



Übersicht der Wissensplattform

Juli 22

Die Wissensplattform zum Thema Schlaf und Erholung

Damit Ihre Beschäftigten und Führungskräfte besser schlafen und leben!

Mindestens 50
Content-Elemente

Inkl. virtuellem
Schlafzimmer-Check

von Schlafexperten entwickelt

Tipps rund um den Schlaf

Hoher Datenschutz

Das Team hinter letsleep

letsleep ist eine Marke des IFBG – Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung, das als Zusammenschluss von Gesundheitsexperten der Universitäten Konstanz und Karlsruhe (KIT) zu den renommiertesten Ansprechpartnern im Bereich Schlaf und Erholung zählt.

Unsere Wissensplattform zum Thema Schlaf und Erholung wurde von folgenden Expertinnen und Experten entwickelt, die auch weiterhin an der Erarbeitung von neuen wissenschaftlichen Schlaftipps arbeiten:



Dr. Fabian Krapf



Dr. Utz Niklas Walter



Dr. Sai-Lila Rees



Dr. Mark Hübers



Unsere Experten sind bekannt aus: ZDF, ZEIT, FAZ, WELT, HANDELSBLATT, FOCUS, SÜDDEUTSCHE ZEITUNG, RBB, SWR etc.

Vorteile und Optionen bei der Buchung

- Zugang zu allen Inhalten durch eigenes Unternehmens-Passwort (ohne Erhebung personenbezogener Daten)
- Wissenschaftlicher Schlaftest mit Echtzeitauswertung und individuelle Empfehlungen zur Schlafoptimierung
- NEU: inkl. virtuellem Schlafzimmer-Check und Success Management

Buchungsoptionen:

1. Unternehmensweiter Premium-Zugang
2. Unternehmensweiter Premium-Zugang + Corporate Branding
3. Zusatzoptionen: Online-Coaching und Virtual Tour

Beschreibung





Kurztest zum persönlichen Schlafverhalten

14 Fragen für einen besseren Schlaf

Die letsleep Kurztagestest ist ein 10-minütiger Test, um dein persönliches Schlafverhalten zu bewerten. Alle Fragen beziehen sich auf die letzten 4 Wochen.

Wichtig: Alle Fragen beziehen sich auf die letzten 4 Wochen.

1. Wie viele Minuten brauchst Du, um ins Bett zu gehen?

15-30 min. 30-45 min. 45-60 min. 60-90 min. mehr als 90 min.

2. Wie viele Stunden glaubst Du, durchschnittlich müde zu schlafen?

7-8 Stunden 6-7 5-6 4-5 3-4

3. Du kannst nicht durchschlafen:

nie selten manchmal meistens immer

4. Du wachst zu früh auf:

nie selten manchmal meistens immer

5. Du wachst schon bei leichten Geräuschen auf:

nie selten manchmal meistens immer

Beispielhafter Auszug

Individuelle Auswertung mit einem Schlafexperten



Dein Schlafverhalten im Vergleich mit anderen. Test dein Score mit anderen Bereichen, um dein Optimierungspotential zu erkennen. Guter Score ist ein positiver Indikator für ein gesundes Schlafverhalten. Ein schlechter Score zeigt auf mögliche Schlafprobleme, die durch unsere Tipps gelöst werden können.



Durchschlafen

Das Testergebnis zeigt, dass du manchmal Durchschlafprobleme hast. 30 Prozent der Menschen gehen es ähnlich. Sie klagen über Probleme beim Durchschlafen, nicht nur am Wochenende, sondern auch während der Woche. Du wirst wach, bevor du einschlafen möchtest, oder wachst mitten in der Nacht auf. Dies kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, die wir hier für dich auflisten.

1. Wenn du wachst, länger als 15 Minuten wach liegen, nicht weiter schlafen lassen.
2. Mach dir keine Sorgen über das morgige Wetter, sondern konzentriere dich auf das Schlafen.
3. Trüffel hat eine tolle, jedoch sehr ungewöhnliche Technik, die bei Durchschlafproblemen helfen kann.

[Schlafprobleme](#)

Beispielhafter Auszug

Mehrwert des Bereichs Kurztest:

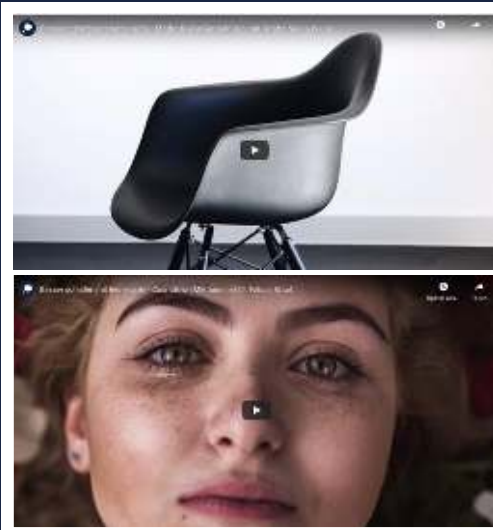
- Ergebnis in Echtzeit
- Direkte Weiterleitung zu passenden Tipps aus der Tipp-Bibliothek
- Keine Erhebung personenbezogener Daten

Beschreibung:

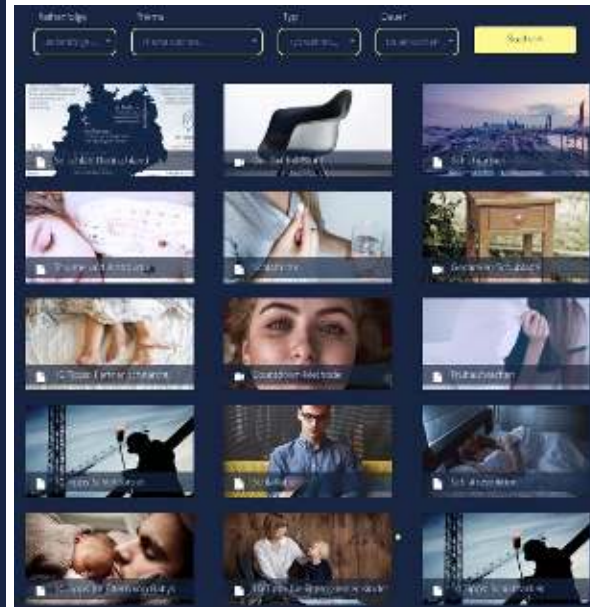
Unser wissenschaftlicher Kurztest basiert auf der Regensburger Insomnie Skala (RIS).

Ablauf:

Im Anschluss an den Kurztest (14 Fragen) erhalten die Teilnehmenden in Echtzeit einen letsleep-Score, Expertenhinweise sowie individuelle Schlaf Tipps. Es besteht zudem eine Direktverlinkung zu passenden Videos, Infoblättern und Tippsheets aus der Schlaf Tipp-Bibliothek. Auf diese Weise erhalten die Teilnehmenden direkt zielführende Hilfestellung.



Bibliothek mit integrierter Suchfunktion



Beschreibung:

Innerhalb der SchlafTipp-Bibliothek steht den Teilnehmenden eine große Auswahl an Tipps zur Verfügung, die im Laufe der Zeit fortlaufend erweitert wird. Durch vertiefende Erklärungen in kurzen Tipp-Clips erlernen die Teilnehmenden praktische Schlaf-Techniken.

Ablauf:

Die Tipps und Formate werden durch das letsleep-Expertenteam ausgearbeitet und regelmäßig aktualisiert. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, einzelne Factsheets im PDF-Format herunterzuladen.

Mehrwert des Bereichs SchlafTipps:

- Suchfunktion nach Thema, Typ und Dauer
- Mix diverser Formate



Beispielhafter Auszug



Virtueller Schlafzimmer-Check



Finde die Schlafräuber!

Du bist nun in unserem virtuellen Schlafzimmer angekommen. Hier haben sich einige Schlafräuber versteckt, die Du finden musst.

Mal sehen, wie Du abschnidest! Klicke auf die Störfaktoren und sammle möglichst viele Punkte.

Virtueller Schlafzimmer-Check

Beschreibung:

Auf der Basis einer browser-basierten 3D-Panorama-Tour begeben sich die Teilnehmenden in ein virtuelles Schlafzimmer. Hierbei besteht die Herausforderung darin, alle Störfaktoren (Schlafräuber) zu identifizieren und auszuschalten. Durch visuelle und akustische Merkmale entsteht hierbei im Verlauf eine merkliche Veränderung.

Ablauf:

Der virtuelle Schlafzimmer-Check kann sowohl am Desktop als auch über mobile Endgeräte durch einen Web-Link besucht werden. Dabei fungiert der Cursor (Desktop-Version) oder der Finger (Smartphone) als Navigator.

Mehrwert des Schlafzimmers:

- Wow-Erlebnis
- Lerneffekt durch das Eliminieren von Schlafräubern





Zusatzoption I: Schlaf-Coaching



Mehrwert des Bereichs Coaching:

- Fundierter Modul-aufbau
- Interaktive Übungen, Tests, Quiz und Videos



Schlaf-Coaching mit 12 Modulen

Neue Lektion starten > Kapitel 1: Willkommen zu Deinem Schlafcoaching! (1:03)

Modul 0: Einführung

Kapitel 1: Willkommen zu Deinem Schlafcoaching! (1:03)

Modul 1: Der Schlaf und Du

Kapitel 1: Einführung (0:38)

Modul 2: Ungesunder Schlaf

Kapitel 1: Einführung (1:29)

Auszug aus den
Coaching-Modulen

Beschreibung:

Durch verschiedene Learning Nuggets und interaktive Übungen finden die Teilnehmenden u. a. heraus, welcher Chronotyp sie sind und wie sie es schaffen, ihren Schlaf nachhaltig zu optimieren.

Ablauf:

Das Schlaf-Coaching führt durch 12 Module mit verschiedenen Themen wie bspw. Schlafstörungen, Routinen, Genussmittel, Bettgestaltung, Psyche und vieles mehr.

Kosten:

Innerhalb der Plattform besteht die Möglichkeit, das Coaching als Add-On für Beschäftigte mit aufzunehmen. Die Kosten fallen pro Nutzerlizenz an (siehe Preisübersicht).



Zusatzoption II: Virtual Tour zum Schlaf



Beschreibung:

Auf der Basis einer browserbasierten 3D-Panorama-Tour begeben sich die Teilnehmenden auf einen virtuellen Lernrundgang zum Thema Schlaf und Erholung.

Ablauf:

Der 3D-Parcours kann sowohl am Desktop als auch über mobile Endgeräte durch einen Link besucht werden. Dabei fungiert der Cursor (Desktop-Version) oder der Finger (Smartphone) als Navigator.

Kosten:

Innerhalb der Plattform besteht die Möglichkeit, das die Virtual Tour als Add-On für Beschäftigte mit aufzunehmen. Hierbei entstehen einmalige Zusatzkosten (siehe Preisübersicht).

Mehrwert
des Bereichs
Virtual :

- Wow-Erlebnis
- Lerneffekt durch Mini-Game, Quiz Tipps und Videos



Premium-Zugang

Pakete	2 Wochen	+ 2 Wochen
Einstiegsmöglichkeiten	beliebig	beliebig
Auftaktveranstaltung	Webinar zum Schlaf (30 Minuten)	✓
Schlafzimmer-Check	✓	✓
Tipp-Bibliothek <small>(ohne Wahlmöglichkeiten)</small>	50 Content-Elemente	✓
Kurztest	✓	✓
bis 100 MA <small>(gesamte Unternehmensgröße)</small>	1.300 € <small>(inkl. Virtual Tour 1.900 €)</small>	650 € <small>(inkl. Virtual Tour 950 €)</small>
101-500 MA <small>(gesamte Unternehmensgröße)</small>	1.900 € <small>(inkl. Virtual Tour 2.900 €)</small>	950 € <small>(inkl. Virtual Tour 1.450 €)</small>
501-2.500 MA <small>(gesamte Unternehmensgröße)</small>	2.600 € <small>(inkl. Virtual Tour 3.900 €)</small>	1.300 € <small>(inkl. Virtual Tour 1.950 €)</small>
2.501-5.000 MA <small>(gesamte Unternehmensgröße)</small>	3.400 € <small>(inkl. Virtual Tour 5.900 €)</small>	1.700 € <small>(inkl. Virtual Tour 2.950 €)</small>
5.001-10.000 MA <small>(gesamte Unternehmensgröße)</small>	4.400 € <small>(inkl. Virtual Tour 7.900 €)</small>	2.200 € <small>(inkl. Virtual Tour 3.950 €)</small>

Alle genannten Preise verstehen sich zuzüglich USt..

Premium-Zugang + Corporate Branding

Pakete	4 Wochen	+ Monat
Corporate Branding	Logo und Farbe	Logo und Farbe
Einstiegsmöglichkeiten	beliebig	beliebig
Auftaktveranstaltung	Webinar zum Schlaf (30 Minuten)	✓
Schlafzimmer-Check	✓	✓
Tipp-Bibliothek (ohne Wahlmöglichkeiten)	50 + 30 Content-Elemente	✓
Kurztest	✓	✓
bis 100 MA (gesamte Unternehmensgröße)	4.500 € (inkl. Virtual Tour 5.500 €)	2.250 € (inkl. Virtual Tour 2.750 €)
101-500 MA (gesamte Unternehmensgröße)	5.700 € (inkl. Virtual Tour 7.500 €)	2.850 € (inkl. Virtual Tour 3.750 €)
501-2.500 MA (gesamte Unternehmensgröße)	7.100 € (inkl. Virtual Tour 9.500 €)	3.550 € (inkl. Virtual Tour 4.750 €)
2.501-5.000 MA (gesamte Unternehmensgröße)	8.700 € (inkl. Virtual Tour 11.500 €)	4.350 € (inkl. Virtual Tour 5.750 €)
5.001-10.000 MA (gesamte Unternehmensgröße)	10.700 € (inkl. Virtual Tour 15.500 €)	5.350 € (inkl. Virtual Tour 7.750 €)

Alle genannten Preise verstehen sich zuzüglich USt..



Preise Schlaf-Coaching (Add-on zur letsleep-Wissensplattform)

Pakete	Starterpaket	S	M	L	XL
Inhaltliche Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> • 12 aufeinander aufbauende Module, die auf dem aktuellen Stand der Schlafforschung basieren • Passwortgeschütztes Schlaf-Coaching im IFBG-Design mit Videos, Quizfragen etc. 				
Anzahl an Lizenzen (1 Lizenz pro Person)	Bis 10 Lizenzen	10–49 Lizenzen	bis 99 Lizenzen	100–249 Lizenzen	bis 500 Lizenzen
Preis pro Lizenz	26,90 € (zzgl. USt.)	25,90 € (zzgl. USt.)	24,90 € (zzgl. USt.)	22,90 € (zzgl. USt.)	19,90 € (zzgl. USt.)
Individuelles Angebot	Sollte Ihr Unternehmen mehr als die angegebenen Lizenzen wünschen, erstellen wir gerne ein individuelles Angebot für Sie.				
Zusatzinformationen	Als Add-on zur Wissensplattform erfolgt der Zugang zum Coaching nach Freischaltung. Die Lizenzen werden vorab per E-Mail versendet.				

Alle genannten Preise verstehen sich zuzüglich USt..

Hinweise und Zahlungsbedingungen

Ab einem Projektvolumen von 2.000 € (netto) behalten wir uns vor, bei Vertragsschließung eine Anzahlung in Höhe von 50 % der Projektkosten in Rechnung zu stellen.

Anzahlung

Zum Zeitpunkt der Auftragsbestätigung sind Sie als Kunde zur Abnahme der gesamten Leistung verpflichtet. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, die Leistung wie geplant abzunehmen, dann können Sie uns gerne darauf ansprechen. Wir bemühen uns, mit Ihnen gemeinsam eine Lösung zu finden.

Regulär gelten folgende Stornierungsbedingungen:

- bis 30 Tage vor Leistungsbeginn fallen 40 % der Kosten an
- 29 bis 14 Tage vor Leistungsbeginn fallen 60 % der Kosten an
- 13 bis 0 Tage vor Leistungsbeginn fallen 80 % der Kosten an

Storno-
bedingungen

Das Zahlungsziel nach Rechnungsstellung beträgt 30 Tage. Ein Skonto kann bei früherer Zahlung nicht gewährt werden. Die verbleibenden Projektkosten zzgl. Reisekosten, ggf. Übernachtung und USt. werden nach Beendigung der Leistung in Rechnung gestellt. Für die Leistungen verantwortlich ist die Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung GmbH.

Rechnung

Institut für Betriebliche
Gesundheitsberatung GmbH
Gottlieb-Daimler-Str. 1, 7847 Konstanz
Geschäftsführer: Dr. Utz Niklas Walter
Prokurist: Dr. Fabian Krapf
E-Mail: utz.walter@ifbg.eu

Bankverbindung
Deutsche Bank Karlsruhe
Konto-Nr.: 057828600
BLZ: 66070024
IBAN: DE13660700240057828600
SWIFT/BIC: DEUTDEB660

Sitz: Konstanz
Amtsgericht Freiburg
HRB: 714115
Steuer-Nr.: 09048/02802
USt-IdNr.: DE292117062

www.letsleep.de
www.ifbg.eu

Hier geht's zu unserer
Gesundheitspost des IFBG

Ausgewählte Referenzen des IFBG im Bereich Schlaf



Ministerium des Innern
des Landes Nordrhein-Westfalen



Die Ansprechpartnerinnen für Ihre Wissensplattform



Organisatorische Ansprechpartner:

Karina Kroll
Project Manager, Team
Marketing & Sales

karina.kroll@ifbg.eu

+49 (0)172 260 17 62



Technische Ansprechpartnerin:

Bente Püschel
Project Manager, Team
Maßnahmen & New Work

bente.pueschel@ifbg.eu

+49 (0)160 568 01 49



Hier geht's zu unserer Gesundheitspost des IFBG



www.letsleep.de
www.ifbg.eu