

# Inhalt

Vorwort.....	7
1. Warum die Schichtarbeit schwerfällt .....	9
Negative Folgen von zu wenig Schlaf .....	18
Schlaf verstehen – dann funktioniert es besser mit dem Schlafengehen .....	23
Der Mythos vom Acht-Stunden-Schlaf an einem Stück .....	30
Störenfriede und Freunde des Schlafes .....	33
2. Schichtschlaf vorbereiten – leichter in den Schlaf gleiten .....	49
Das Umfeld klug gestalten.....	49
Warum Schlafplatz-Optimierung sein muss .....	51
Schlaf Tipps bei Hitze .....	55
So kommen Sie vor dem Schlafengehen zur Ruhe .....	57
Energereich aufstehen.....	63
Chronotyp und Schichtarbeit?.....	66
Was der Kurzzeit-Erholungsschlaf bringt .....	71
3. Schlaf- und Lebenstipps, die wirken.....	81
So werden Sie zu Ihrem eigenen Pausenarchitekt .....	83
TESA-Modell – Rituale retten Ruhe .....	88
Tipps für die Nachtschicht .....	90

Stabilisierung von Gesundheit und Leistung .....	94
Allgemeine Fragen (FAQ).....	96
Arbeitsblätter zur intelligenten bewussten Selbststeuerung.....	99
Autor.....	102
Literaturhinweise.....	103