

In 3 Schritten zur Gewohnheit – der 3-Step-Habit-Loop

Schritt 1: Der Trigger

Schritt 2: Die Routine

Schritt 3: Die Belohnung

Warum es oft doch nicht klappt – diese verflixten Sekundärvorteile

Session Highlights

SESSION 10

JETZT GEHT'S ERST RICHTIG LOS: DIE 14-TAGE-TIEFSCHLAF-CHALLENGE

WAS WIR GEMEINSAM ERREICHEN KÖNNEN

Wo wir stehen – und wo wir stehen können

Müde? Hände weg vom Steuer

Ausgeschlafener lernen

Tiefschlaf, das neue Lebenselixier

Vision 2030

DANKE!

ÜBER DEN AUTOR

Dein Bonus-Paket für die einfache Umsetzung im Alltag

Um dir die Umsetzung im Alltag so einfach wie möglich zu machen, habe ich für dich ein besonderes Bonus-Paket zusammengestellt: **kurze Video-Anleitungen**, Audio-Tracks, Rezepte, spezielle **Downloads**, eine **Community** mit anderen Lesern, Links zu allen wissenschaftlichen Quellen und noch mehr! Du hast kostenlosen Zugriff auf dieses Paket unter www.tiefschlaf-formel.de/bonus.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
lieber Chris,

seit ich mich mit dem Thema Schlaf beschäftigt habe und seitdem wir, lieber Chris, uns das erste Mal hierzu ausgetauscht haben, habe ich eine Menge gelernt: Ich kann sagen, meine Einstellung zum Schlaf und zu Erholung – persönlich, aber auch für die mehr als 22 000 MitarbeiterInnen der SAP in Deutschland, für die ich eine Verantwortung habe – hat sich doch sehr verändert. Man könnte sagen, sie hat sich professionalisiert.

Ja, meistens schlafe ich inzwischen besser, wenn auch nicht länger oder häufiger. Aber die

Qualität der Erholung hat sich in derselben Zeit merklich erhöht. Wenn ich das geahnt hätte, hätte ich mich schon sehr viel früher damit beschäftigt. Eine deutliche Verbesserung: Ich schlafe schneller ein! Diese relativ einfache Technik war für mich der Augenöffner.

Bei SAP versuchen wir, unsere Mitarbeitenden zu unterstützen, wo wir nur können. Dass wir unseren Ruf als vorzugswürdiger Arbeitgeber verteidigen wollen, ist klar, ebenso, wie wir wollen, dass es allen unsere Kollegen und Kolleginnen möglichst gut geht. Aber es ist nicht nur das, was mich antreibt: Schließlich heißt es völlig zu Recht »happy employees, happy customers«!

Zu ihrem Befinden und ihren Hoffnungen, Wünschen und Meinungen befragen wir unsere