

## **Erklärvideo Skript**

Kunde: KKH

Dauer: ca. 125 Sekunden

Sprecher: weiblich (Annette)

Thema: Schlaf (#1)

Hallo!

Träumen Sie gerade? Nein? Schade...

Dabei ist Schlaf so wichtig.

Während wir schlafen, tankt unser Körper Energie auf und bildet somit die Grundlage für unsere Leistungsfähigkeit - für den ganzen Tag!

Mit genügend und ruhigem Schlaf sind wir gut vorbereitet und fit für den beruflichen Alltag.

Fehlt uns jedoch der Schlaf, wirkt sich das ganz schnell negativ auf unsere Gesundheit aus!

Jeder vierte Beschäftigte in Deutschland leidet laut eigenen Angaben unter Schlafproblemen.

Die häufigste Ursache dafür ist oftmals:

Stress. Praktisch jeder von uns stellt in seinem Leben Veränderungen des Schlafes fest, die durch außerordentliche Belastungen, aufwühlende Ereignisse oder Stress ausgelöst werden.

Denn Schlafmangel führt zu verminderter Leistungsfähigkeit und zu Fehltagen. Auch schlägt er sich in der Qualität der Arbeit wieder.

Dabei können Ihr Arbeitgeber und Sie eine ganze Menge dafür tun, dass Sie Ihren Arbeitsalltag stressfreier und somit angenehmer erleben.

Dazu gehört zum Beispiel eine organisierte und strukturierte Arbeitsumgebung. Auch sollte Ihr Arbeitgeber erkennen, ob Mitarbeiter zum Beispiel über- oder unterfordert werden.

Belastend ist es auch, wenn Mitarbeiter Ihre Arbeit häufig unterbrechen müssen.

Aber auch Sie sind gefordert:

Planen Sie, was Sie heute oder diese Woche schaffen möchten und wie Sie vorgehen werden...

Gönnen Sie sich ausreichend Pausen.

Und auch dies sollten Sie immer beachten:  
Haben Sie keine Angst vor wenig Schlaf.

Die Sorge,  
nicht genügend Schlaf zu bekommen,  
ist die Hauptursache für Schlaflosigkeit.

Gelassenheit ist hier also angesagt.

Gerne zeigen wir Ihnen detaillierte Maßnahmen und Wege auf,  
wie auch Sie wesentliche Weichen für eine gesündere  
und glücklichere Zukunft im Arbeitsalltag stellen.

Mehr dazu auf der KKH Website ([www.kkh.de/bgf](http://www.kkh.de/bgf)).

Und bis dahin? Schlafen Sie gut.