

1	Lob des Schlafes	1
1.1	Schlaf ist lebensnotwendig	2
1.2	Von Lerchen und Eulen	4
1.3	Gute Nacht!	7
1.4	Gestörter Schlaf	9
1.5	Schlaf und Lebensalter	11
2	Auswirkungen von Schlafstörungen	13
2.1	Schlechter Schlaf macht Körper und Seele krank	14
2.2	Gefahr Sekundenschlaf	17
2.3	Probleme bei Schichtarbeit	19
3	Der Tag macht die Nacht	21
3.1	Stress lass nach	21
3.2	Pausen müssen sein	22
3.3	Powernapping – die besondere Pause	25
3.4	Jetzt ist Feierabend!	27
3.5	Die Lust am Nichtstun	28
4	Werden Sie aktiv!	31
5	Unternehmen sorgen für gesunden Schlaf	33
5.1	Berliner Sparkasse	33
5.2	Berliner Wasserbetriebe	35
5.3	Deutsche Bahn	36
5.4	Unilever	38
5.5	BrainLight GmbH	40

5.6	Vitaliberty GmbH	42
5.7	Deutscher Industrie- und Handelskammertag	44
Adressen		45
Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können		47
Literatur		49