nicht richtig bewusst ist. Was die meisten jedoch überdeutlich spüren, ist der permanente Leistungsdruck, die daraus resultierende Überforderung, im schlimmsten Fall drohen sogar Depression oder Burn-out. Unsere wahren Ziele – also das, was uns wirklich glücklich und zufrieden machen würde – geraten allzu oft in Vergessenheit. Wir sehen nur einen kleinen Aus-

schnitt des gewaltigen Spektrums, das Erfolg ausmacht. Individuellen Erfolg, versteht sich. Was du als Erfolg für dich verbuchst, sollte der Maßstab sein, und nicht was dir dein soziales Umfeld oder die Gesellschaft vorgibt.

Ich sehe es so: Erfolg ist, wenn du die Ziele erreichst, die du dir gesteckt hast, du deine Möglichkeiten entfaltest und dir auf dem Weg dorthin dein volles Potenzial zur Verfügung steht – ganz unabhängig von der Art des Ziels. Dabei muss es nicht unbedingt um materielle oder finanzielle Ziele gehen, wie das prall gefüllte Konto bei der Bank, den luxuriösen Sportwagen in der Garage, das schicke Eigenheim oder die Traumreise der Extraklasse. Dennoch kann es aber natürlich auch darum gehen, wenn das für dich das Wichtigste im Leben ist. Entscheidend ist, mit vollem Elan die Dinge tun zu können, die dir am Herzen liegen, egal, ob du damit Geld verdienst oder dich in anderen Bereichen verwirklichen kannst. Wenn sich diese beiden Aspekte verbinden lassen, umso besser!

Du kennst es bestimmt aus eigener Erfahrung: Wenn du etwas machst, das du gerne tust, das dir Spaß macht, das dich erfüllt, weil du es sinnvoll findest, klappt es viel leichter, als wenn du dich zu etwas zwingen musst. Ohne Motivation und Sinnhaftigkeit hat der Spaß ganz schnell ein großes Loch, und alles wird mühsam. Ganz egal, ob es etwas mit deinem Studium, deiner Arbeit, deinen Hobbys, deiner Familie oder deinem Alltagsleben zu tun hat: Der nächste Karriereschritt, die Qualifikation für die nächsten Olympischen Spiele, die Beherrschung eines Musikinstruments, deine Leistungen in der Universität oder im Job, die Gestaltung der Beziehung zu deinem Partner oder deinen Kindern – bei allem hilft dir erholsamer Schlaf.

Selbstfindung im Schlaf

Im Schlafcoaching berichten mir viele Menschen, wenn sie ihre Schlafsaboteure endlich gebändigt haben: »Ich bin wieder in meiner Mitte. Ich bin wieder in meiner Kraft!« Das ist die entscheidende Grundlage für ihren Erfolg, also für einen Weg zu ihren persönlichen Zielen, auf dem ihnen nun ihr volles Potenzial zur Verfügung steht. Ausgeschlafen haben sie die nötige Energie, um richtig durchzustarten, und können sich an den Dingen, die sie tun, wieder erfreuen. Die positiven Aspekte rücken in den Fokus, und negative Situationen stressen nicht mehr so sehr.

Was ich über die Jahre beobachtet habe: Viele Leute beschäftigen sich selten bis gar nicht mit Themen wie Selbstverwirklichung oder ihrer Vorstellung von Zufriedenheit und Erfolg, einfach weil es ihnen nie vorgelebt wurde, sie also darin nicht geübt sind. Sie sind fest davon überzeugt, dass die Umstände ihr Leben bestimmen und daran nicht zu rütteln ist. Sie stecken in der Pflichterfüllung fest, in dem, was alles noch getan, erledigt, vorbereitet, geplant oder besorgt werden muss. Darüber jammern sie, doch einen Ausweg finden sie dadurch nicht. Solange sie nicht ins Handeln kommen, kann sich kaum etwas ändern. Viel zu vielen Menschen wird ihr Leben lang eingetrichtert, dass sie nur etwas wert seien, wenn sie die Besten der Besten wären, hoch oben an der Spitze – und zweifellos gibt es genügend Leute, die sich genau das in ihrem Leben wünschen, die so Erfolg definieren.

Aber warum sollte eine andere Definition von Erfolg nicht genauso viel wert sein? Warum sollte ein Lebensstil, der andere Prioritäten setzt, weniger erfüllend sein? Unterm Strich ist es egal, in welchen Bereichen du deine Spitzenleistung abrufen willst: im Beruf, in der Familie, im Ehrenamt, in deiner Freizeit. Um deine gesteckten Ziele zu erreichen, brauchst du Energie – und ausgeschlafen geht vieles leichter.

Impulse für Veränderung

Jede Veränderung benötigt Energie, und diese kommt aus verschiedenen Richtungen: eine gesunde Ernährung, die deinem Körper wichtige Nährstoffe zuführt, ausreichend Bewegung, die für die nötige Bettschwere sorgt, ein erholsamer Schlaf, der deine Batterien über Nacht wieder auflädt, ein positives Mindset, das deine Gedanken mitbestimmt, ein tieferer Sinn im Leben, der dich beflügelt.

Ausgeschlafen bist du souveräner und kreativer und kannst besser darüber nachdenken, worin du deine Energie überhaupt investieren willst. Ich bin davon überzeugt, dass guter Schlaf uns in die Lage versetzt, auf die Metaebene zu wechseln und das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten – außerhalb des Hamsterrads, in dem so viele von uns heutzutage stecken. Selbstreflexion kann ein Schlüssel dazu sein, weil wir in diesen Momenten aufhören, nur zu funktionieren, Aufgaben abzuarbeiten und die Erwartungen anderer zu erfüllen.

Regeneration. Indem du erholsamen Schlaf zu deiner obersten Priorität machst, profitierst du von all seinen energetisierenden Effekten und der inneren Balance in allen Aspekten deines Lebens. Der Weg dorthin führt über den Fokus auf eine bessere Schlafhygiene, aber auch eine gute Schlafvorbereitung. Es gibt Faktoren, die guten Schlaf entstehen lassen – also die Voraussetzungen schaffen, damit du dich optimal regenerieren kannst –, und es gibt Faktoren, die das Resultat von gutem Schlaf sind. Beides ist gleich wichtig für deinen Energiehaushalt im Allgemeinen, deine Konzentrations- und Lernfähigkeit, deine Ausstrahlung und vieles mehr.

Motivation. Deine Power setzt du ein, um all das voller Freude anzupacken, was du dir vorgenommen hast und was dich deinen Lebenszielen ein Stück näher bringt. Tagsüber bleibst du in deiner Kraft, indem du Stress reduzierst und dir Freiräume schenkst, um zu reflektieren. Natürlich ist es nicht in jeder Lebensphase und -situation möglich, Störfaktoren sofort zu eliminieren. Klar, es gibt viele

Beispiele von Menschen, die ihr Leben von einem Tag auf den anderen komplett umgekrempelt haben, aber manchmal tun auch weniger radikale Schritte gut, um mehr Lebensfreude und Handlungsanreize zu entwickeln.

Performance. Erholsamer Schlaf schenkt dir Lebenslust und Kraft. Im Gegenzug ist es wichtig, dein Leben so zu gestalten, dass es dir Spaß macht und viele freudvolle Momente enthält. Das trägt nämlich zu einem besseren Schlaf bei – und damit schließt sich der Kreis. Das bedeutet, dass du in jeden Tag Erlebnisse einbauen solltest, die dir guttun, die du genießen kannst, die dich zum Lachen bringen. Nun ist das Leben aber nicht immer ein Ponyhof. Ich weiß es, du weißt es. Es fühlt sich nicht jeden Tag leicht und luftig, sondern auch mal hektisch, problembeladen und schmerzhaft an. Aber: Mit den unangenehmen Aspekten kannst du besser umgehen, wenn dir dein volles Energiepotenzial zur Verfügung steht. Sind deine Batterien durch ein chronisches Schlafdefizit nur zu einem Bruchteil aufgeladen, geht dir logischerweise schneller die Puste aus, wenn es mal knifflig wird. Wenn deine Energie nicht ausreicht, mutieren selbst Kleinigkeiten zu unüberwindbaren Hindernissen. Erholsamer Schlaf macht dich ausgeglichener, resilienter und leistungsfähiger.

Schlaf als Verhaltensmuster

Schlafen ist ein sehr individueller Vorgang, jeder hat so seine Vorlieben. Ebenso hat jeder mal Probleme beim Ein- und Durchschlafen und bekommt das am nächsten Tag zu spüren, weil die Leistung einfach nicht passt. Ab und zu ist das nicht bedenklich. Bei vielen Leuten ist es aber ein unfreiwilliger chronischer Dauerzustand. Für mich steht fest: Das muss endlich anders werden! Und das ist einer der wichtigsten Gründe, warum ich dieses Buch geschrieben habe. In *Erfolgsfaktor Schlaf* zeige ich dir, wie du deinen Schlaf zu deinem wichtigsten Verbündeten machst. Ich möchte dir wichtiges Wissen

rund um das Thema Schlaf vermitteln, damit du für dich erkennen kannst, was dir beim Ein- und Durchschlafen hilft – und das ist keineswegs auf die Nacht beschränkt. Es gibt so einiges, was du tagsüber verändern kannst, um deinen Schlaf zu optimieren. Um das Ganze anschaulicher zu machen, plaudere ich hier und da aus dem Nähkästchen.

Im Schlaf- oder Mentalcoaching habe ich mit den unterschiedlichsten Charakteren zu tun, von Spitzensportlern über Social-Media-Akteure bis hin zu Topmanagern. Sie alle wollen endlich wieder besser einschlafen, selig durchschlafen und ausgeschlafen im Leben durchstarten, um dann ihr Bestes zu geben. Anhand ihrer Storys – die anonymisiert und verfremdet sind, damit die Vertraulichkeit gewahrt bleibt – findest du weitere Anhaltspunkte, um deinen persönlichen Schlafsaboteuren auf die Schliche zu kommen.

Außerdem habe ich mich mit einer ganzen Reihe interessanter Leute aus den verschiedensten Bereichen unterhalten. Jeder von ihnen hat sein »Schlafpäckchen« zu tragen, egal ob Sportler, Künstler oder Unternehmer, egal ob Elternteil, Partner oder Führungskraft. Wir haben ausführlich geredet – über frühere und derzeitige Lebenssituationen, Schlafgewohnheiten und wie diese sich über die Zeit verändert haben, persönliche Erfahrungen in besonderen Situationen und praxiserprobte Kniffe bei Schlafstörungen. Und darüber, wie sie dafür sorgen, dass sie im Job energiegeladener und im täglichen Leben gut drauf sind. Von den Begegnungen mit diesen tollen Menschen will ich dir berichten. Ihre Schlafgeschichten kannst du als Inspiration nutzen, wenn du magst.

Ein paar grundlegende Dinge noch, bevor wir loslegen:

Ich weiß zwar viel, aber ich weiß längst nicht alles. Es gibt laufend jede Menge Forschung rund um das Thema Schlaf, und das wird sich in absehbarer Zeit nicht ändern. Denn bei vielen Aspekten tappt die Wissenschaft noch im Dunkeln. Ich kann also nicht ausschließen, dass etwas fehlerhaft ist oder Forschungsergebnisse eines Tages widerlegt werden. Es geht hier aber zum Glück nicht

um eine vollständige, streng wissenschaftliche Abhandlung über den Schlaf in all seinen Facetten, sondern um solides Grundwissen, das dir dabei helfen kann, den Schlafprozess besser zu verstehen. Es gibt weder einen Wissenstest am Ende des Buchs noch werde ich dich mitten in der Nacht wach rütteln und dir schlaue Quizfragen zum Thema Schlaf stellen. Versprochen! Mir ist es lieber, du findest in einem dauerhaften Selbstversuch heraus, was dir beim Schlafen wirklich hilft. Denn einen langfristigen Gewinn gibt es: Erholung und Energie!

Ich bin zwar Arzt, kenne aber deine persönliche Krankengeschichte nicht. Dieses Buch kann daher auf keinen Fall einen Besuch bei deinem Hausarzt oder einem Spezialisten ersetzen. Es gibt unterschiedliche medizinische Ursachen, die dir den Schlaf rauben können, körperlich wie psychisch. Besprich deine Beschwerden offen und in Ruhe mit deinem Arzt – und nutze meine Schlafhygienetipps sowie die Erfahrungswerte und Schlafweisheiten meiner Interviewpartner und Klienten ergänzend dazu.

Ich bin ich und du bist du. Meine Tipps, Tricks und Kniffe für erholsamen Schlaf und einen energiegeladenen Tag leite ich von wissenschaftlichen Erkenntnissen, medizinischem Grundlagenwissen und meiner langjährigen Erfahrung als Schlaf- und Mentalcoach ab. Vieles habe ich im Selbstversuch getestet und in mein tägliches Leben integriert. Von den Dingen, die für mich super funktionieren, erzähle ich dir gerne, weil ich glaube, dass Erfahrungsberichte nachvollziehbarer und hilfreicher sind als reine Theorie. Die dient nur zum besseren Verständnis und sorgt für den einen oder anderen Aha-Moment. Aber Wissen allein führt noch nicht zu Veränderung, dazu braucht es Motivation und Inspiration, und du musst ins Handeln kommen. Denn schlechter Schlaf ist oft antrainiert, und Verhalten lässt sich ändern.

Ich bin kein Hellseher. Das kommt jetzt vermutlich nicht sonderlich überraschend. Was ich damit sagen will: Ich kenne deine momentane Situation nicht und weiß somit nicht, welche Ver-

pflichtungen dich zu einer bestimmten Tagesroutine zwingen. Vielleicht arbeitest du im Schichtdienst, bist frischgebackener Elternteil oder gründest gerade ein Start-up? Dennoch will ich versuchen, dir neben allgemeinen Schlaftipps viele Anregungen für diese vielleicht herausfordernden Konstellationen und für spezielle Situationen zu geben, darunter auch Atemübungen und Mentaltechniken, die dir beim Umgang mit Ärger, Stress und Druck sowie beim Einschlafen helfen. Mir ist klar, dass sich nicht alles sofort und eins zu eins umsetzen lässt. Fakt ist aber: Du musst dich nicht mit einem chronischen Schlafdefizit abfinden. Es gibt immer etwas, das du für eine bessere Schlafqualität tun kannst.

Ohne dich geht es nicht. Ich will dir hier nichts kategorisch vorschreiben oder rigoros verbieten, weil das total sinnlos ist. Aber wie heißt es so schön: Wo gehobelt wird, da fallen Späne. Das heißt, wenn Schlaf ab sofort auf deiner Prioritätenliste auf Platz eins steht, wird das unter Umständen Arbeit an mehreren Fronten erfordern. Aber der zusätzliche Energie-Boost durch weniger Stress am Tag, durch neue Routinen und besseren Schlaf in der Nacht dank optimaler Vorbereitung wird dich beflügeln! Konzentriere dich auf das, was für dich persönlich gut funktioniert und sich mühelos in deinen Tagesablauf integrieren lässt. Bleib dabei offen für Neues, gib ungewohnten Verhaltensweisen eine Chance und sei geduldig. Veränderungen sind nicht immer einfach, doch manchmal klappt es kinderleicht. Wenn du dich darauf einlässt, meine Vorschläge auszuprobieren, wirst du sehen, dass jede Kleinigkeit, die deinen Schlaf verbessert, dein gesamtes Leben nachhaltig zum Positiven verändern kann – gesundheitlich, emotional und seelisch – und dich erfolgreicher werden lässt.

1

Traumhaft: Ausgeschlafen lebt sich's leichter

Schlafen ist etwas Einfaches und Natürliches: Du legst dich einfach hin, wenn du müde bist, und dann schläfst du natürlich tief und fest. Aber es ist in Wahrheit ein komplexer Prozess, der viele lebenswichtige Funktionen erfüllt. Es ist sinnvolle Zeit, die du jede Nacht im Bett »abliegst« und »verschläfst«! Es gibt eine Reihe spannender Studien, die die Funktionen des Schlafs erläutern und zeigen, was passiert, wenn Menschen gar nicht oder zu wenig schlafen. Plakativ ausgedrückt: Du startest hundemüde in den Tag, fühlst dich total gerädert, musst dich zu jeder noch so kleinen Aktivität regelrecht zwingen. Und wehe, dir kommt jemand schräg ...!

Siegertypen schlafen fest: Ausgeglichen dem Leben begegnen

In puncto Selbstoptimierung und Leistungssteigerung sind wir ja schon richtige Sklaventreiber, nach dem Motto: »Noch schneller, noch höher, noch weiter!« Und jetzt sollst du auch noch deinen Schlaf auf Teufel komm raus optimieren? Das hat dir vermutlich gerade noch gefehlt! Ich kann dich beruhigen: Es geht nicht darum, Schlaf auf ein Minimum zu reduzieren, um so mehr Zeit für Spitzenleistung zu gewinnen. Mir ist es wichtig, dass du wieder ein- und durchschlafen kannst, falls du momentan nachts wenig bis gar nicht zur Ruhe kommst. Wenn du schon ganz gut schläfst, kann ich dir ein paar Dinge zeigen, damit du noch besser schlafen kannst. Denn es

geht nicht nur um die Schlafdauer, sondern auch um die Schlafqualität. Ich stelle mir schon lange die Frage, warum alle darauf versessen zu sein scheinen, ihren persönlichen Tagesablauf bis ins kleinste Detail zu optimieren, aber der Zeit, die sie im Bett verbringen, kaum Beachtung schenken. Wieso kapieren so wenige, dass in den nächtlichen Erholungsstunden ungeahntes Potenzial liegt?

Galt Schlaf früher als eine mehr oder weniger nutzlose Phase, ist sich heutzutage zumindest die Fachwelt einig, dass sehr viele faszinierende Prozesse der Regeneration und Verarbeitung des vergangenen Tages und zur Vorbereitung auf den neuen Tag in den Nachtstunden stattfinden. Na, immerhin! Nichtsdestotrotz gilt Schlafen in manchen Gesellschaftskreisen, insbesondere in der Businesswelt, nach wie vor als Zeitverschwendung – mehr oder weniger ungenutzte Stunden, in denen wir nur herumliegen und nichts tun oder leisten. Anscheinend haben daraus viele Leute abgeleitet, dass sie ihre Zeit deutlich besser nutzen können, indem sie weniger schlafen. Sie brüsten sich damit, wie wenig Schlaf sie doch bräuchten und wie produktiv sie doch seien. Wenn die wüssten, wie viel mehr sie erreichen könnten, indem sie sich regelmäßig eine ordentliche Mütze Schlaf gönnen!

Immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen, können schwer einschlafen oder haben Schwierigkeiten damit, die ganze Nacht durchzuschlafen. Das Problem: Schlafdauer und -qualität sind entscheidend für unzählige körperliche und geistige Funktionen – und darüber lässt sich nicht verhandeln.¹ Guter Schlaf hilft deinem Körper dabei, sich über Nacht zu regenerieren und zu erholen. Um deine Leistungsfähigkeit zu erhalten, musst du deine persönlichen Schlafsaboteure identifizieren und am besten beseitigen. Das alles führt dazu, dass du voller Energie und Vorfreude in den Tag startest, weil deine Batterien wieder voll aufgeladen sind. Weiter so!

»Wenn ich ausgeschlafen bin, macht mir eigentlich alles Spaß.«

Neurowissenschaftlerin Friederike Fabritius

Während Friederike Fabritius von ihrem Leben, ihrem Job und ihrem Mindset erzählt, merkt man sofort: Alles, was sie tut, tut sie ganz bewusst, und sie genießt die Tatsache, dass sie genau das jetzt tun darf. Und zwar in jedem Bereich ihres Lebens. Die liebevolle Unterstützung ihres Ehemanns nennt die Neurowissenschaftlerin, Autorin und Vortragsrednerin einen ihrer größten Erfolgsfaktoren. »Ohne meinen Mann wäre es vielleicht genauso gelaufen, aber es ist einfach gut, wenn man jemanden an seiner Seite hat, der einen unterstützt. Es gibt ja viele Männer, die es, glaube ich, nicht verkraften können, wenn Frauen erfolgreich sind. Aber mein Mann lässt mich machen, was ich möchte.«

Dieser Aspekt ist für Friederike auch im Job nicht verhandelbar: »Ich mache immer nur das, wozu ich Lust habe. Ich zwingen mich nie zu etwas. Natürlich arbeite ich hart und diszipliniert, aber es fühlt sich nicht wie Arbeit an. Ich glaube, das ist der entscheidende Punkt: Ich habe Spaß an dem, was ich mache, und dadurch ist es eher wie ein Hobby, das ein bisschen ausgeübt ist. Ich habe noch nie gedacht: ›Oh Gott, morgen ist Montag!‹« Dabei geht es weniger darum, was sie macht, sondern wie sie sich dabei fühlt. »Wenn ich ausgeschlafen bin, macht mir eigentlich alles Spaß«, sagt sie. »Da brauche ich keine großartigen Erlebnisse. Wenn man unausgeschlafen ist, macht nichts Spaß. Dann ist es eine einzige Qual.« Abends hat die Powerfrau dennoch nicht unbedingt das Gefühl, alles geschafft zu haben, was sie an dem Tag tun wollte. Oft genug ändern sich Pläne oder etwas dauert länger als geplant. Das kann sie ohne Gewissensbisse akzeptieren. »Vor Kurzem habe ich mir ein professio-

nelles Video-Aufnahmestudio eingerichtet. Daran habe ich auch das ganze Wochenende herumgebastelt, um es zu perfektionieren. Ich hätte stattdessen viele andere Dinge tun können. Es ist ein ständiges Gerangel: Worin investiere ich meine Zeit? Ich versuche einfach, eine gute Balance zu finden.« Nach der ersten fertigen Baustelle gibt es eine neue. Und dann noch eine. Und noch eine. Doch das hindert sie nie am Einschlafen.

Als Wissenschaftlerin weiß Friederike natürlich ganz genau, dass Schlaf eine entscheidende Rolle bei der Regeneration spielt: »Schlaf ist für mich die Nummer eins, wenn es um Burn-out-Prävention geht. Der wichtigste Faktor, um fit zu bleiben. Und ich glaube, es gibt nichts, was das Gehirn besser regeneriert als Schlaf.« Sie schläft im Durchschnitt acht Stunden und ihren größten Schlafsaboteur kann sie locker identifizieren: Ärger. »Ich versuche, mich nicht abends über etwas oder jemanden zu ärgern, sondern morgens. Wenn mich eine Person mehr nervt, als sie mir guttut, fliegt sie leider raus. Ich sortiere aus, mit wem ich meine Zeit verbringe.« In der Hinsicht ist Friederike sehr klar und rigoros.

Und wenn die Wut sie doch bis ins Bett begleitet? »Dann bin ich halt wach. Dann lese ich etwas, weil ich weiß, aus der Gedankenspirale komme ich nicht so schnell wieder raus. Da bin ich nicht unbedingt der buddhistische Mönch, da helfen auch keine Atemübungen. Wenn ich sauer bin, bin ich sauer. Aber am nächsten Tag ist es auch wieder gut.« Ihre Lösung ist deshalb denkbar einfach: Um 18 Uhr schaltet sie ihr Smartphone aus. Immer. Friederike nimmt aber gerne ein Buch mit ins Bett, lässt die Rollläden herunter, damit es stockdunkel ist, und legt schon mal ihre Schlafmaske und ihr Lavendelspray bereit. »Ich habe sogar eine Gravity-Decke, so eine richtig schwere Decke«, verrät sie. »Ich weiß nicht, ob das den Schlaf wirklich verbessert, aber ich finde sie einfach supergemütlich und kuschelig.« Der Wohlfühleffekt ist entscheidend.

Für die fünffache Mutter ist es wichtig, dass die Kinder, aber auch die Eltern gut ins Bett kommen. Deswegen achtet sie auf einen geordneten Ablauf vor dem Schlafengehen: »Wir essen relativ früh, so gegen 18 Uhr. Danach wird gebadet, sie ziehen sich um, putzen die Zähne – und ab ins Bett. Als sie kleiner waren, habe ich ihnen immer etwas vorgesungen. Jetzt hören sie abends lieber Hörspiele, während sie im Bett liegen. Davon sind sie ganz besessen!« Friederikes Kinder schlafen bis jetzt noch alle gemeinsam in einem Zimmer. »Dann weiß ich, wo sie sind, alle fünf«, schmunzelt sie. »Meine Kinder sind so – wenn einer fehlt, dann wird gemotzt. Sie sind immer gerne zusammen und beruhigen sich auch gegenseitig. Sie fühlen sich richtig wohl, wenn alle da sind.« Bei den drei Jüngsten hat Friederike schon im Säuglingsalter mit einer guten Schlafhygiene angefangen. »Ruhe, Rhythmus, Regelmäßigkeit. Ich habe sie nicht rund um die Uhr im Tuch herumgetragen, weil das dazu führt, dass die Kinder überhaupt nicht mehr einschlafen können, ohne dass man sich bewegt. Ich habe sie gewissermaßen darauf konditioniert, allein in ihrem eigenen Bett zu schlafen – und das hat auch sehr gut funktioniert.«

Als die Kinder noch kleiner waren, hat Friederike nicht immer ausreichend Schlaf abbekommen. Und auch heute gibt es Nächte, in denen sie mal aufwacht oder nach denen sie sich wie gerädert fühlt. Ihre Methode, um wieder Energie zu tanken: Tageslicht, frische Luft und ein Mittagsschlaf, wenn sich das einrichten lässt. »Einfach um ein bisschen auszugleichen. Das tut gut – und sei es, dass ich nur etwas lese und mich ein bisschen ausruhe. Dann habe ich zumindest das Gefühl, bis abends durchhalten zu können.« Auf Kaffee, Alkohol oder andere Stimulanzien als Aufputzmittel verzichtet Friederike hingegen ganz bewusst. »Ich will jederzeit einschlafen können, wenn ich es möchte, ohne mich darüber zu ärgern, noch spät einen Kaffee getrunken zu haben.«

Als Vortragsrednerin muss sie vor vielen Leuten souverän und kraftvoll agieren. Lampenfieber ist da schon manchmal am Start, gibt Friederike offen zu: »Also, ich bin schon ein bisschen aufgeregt, aber nicht so, dass ich in der Nacht zuvor nicht schlafen könnte. Ich brauche das sogar, denn wenn ich zu gelangweilt bin, wenn es mich gar nicht nervös macht, bin ich nicht so gut. Es muss schon ein bisschen herausfordernd sein. Dann wird mein Vortrag besser!«

Generell findet sie, dass wir unsere Einstellung zum Arbeiten verändern müssen: »Wir sollten uns von dem Irrglauben verabschieden, dass es irgendwie gut sei, so viel zu arbeiten, dass wir nicht zum Schlafen kommen. Wir sind wesentlich produktiver, haben wesentlich bessere Ideen, wenn wir ausgeschlafen sind.« Und sie ist sich sicher: »Viele Probleme entstehen, weil jemand schlecht geschlafen hat und sich nicht wohlfühlt. Ich glaube, wenn man dem Schlaf Priorität einräumt, gelingen einem auch andere Aspekte des Lebens besser.«

Die dunkle Seite der Nacht: Schlechter Schlaf und seine Folgen

Ich kann mich noch gut an meine Zeit als Zivildienstleistender erinnern. Ich arbeitete als Rettungssanitäter und in unserem Gebiet lag auch ein längerer Autobahnabschnitt, auf dem sehr viele Unfälle, vor allem Lkw-Unfälle, in den frühen Morgenstunden passierten. Das lag an zwei Faktoren: Die Lkw mussten frühmorgens im Hamburger Hafen sein, damit die Ladungen auf die Schiffe gebracht werden konnten. Daher mussten viele Fahrer die Nacht durchfahren und waren häufig übermüdet. Zudem gibt es auf diesem Autobahnabschnitt kilometerlange Geraden, die das Fahren sehr monoton machen. Eine fatale Kombination. Viel zu oft musste ich mit meinen Kollegen zu verheerenden Unfällen mit Schwerverletzten aus-

rücken, die Fahrbahn mit verstreuter Ladung übersät: Tonnen von Baumaterial, unzählige Schweinehälften oder Abertausende Traubenzuckerwürfel.

Die Übermüdung führt zu einer Verschlechterung der Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration, und dadurch sinkt die Reaktionsfähigkeit. Nicht umsonst gelten Tagesmüdigkeit und der berüchtigte Sekundenschlaf als häufige Unfallursachen.² Auch mehrere meiner Interviewpartner erzählten mir von den negativen Auswirkungen eines kurzzeitigen Schlafmangels, den sie bereits am eigenen Leib erfahren haben: Wolfgang Leikermoser und Alexander Herrmann sprechen von Wortfindungsstörungen, Franziska Lubojanski fällt es bei der Übergabe am frühen Morgen schwer, zu kommunizieren.

Allein die Zeitumstellung von Winter- auf Sommerzeit – die in Europa ja hoffentlich bald endgültig der Vergangenheit angehört – bringt unsere innere Uhr jedes Jahr aufs Neue merklich aus dem Takt. Das hat kurzfristige negative Effekte auf unsere körperliche Gesundheit. So zeigt eine Studie, dass am Montag nach der Umstellung auf Sommerzeit 25 Prozent mehr Herzinfarkte gemeldet werden. Im Herbst, am Dienstag nach der Umstellung der Uhren auf die Winterzeit, gibt es 21 Prozent weniger Herzinfarkte.³ Laut einer Untersuchung nimmt die Zahl der Arbeitsunfälle am Montag nach der Zeitumstellung zu, bei der Rückstellung ist kein derartiger Effekt feststellbar. Außerdem schlafen die Menschen in der Nacht nach der Umstellung demnach 40 Minuten weniger.⁴

Aus der Zeitumstellung im Frühjahr resultiert für viele Menschen eine Schlafverkürzung – de facto ein Mini-Jetlag – und damit ein leichter chronischer Schlafmangel, bis wieder Winterzeit, also unsere Normalzeit, herrscht. Während der Sommerzeit ist es zwar abends der Uhrzeit nach eine Stunde länger hell, doch damit verschiebt sich auch die Zeit, in der unser Gehirn durch das abnehmende Tageslicht das Signal bekommt, dass es nun Melatonin bilden soll. Denn unsere innere Uhr, die auf die Veränderung der Lichtver-

