

5 Schlafverhalten Schlafscore



SO WURDE GEFRAGT:

Der Schlafscore lässt sich anhand der Antworten auf zehn schlafbezogene Items errechnen und mittels eines Scores von 0-40 darstellen. Beispielhafte Items sind „Wie viele Minuten brauchen Sie üblicherweise, um einzuschlafen?“ oder „Wie viele Stunden glauben Sie, durchschnittlich nachts zu schlafen?“

Hinführung:

Während des Schlafes regeneriert das Gehirn und der Körper kann ruhen (Becker-Carus, 2020). Die durchschnittliche Schlafdauer eines Erwachsenen beträgt circa 7-8 Stunden, wobei individuelle Abweichungen durchaus vorkommen können und nicht direkt als „abnormal“ einzustufen sind (Stuck, 2009). Starke, dauerhafte Abweichungen vom eigenen Biorhythmus können allerdings zu Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit und Gesundheit führen (Graumann, Walter & Krapp, 2019).

Allgemeine Ergebnisse:

Der Anteil der insgesamt 10.163 befragten Beschäftigten mit ausgeprägten Schlafstörungen beträgt nur 1.7%. Allerdings hat mehr als ein Viertel der Befragten ein auffälliges Schlafverhalten, woraus letztlich Schlafstörungen resultieren können. Der größte Teil der Befragten (70.7%) weist ein unauffälliges Schlafverhalten auf.

KEY MESSAGE:

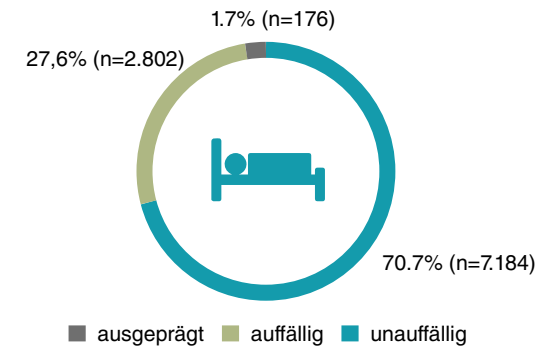
29.3% der befragten Beschäftigten haben ein auffälliges Schlafverhalten oder sogar ausgeprägte Schlafstörungen. Zudem lässt sich feststellen, dass der Schlafscore mit dem allgemeinen Gesundheitszustand und der Arbeitszufriedenheit zusammenhängt.

Besonderheiten nach Zielgruppen:

Zwischen den weiblichen und männlichen Beschäftigten zeichnen sich leichte Unterschiede beim Schlafscore ab ($X^2(2) = 58.84, p = .000, n = 9.276$). Die weiblichen Beschäftigten haben häufiger ein auffälliges Schlafverhalten (31.6%) als die männlichen Beschäftigten (25.0%). Vergleicht man die Altersgruppen untereinander, nimmt mit dem Alter das unauffällige Schlafverhalten ab ($X^2(6) = 35.84, p = .000, n = 9.489$). Während bei den Unter-30-Jährigen 74.8% einen unauffälligen Score erzielen, erreichen dies bei den 30- bis 39-Jährigen nur 70.9% und bei den 40- bis 49-Jährigen 71.0%. Aus der Gruppe 50 und älter haben sogar nur 67.4% der befragten Beschäftigten einen unauffälligen Schlafscore. Außerdem ergeben sich bei genauerer Betrachtung des Merkmals Führungsverantwortung Unterschiede ($X^2(2) = 15.08, p = .000, n = 6.038$). Beschäftigte mit Führungsverantwortung erreichen tendenziell bessere Schlafscores (unauffällig: 74.0%) als Beschäftigte ohne Führungsverantwortung (unauffällig: 69.0%).

Weitere Besonderheiten:

Die weiteren Analysen zeigen einen negativen Zusammenhang des Schlafscores mit dem allgemeinen Gesundheitszustand. Eine mögliche Interpretation wäre: Je höher, also auffälliger, die Ausprägung des Schlafscores, desto niedriger ist tendenziell der allgemeine



Gesundheitszustand ($r = -.31, p = .000, n = 8.286$). Ebenso hängt der Schlafscore negativ mit der Arbeitszufriedenheit zusammen: Ein höherer Schlafscore geht tendenziell mit einer geringeren Arbeitszufriedenheit einher ($r = -.22, p = .000, n = 9.788$). Analysiert man die Teilnahmewünsche, zeigen sich interessante Details: Je schlechter der Schlaf, desto höher der Teilnahmewunsch an Angeboten in den Bereichen Stressmanagement und Resilienztraining ($X^2(2) = 120.02, p = .000, n = 5.764$) sowie Schlaf ($X^2(2) = 485.92, p = .000, n = 3.671$).



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Schlaf und Erholung als wichtiges Handlungsfeld im BGM – hier finden Sie [Best-Practice-Beispiele](#) aus Organisationen, die sich gemeinsam mit dem IFBG für die Erholung Ihrer Beschäftigten einsetzen:



5 Schlafverhalten

Durchschlafen

SO WURDE GEFRAGT:

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Ihr Schlafverhalten in den letzten vier Wochen, bitte setzen Sie bei der zutreffenden Antwort ein Kreuz: Ich kann nicht durchschlafen.

ICH HABE NIE DURCHSCHLAFPROBLEME

N=1.296

bis 29 Jahre (n=320)	18.2%
30 bis 39 Jahre (n=336)	12.4%
40 bis 49 Jahre (n=283)	11.7%
50 und älter (n=271)	8.5%

Hinführung:

Nachts durchläuft der Mensch verschiedene Schlafphasen, zu denen auch der Tiefschlaf zählt (Becker-Carus, 2020). Diese Phase ist für die körperliche Regeneration besonders wichtig. Wird der Schlaf nachts häufig unterbrochen, führt dies im anschließenden Tagesverlauf zu Erschöpfung (Graumann, Walter & Krapf, 2019). Auf Dauer führt nicht-erholsamer Schlaf zu körperlichen und seelischen Problemen (Pohl, 2015).

Allgemeine Ergebnisse:

Von den insgesamt 10.802 befragten Beschäftigten geben 59.5% an, mindestens manchmal Durchschlafprobleme zu haben. Nur 12.0% geben an, in den 30 Tagen vor der Befragung mindestens manchmal, nie Durchschlafprobleme gehabt zu haben.

Besonderheiten nach Zielgruppen:

Betrachtet man die Verteilung über die Altersgruppen hinweg, erkennt man eindeutige Differenzen ($X^2(12) = 258.37, p = .000, n = 10.095$). Der Anteil derjenigen, die nie Durchschlafprobleme haben, sinkt mit zunehmendem Alter von 18.2% bei den Unter-30-Jährigen, über 12.4% bei den 30- bis 39-Jährigen und 11.7% in der Gruppe der 40- bis 49-Jährigen auf 8.5% bei den Über-50-Jährigen.

Auch im Vergleich der Geschlechter finden sich Unterschiede, allerdings sind diese weniger ausgeprägt ($X^2(4) = 95.38, p = .000, n$



Tipp für Organisationen
von [Dr. Utz Niklas Walter](#), IFBG

„Die Weiterbildung von Führungskräften, Sozialberatern oder Beschäftigten zu unternehmensinternen Schlafmentoren ist ein vielversprechender Ansatz zur Unterstützung der Belegschaft.“

KEY MESSAGE:

Mit zunehmendem Alter haben Beschäftigte immer häufiger mit Durchschlafproblemen zu kämpfen. Nur 12.0% der befragten Beschäftigten geben an, nie Durchschlafprobleme zu haben.

= 9.866). Weibliche Beschäftigte geben eher an, „immer“ Durchschlafprobleme zu haben (11.9%) als männliche Beschäftigte (7.0%). Diese geben dementsprechend eher an, „nie“ oder „selten“ Durchschlafprobleme zu haben (43.8%) im Vergleich zu den weiblichen Kolleginnen (36.9%).

Weitere Besonderheiten:

Auch beim Thema Durchschlafen zeigt sich ein interessanter Zusammenhang: Größere Durchschlafprobleme hängen mit einem schlechteren allgemeinen Gesundheitszustand zusammen ($r = -.22, p = .000, n = 8.819$). Im Übrigen berichten neun von zehn befragten Beschäftigten ($N=10.711$), dass sie nie zu Schlafmitteln greifen (90.3%). Die übrigen Beschäftigten haben diese bereits genutzt. Der Anteil derjenigen, die meistens oder immer Schlafmittel benötigen, liegt jedoch nur bei 1.4%. Dieses Item zum Schlafmittelkonsum kam in den Beschäftigtenbefragungen ebenfalls zum Einsatz. Auf eine detailliertere Ergebnisdarstellung wird in diesem Studienband aber verzichtet.

5 Schlafverhalten

Schlafpausen

SO WURDE GEFRAGT:

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Ihr Schlafverhalten in den letzten vier Wochen. Bitte setzen Sie bei der zutreffenden Antwort ein Kreuz: Ich verspüre an einem normalen Arbeitstag das Bedürfnis nach einem kurzen Mittagsschlaf.

Hinführung:

Der Mittagsschlaf ist heute noch in vielen Organisationen verpönt. Dabei kann ein 15-minütiger Power-Nap zu unmittelbaren Leistungssteigerungen führen, die bis zu drei Stunden anhalten (Graumann, Walter & Krapf, 2019). Wer am frühen Nachmittag also müde und unproduktiv ist, kann sich durch eine kurze Schlafpause revitalisieren.

Allgemeine Ergebnisse:

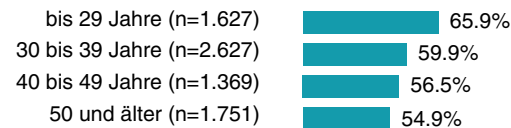
Der Anteil der insgesamt 10.790 befragten Beschäftigten, der angibt, mindestens manchmal das Bedürfnis nach einem Mittagsschlaf zu verspüren, liegt bei 58.2%. Nie einen Mittagsschlaf machen zu wollen, geben nur 15.5% der Befragten an.

Besonderheiten nach Zielgruppen:

Über die Altersgruppen hinweg ergeben sich signifikante Unterschiede ($X^2(12) = 141.02, p = .000, n = 10.090$). Der Anteil derer, die mindestens manchmal das Bedürfnis nach einem Mittagsschlaf haben, sinkt mit zunehmendem Alter. Während die Beschäftigten bis 29 Jahre noch zu 65.9% mindestens manchmal einen Mittagsschlaf machen wollen, verringert sich dieser Anteil bei den 30- bis 39-Jährigen auf 59.9%, bei den 40- bis 49-Jährigen auf 56.5% und bei den Beschäftigten mit 50 Jahren und älter auf 54.9%. Vergleicht man Beschäftigte mit und ohne Führungsverantwortung, ergeben sich ebenfalls statistisch bedeutsame Unterschiede ($X^2(2) = 39.93, p = .000, n = 6.262$). Beschäftigte ohne Führungsverantwortung ge-

ICH VERSPÜRE MINDESTENS MANCHMAL AN EINEM NORMALEN ARBEITSTAG DAS BEDÜRFNIS NACH EINEM MITTAGSSCHLAF

N=10.790



ben häufiger an, meistens oder immer an einem normalen Arbeitstag das Bedürfnis nach einem kurzen Mittagsschlaf zu verspüren (25.0%), als Personen mit Führungsverantwortung (17.5%). Darüber hinaus variiert das Bedürfnis nach einem Mittagsschlaf auch in Abhängigkeit von der Lage der Organisation ($X^2(4) = 99.34, p = .000, n = 9.800$). Im Ost-West-Vergleich fällt auf, dass die Befragten aus Organisationen mit Sitz im Osten Deutschlands häufiger das Bedürfnis nach einem Mittagsschlaf verspüren (67.4% geben an, „mindestens manchmal“) als Beschäftigte aus Organisationen mit Sitz im Westen Deutschlands (56.6% geben an, „mindestens manchmal“).

Weitere Besonderheiten:

Ein erhöhtes Bedürfnis nach einem Mittagsschlaf geht mit einem verstärkten Teilnahmewunsch für folgende Angebote einher: Entspannungstechniken ($X^2(2) = 89.06, p = .000, n = 6.267$), Stressmanagement und Resilienztraining ($X^2(2) = 93.99, p = .000, n = 6.202$) sowie Vorträge, Workshops oder Beratung zum Thema Schlaf ($X^2(2) = 98.00, p = .000, n = 4.017$).

KEY MESSAGE:

Besonders Beschäftigte, die jünger als 30 Jahre alt sind, verspüren das Bedürfnis, eine Schlafpause am Nachmittag in den Arbeitsalltag zu integrieren. 65.9% dieser Altersgruppe geben an, zumindest manchmal einen Power-Nap einlegen zu wollen. Interessant ist zudem, dass es bei diesem Thema regionale Unterschiede gibt.



SPANNENDE ERKENTNISS AUS ANDEREN STUDIEN:

Wie schlafen die Deutschen? Warum schlafen sie schlecht? Was hilft besser zu schlafen? Diesen und weiteren Fragen ging die TK in der Studie „Schlaf gut, Deutschland“ im Jahr 2017 auf den Grund.

Hierzu wurde durch das Meinungsforschungsinstitut Forsa ein repräsentativer Querschnitt der Erwachsenen in Deutschland zu ihrem Schlafverhalten gebildet.

Den Studienband „Schlaf gut, Deutschland“ finden Sie [hier](#):

Sie [hier](#):

