

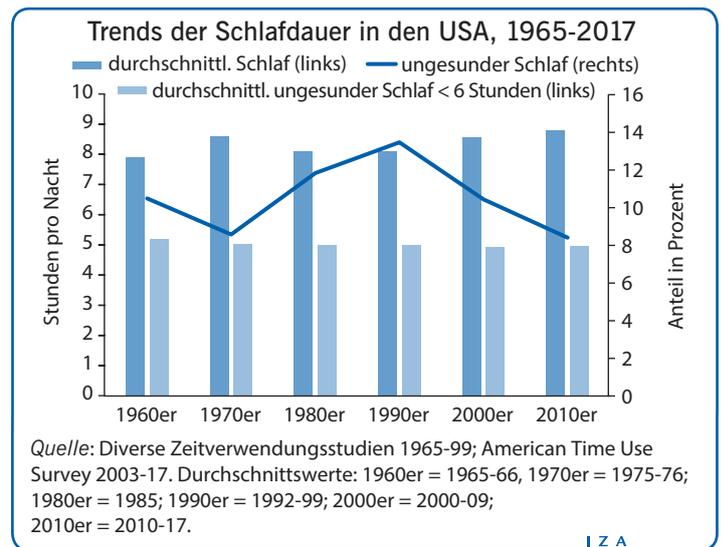
# Sind Anreize für ausreichenden Schlaf sinnvoll?

## Zu wenig Schlaf beeinträchtigt Beschäftigung und Produktivität

Schlagworte: Schlaf, Beschäftigung, Produktivität, Beschäftigungsregulierung, monetäre/technologische Anreize

### RELEVANZ DES THEMAS

Die Zeit, die man mit Schlafen verbringt, verbessert nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern kann auch die Beschäftigungsergebnisse und die Produktivität beeinflussen. Der Schlaf kann durch betriebliche Fristen, verlängerte Arbeitszeiten und individuelle oder Haushaltsentscheidungen gestört werden. Arbeitsmarktregulierung und Unternehmensstrategien sollten die unmittelbaren Auswirkungen von unzureichendem Schlaf auf Müdigkeit und kognitive Leistungsfähigkeit sowie die negativen Folgen für Beschäftigung und Produktivität berücksichtigen. Ausreichender Schlaf kann durch „schlafreundliche“ Beschäftigungsvorschriften, technologische und monetäre Anreize oder „Schlafsubventionen“ gefördert werden.



### WICHTIGE RESULTATE

#### Pro

- ⊕ Unregelmäßiger Schlaf kann Müdigkeit am Arbeitsplatz erklären.
- ⊕ Schlafentzug erhöht die Wahrscheinlichkeit menschlicher Fehler.
- ⊕ Eine verkürzte Schlafdauer beeinflusst Beschäftigungsergebnisse, Produktivität und Arbeitszeiten.
- ⊕ Schlafmangel führt zu gesundheitlichen Auswirkungen wie Burnout und Angstzuständen, die wiederum ebenfalls wirtschaftliche Folgen haben.
- ⊕ Verhaltensinterventionen wie Erinnerungen an die Schlafenszeit und monetäre Anreize können helfen einen „produktiveren“ Schlaf zu erreichen.

#### Contra

- ⊖ Individuelle Schlafberichte sind ungenau hinsichtlich Schlafdauer und -qualität sowie empfundener Müdigkeit.
- ⊖ Zeittagebücher können die Genauigkeit der Schlafmessungen erhöhen, erfassen aber nicht die Schlafqualität.
- ⊖ Die Schlafdauer kann durch Störungen wie Nachttemperatur und Haushaltseignisse (z. B. das Aufwachen von Kindern) beeinflusst werden.
- ⊖ Wird die Schlafqualität dem Erreichen unmittelbarer Ziele geopfert, werden kurz- und langfristige gesundheitliche Folgen von reduziertem Schlaf meist ausgeblendet.
- ⊖ Betriebsinterne Wellness-Programme lassen den Einfluss von Schlaf auf die Produktivität in der Regel außen vor.

### KERNBOTSCHAFT DES AUTORS

Obwohl Menschen einen großen Teil ihrer Zeit (meist 8-9 Stunden pro Tag) dem Schlafen widmen, wird diese Zeit bislang nicht als Determinante für wirtschaftliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden verstanden. Angesichts seiner Auswirkungen auf Beschäftigung und Produktivität sollten Politik und Unternehmen der Rolle des Schlafes stärker Rechnung tragen und mit entsprechenden Richtlinien und Anreizen ausreichenden Schlaf der Beschäftigten fördern.