

## **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.