MAX GRUNDIG KLINIK

Bühlerhöhe

Presseinformation

Führungskräfte schlafen schlecht

Die Max Grundig Klinik befragte 1.000 Manager in Deutschland über ihre Schlafdauer, Schlafgewohnheiten, Schlaftyp, Schlafstörungen und die Zufriedenheit mit ihrer nächtlichen Ruhe. Die Ergebnisse offenbaren eklatante Defizite der Schlafqualität bei Führungskräften.

Bühl im Schwarzwald, 13. Januar 2014

59 Prozent der deutschen Führungskräfte leiden unter Schlafstörungen, haben lange Wachliegezeiten im Bett, bevor sie einschlafen oder wachen im Laufe der Nacht mehrfach auf und können dann nur schwer einschlafen. Dabei sind Managerinnen (63 Prozent) häufiger betroffen als männliche Kollegen (55 Prozent), vor allem Führungskräfte über 45 Jahren berichten über Schlafstörungen mit 65 Prozent überproportional häufig. Dabei sind die Schlafstörungen bei den einzelnen Betroffenen keine einmaligen Ereignisse, sondern episodisch wiederkehrend und über längere Zeit anhaltend. Dabei geben 47 Prozent jener, die jemals unter Schlafstörungen gelitten haben, an, diese „häufig“ zu haben, elf weitere Prozent sogar „sehr häufig“. Dies sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung unter 1.000 Führungskräften in Deutschland durch die renommierte Max Grundig Klinik in Bühl, Schwarzwald. PD Dr. Thorsten Kienast, Ärztlicher Direktor der Klinik, der die Befragung durchgeführt hat, sagt: „Ein guter Teil der deutschen Führungskräfte schläft dauerhaft schlecht.“ Dadurch besteht naturgemäß eine erhebliche Leistungsminderung bis hin zur Tagesschläfrigkeit für den Folgetag, die zumeist vordergründig von den meisten Betroffenen verdeckt werden kann. Langfristig jedoch führen Schlafstörungen zu emotionalen Reaktionen und Leistungseinbrüchen. „Nicht selten bemerken die Betroffenen und deren Umfeld eine alleine dadurch bedingte Änderung des Persönlichkeitsstils in Richtung erhöhter Impulsivität oder Rückzug und Depressivität“, so PD Dr. Kienast, der die Abteilung für Psychologische Medizin der Klinik leitet. Und weiter: „Schlecht zu schlafen führt zur Entwicklung psychischer Erkrankungen und kann Karrieren gefährden.“

Insgesamt sind die befragten Führungskräfte mit ihrer Schlafqualität in der Mehrzahl unzufrieden. 42 Prozent geben an, sie seien mit ihrem Schlaf „weniger zufrieden“ und verspüren nur einen unzureichenden Grad an Erholung, 14 Prozent sind gänzlich „unzufrieden“. Lediglich 17 Prozent sind

mit ihrer Schlafqualität „sehr zufrieden“, 27 Prozent „zufrieden“. Auch bei dieser Frage schneiden weibliche und ältere Führungskräfte signifikant schlechter ab als männliche und jüngere Führungskräfte.

Neben Schlafstörungen müssen Manager auch mit erheblichem Schlafmangel leben. So sagen 48 Prozent, sie hätten „häufig“ Schlafmangel, 16 Prozent geben an, sie hätten sogar „sehr häufig“ Schlafmangel. PD Dr. Kienast: „Der Beruf bringt es mit sich, dass Führungskräfte oft nicht die für sie notwendige Schlafzeit zur Verfügung haben. Die notwendige Schlafzeit ist bei Menschen unterschiedlich und durch die Biologie vorgegeben. Andauerndes Schlafdefizit trainiert daher nicht zu einem höheren erholenden Wirkungsgrad der verbleibenden Schlafzeit.“ 21 Prozent der Befragten geben an, dass eine regelmäßige Schlafgestaltung durch nächtliche Arbeit, Reisen über Zeitzonen und andere Faktoren nicht ausreichend möglich sei. In diesem Aspekt sind jüngere Führungskräfte (24 Prozent) häufiger betroffen als ältere.

Zur Schlafdauer erläutert PD Dr. Kienast generell: Während mit höherem Alter das biologische Schlafbedürfnis abnimmt, gibt es bestimmte Biotypen, die von Hause aus mit einer geringen Schlafdauer ausgestattet sind. Diese Personen haben den Vorteil, in ihrer vergleichsweise längeren Wachphase über den Tag mehr Tätigkeiten mit höherer Frische abarbeiten zu können. Führungskräfte mit einem höheren Schlafbedürfnis können diesen zeitlichen Nachteil beispielsweise über einen stärker gelebten Delegationsstrahl, verbunden mit einer höheren sozialen Kompetenz zur Mitarbeitermotivation kompensieren.

In der Befragung gibt die größte Gruppe von 47 Prozent der Führungskräfte an, mit sieben Stunden Schlaf pro Tag ausgeschlafen zu sein, 34 Prozent brauchen dafür nur sechs Stunden. Zwei Prozent reichen fünf Stunden und weniger an Schlaf pro Tag. Lediglich 13 Prozent bedürfen zum Ausschlafen acht Stunden, mehr als acht Stunden geben vier Prozent an.

Die Befragung von Managern zu ihrem Schlaf durch die Max Grundig Klinik differenziert zwei Schlaftypen: 24 Prozent der deutschen Führungskräfte sind der sogenannte Frühtyp. Ihnen fällt es leicht, auch sehr früh am Morgen aufzustehen und schnell fit zum Arbeiten zu sein. Später am Tag nimmt ihre Leistung eher ab. 41 Prozent der Befragten bezeichnen sich als Spättyp, der bis spät in die Nacht arbeiten kann, sich jedoch am Morgen schwer tut, in die Gänge zu kommen. 35 Prozent ordnen sich keinem dieser beiden Typen zu. PD Dr. Kienast rät: „Wer seinen Biorhythmus kennt und sich entsprechend organisieren kann, ist im Vorteil. Schlafstörungen können auch daher rühren, dass sich die Betroffenen nicht ausreichend an ihre Körpersignale halten.“

Zur Methode

Die Befragung wurde von einer Marktforschung im Zeitraum vom 1. bis 17. Dezember durchgeführt, ist repräsentativ und beinhaltet Unternehmen aller Branchen und Größenklassen. In großen Konzernen wurden Führungskräfte der oberen und mittleren Ebene befragt, in mittelständischen Unternehmen Geschäftsführer und Führungskräfte der 1. Ebene.

Weitere Informationen unter www.max-grundig-klinik.de

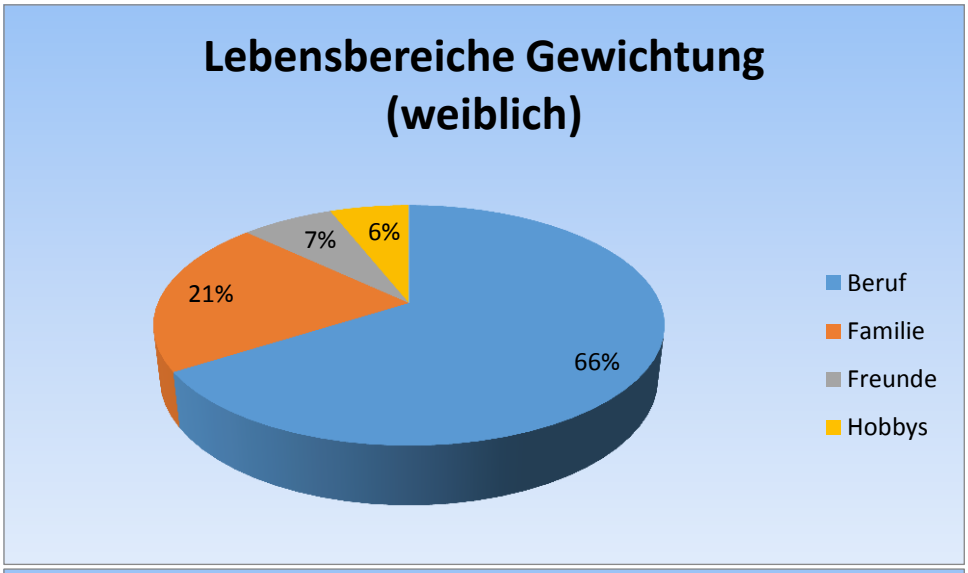
Kontakt

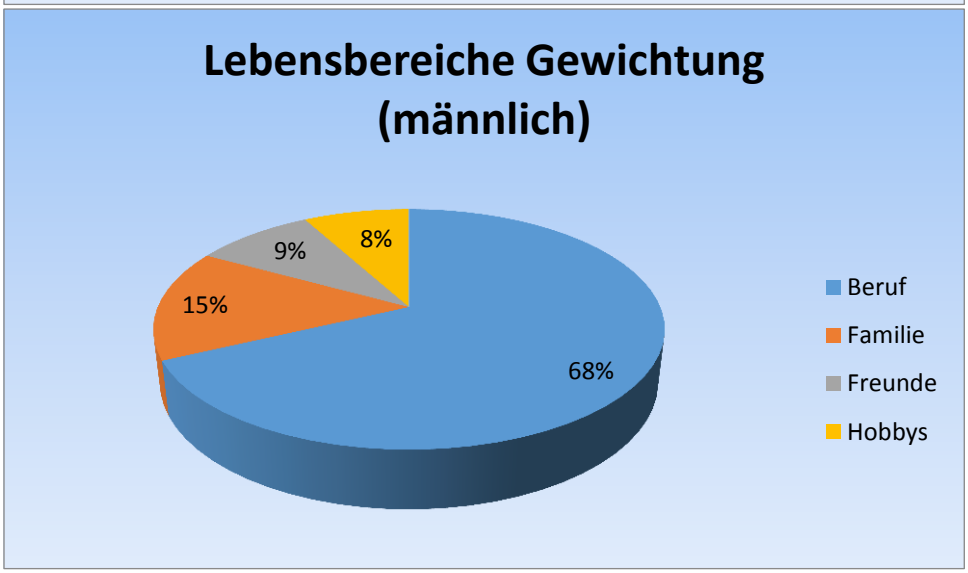
Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstrasse 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de

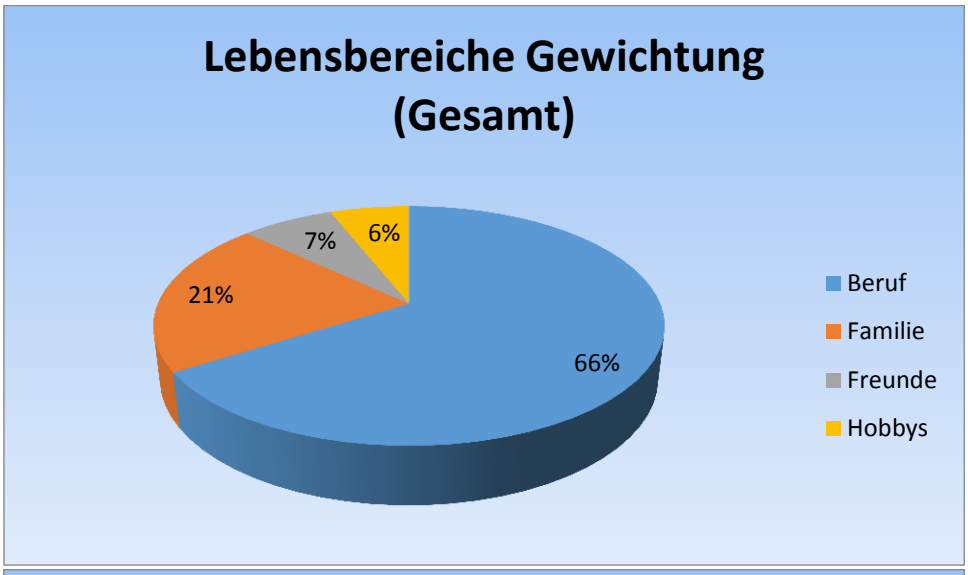
Medienkontakt

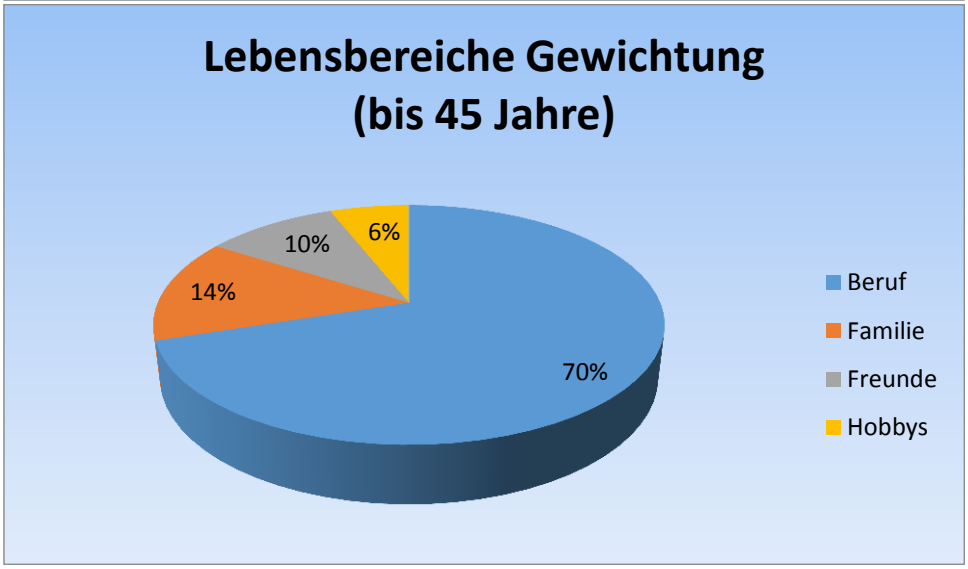
Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Römerstraße 4
80801 München
089-340897-30
0172-8433232
dr.kwest@arcor.de

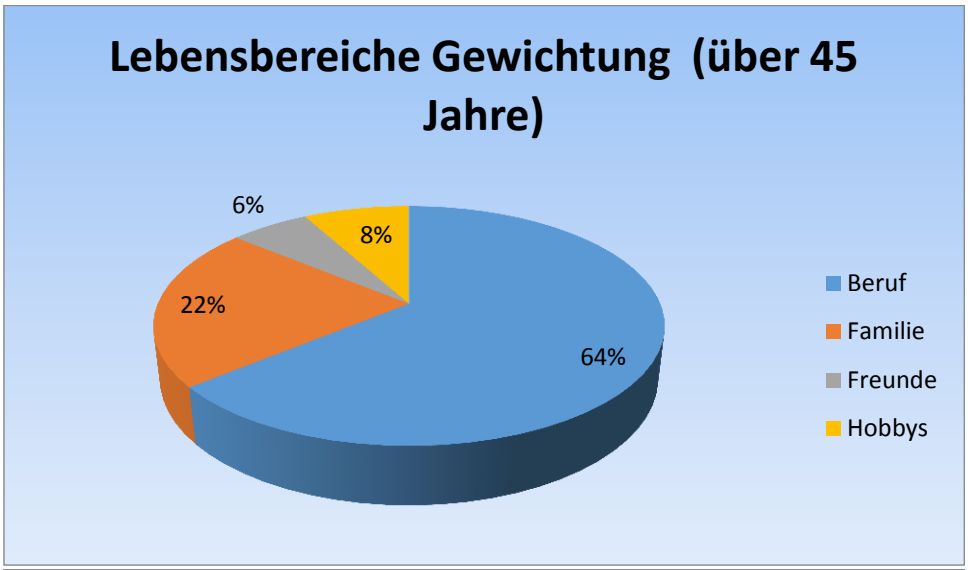
Frage 1: Wie viel Prozent Ihrer Zeit verwenden Sie für die Pflege der folgenden Lebensbereiche:

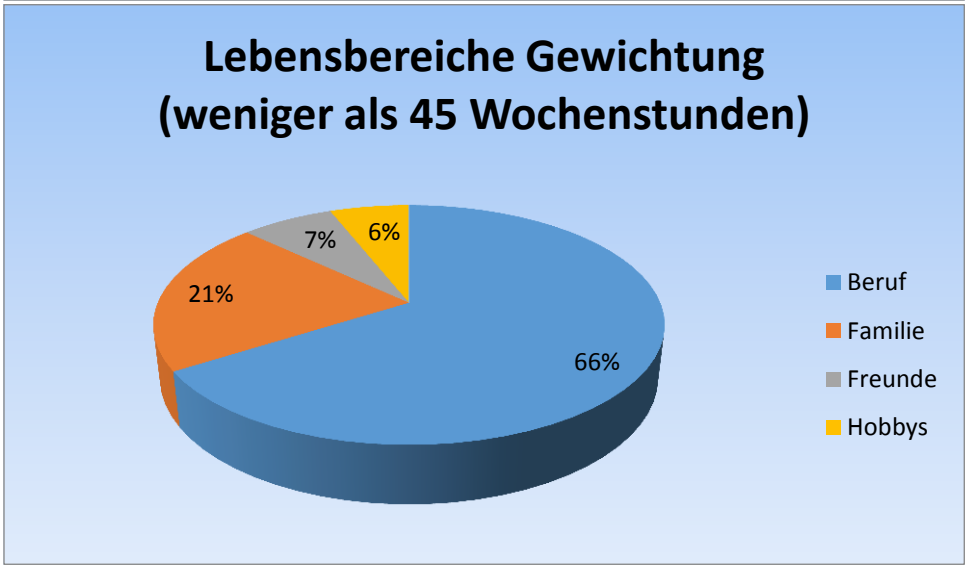


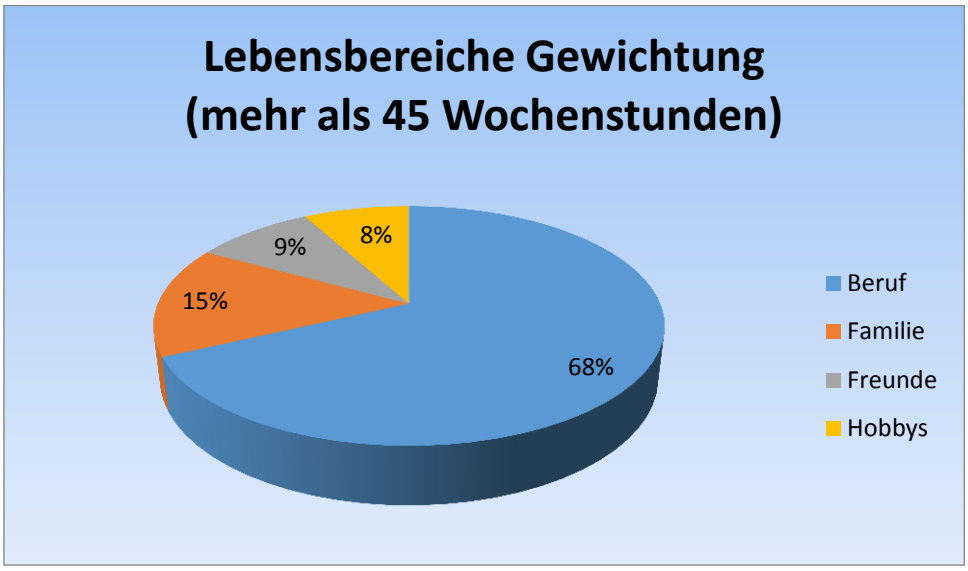



Lebensbereiche Gewichtung (Gesamt)
7%
6%
21%
66%
Beruf
Familie
Freunde
Hobbys

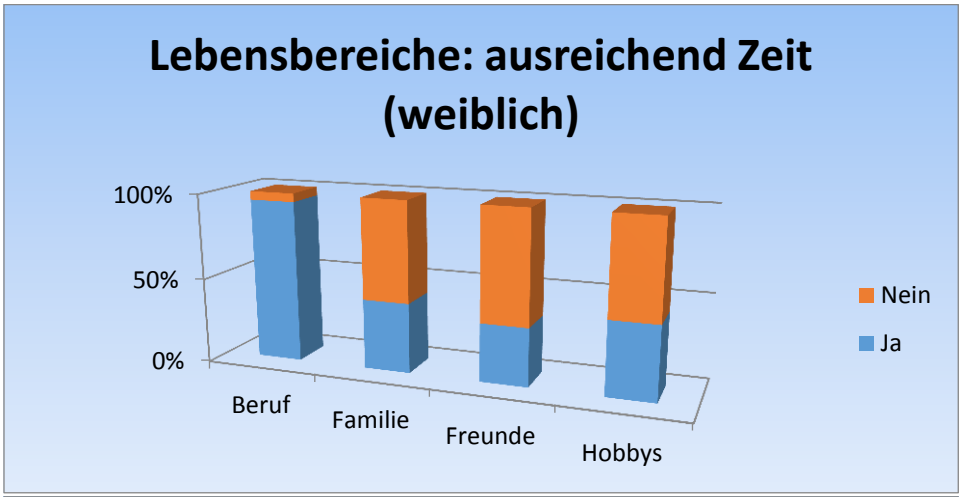

Lebensbereiche Gewichtung (bis 45 Jahre)
10%
6%
14%
70%
Beruf
Familie
Freunde
Hobbys

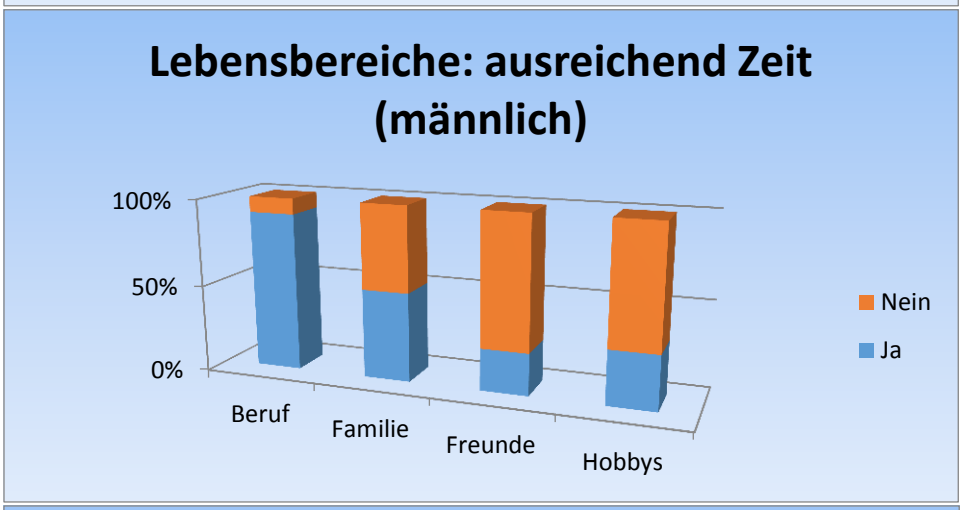

Lebensbereiche Gewichtung (über 45 Jahre)
6%
8%
22%
64%
Beruf
Familie
Freunde
Hobbys

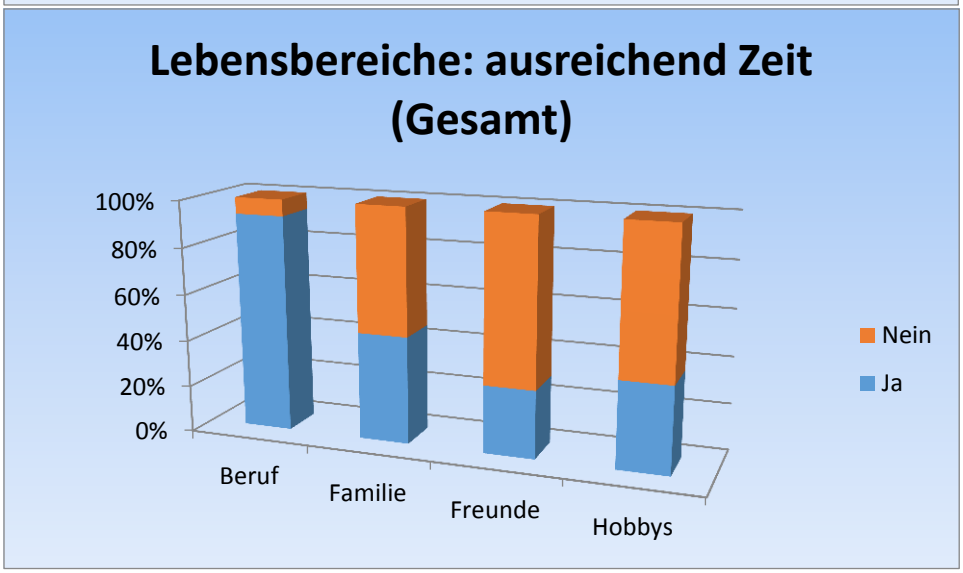

Lebensbereiche Gewichtung (weniger als 45 Wochenstunden)
7%
6%
21%
66%
Beruf
Familie
Freunde
Hobbys

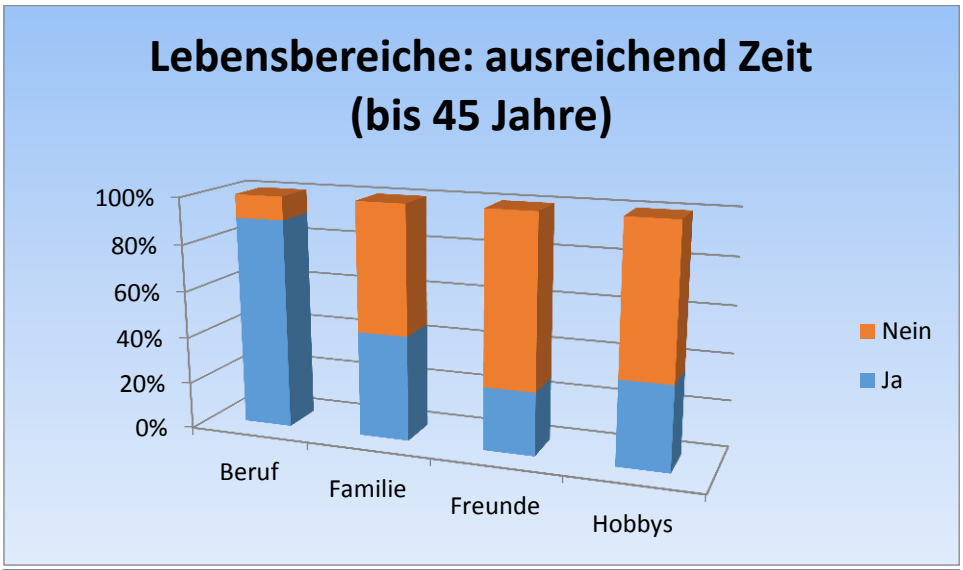

Lebensbereiche Gewichtung
(mehr als 45 Wochenstunden)
8%
9%
15%
68%
Beruf
Familie
Freunde
Hobbys

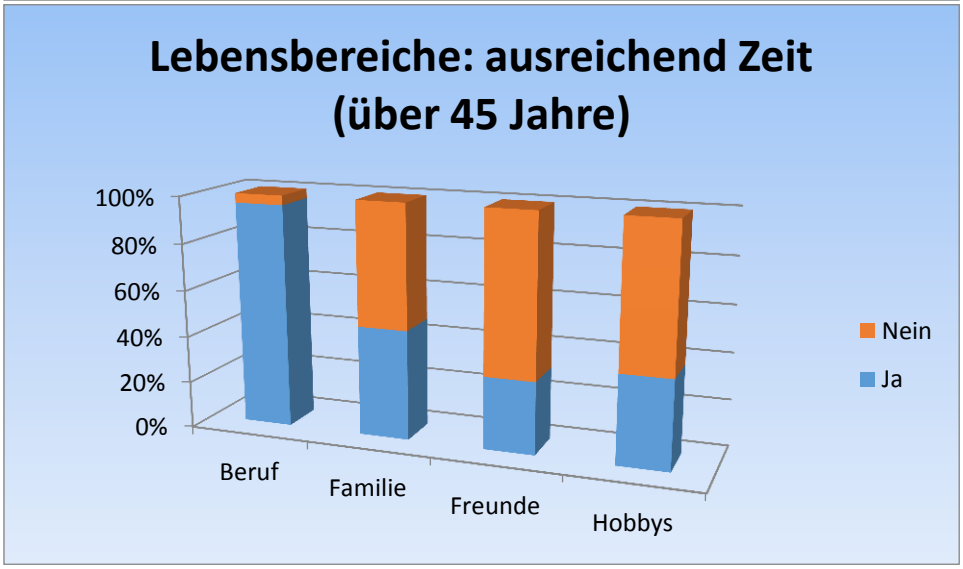
Frage 2: Würden Sie sagen, dass Sie für folgende Lebensbereiche ausreichend Zeit aufbringen:

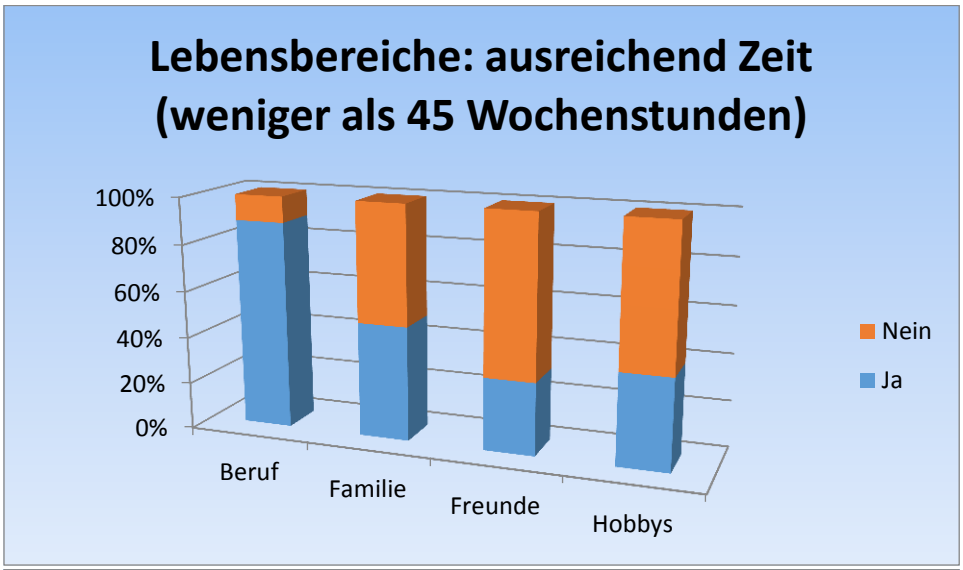


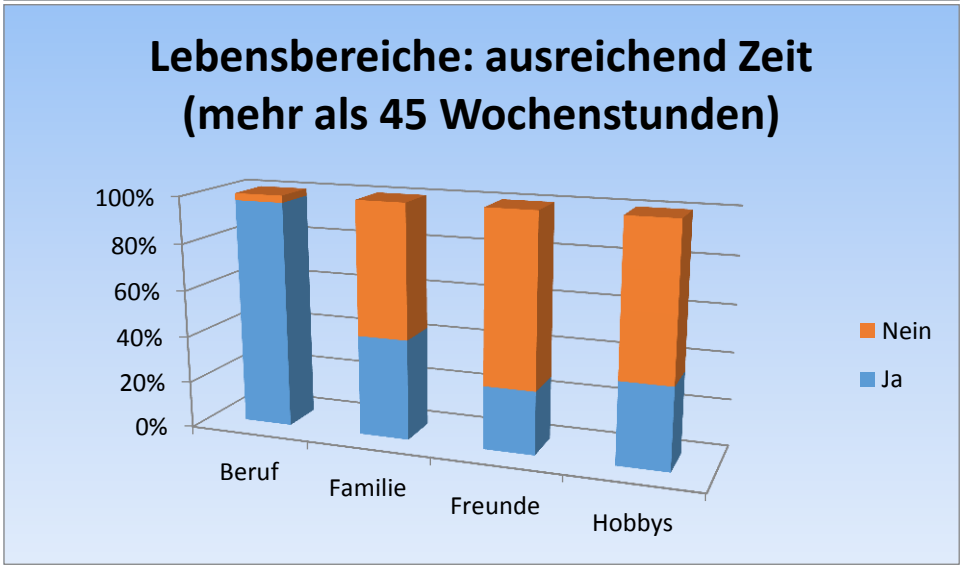




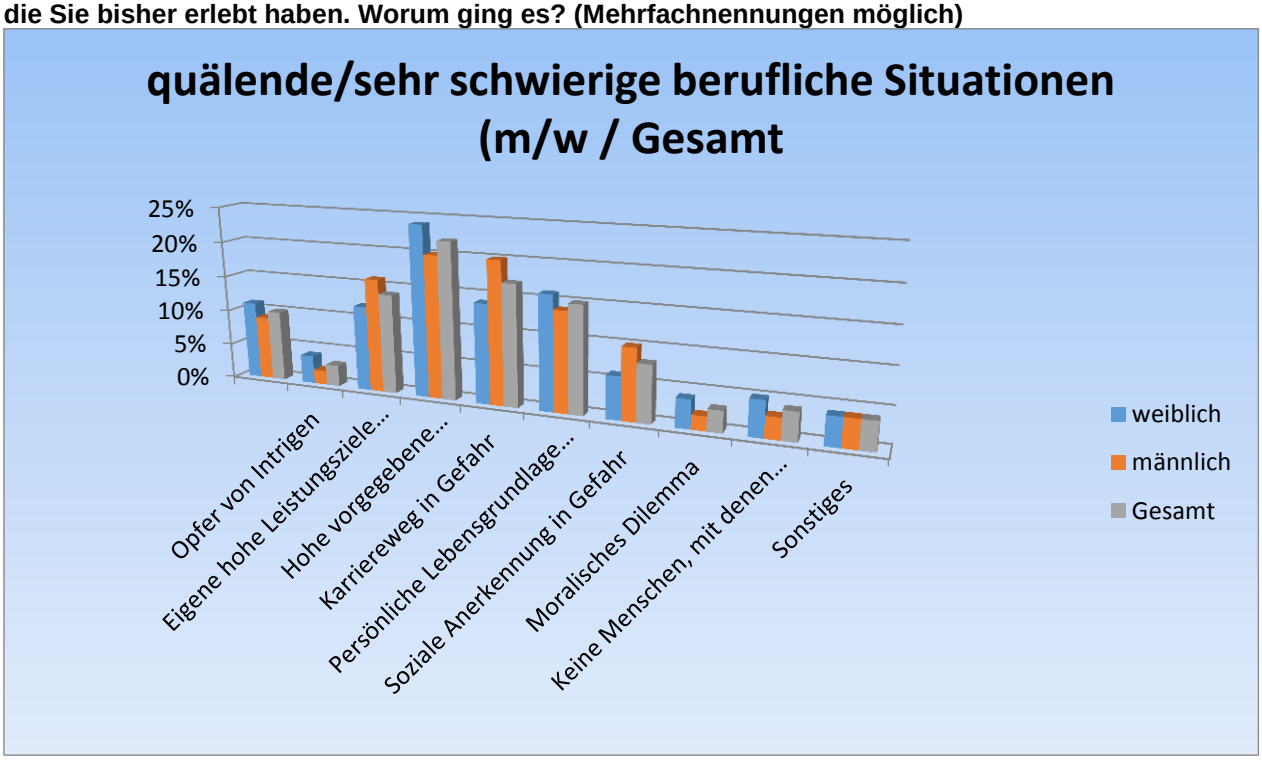

Lebensbereiche: ausreichend Zeit
(bis 45 Jahre)
100%
80%
60%
40%
20%
0%
Beruf
Familie
Freunde
Hobbys
Nein
Ja

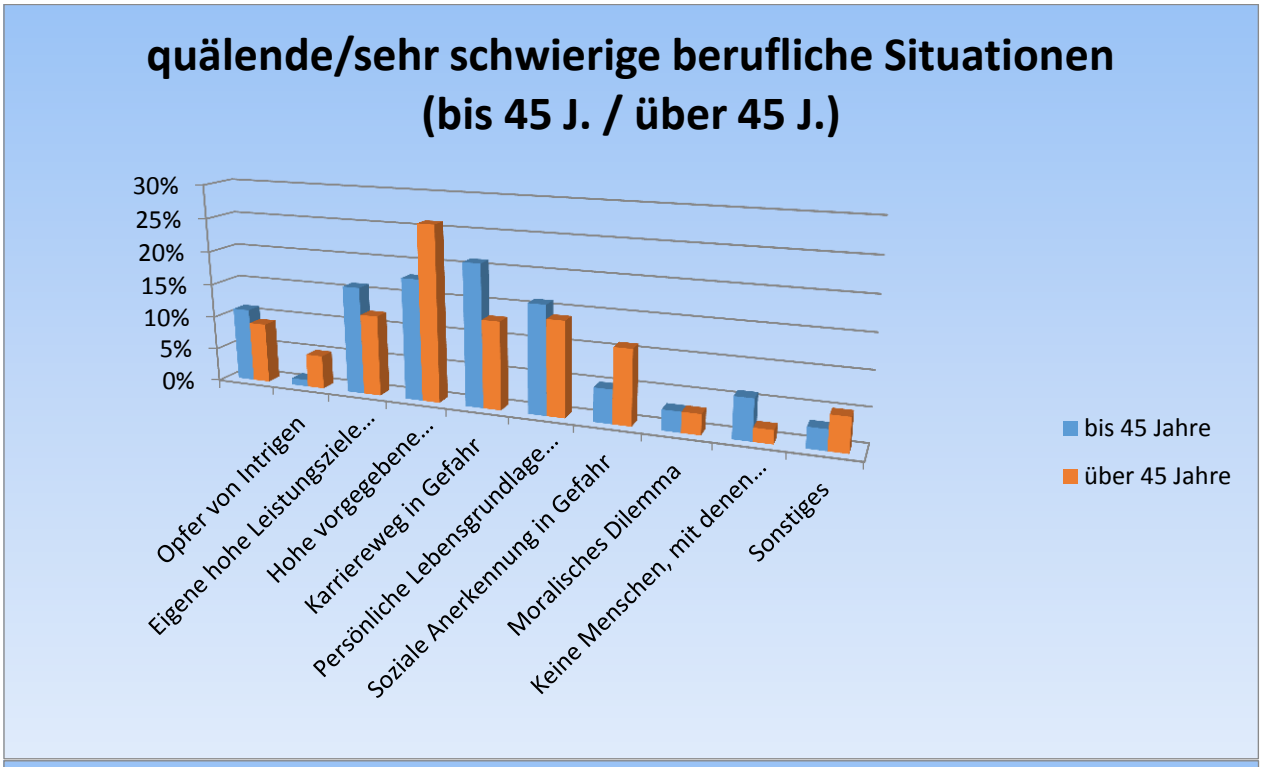

Lebensbereiche: ausreichend Zeit
(über 45 Jahre)
100%
80%
60%
40%
20%
0%
Beruf
Familie
Freunde
Hobbys
Nein
Ja

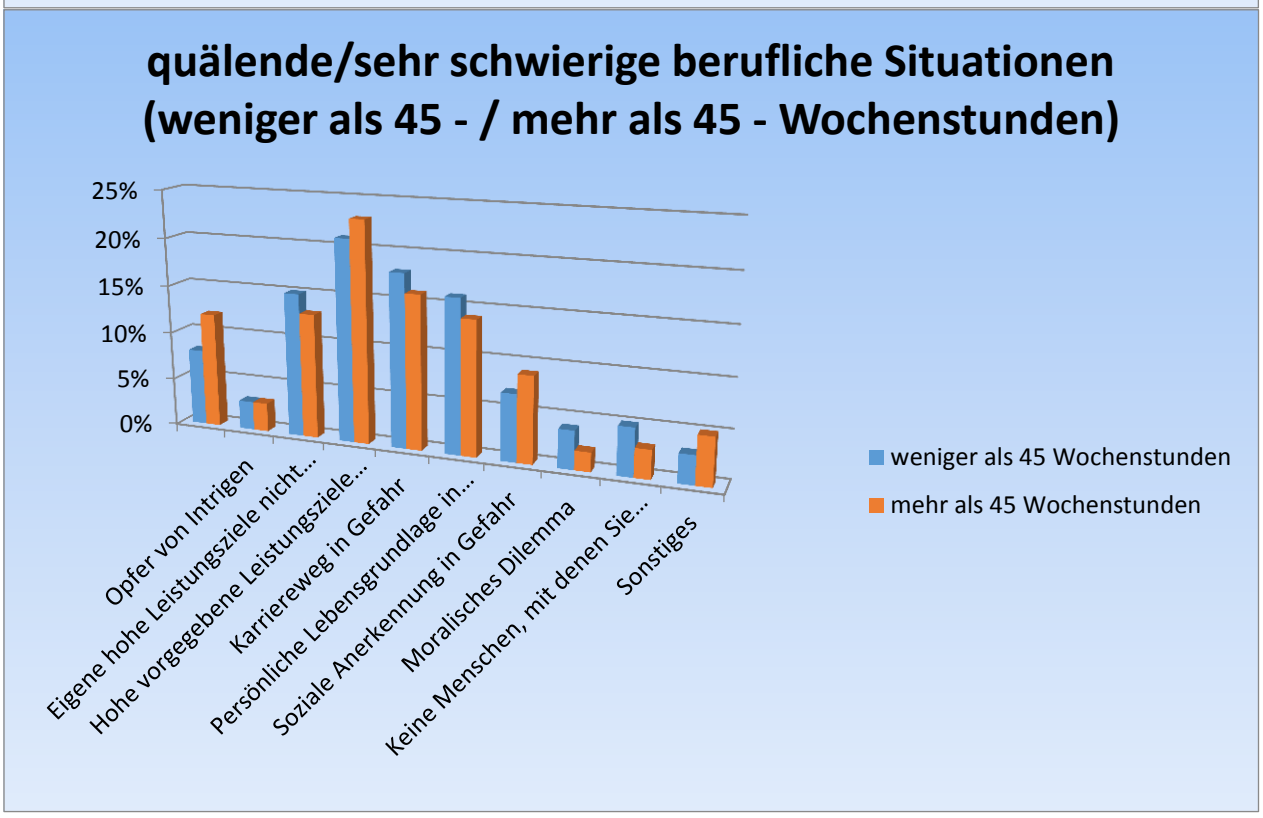

Lebensbereiche: ausreichend Zeit
(weniger als 45 Wochenstunden)
100%
80%
60%
40%
20%
0%
Beruf
Familie
Freunde
Hobbys
Nein
Ja


Lebensbereiche: ausreichend Zeit
(mehr als 45 Wochenstunden)
100%
80%
60%
40%
20%
0%
Beruf
Familie
Freunde
Hobbys
Nein
Ja

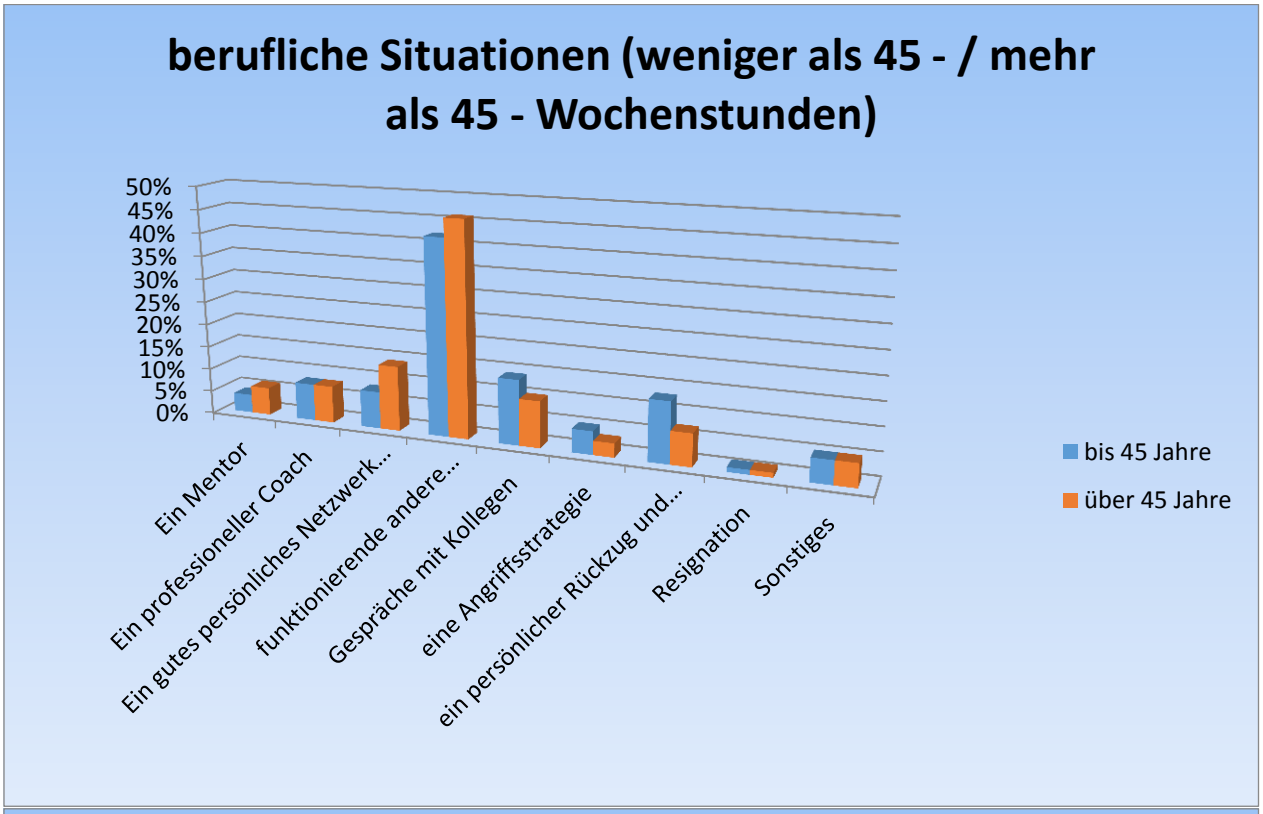
Frage 3: Bitte denken Sie nun an quälende/sehr schwierige berufliche Situationen, die Sie bisher erlebt haben. Worum ging es? (Mehrfachnennungen möglich)




quälende/sehr schwierige berufliche Situationen
(bis 45 J. / über 45 J.)
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
Opfer von Intrigen
Eigene hohe Leistungsziele...
Hohe vorgegebene...
Karriereweg in Gefahr
Persönliche Lebensgrundlage...
Soziale Anerkennung in Gefahr
Moralisches Dilemma
Keine Menschen, mit denen...
Sonstiges
bis 45 Jahre
über 45 Jahre

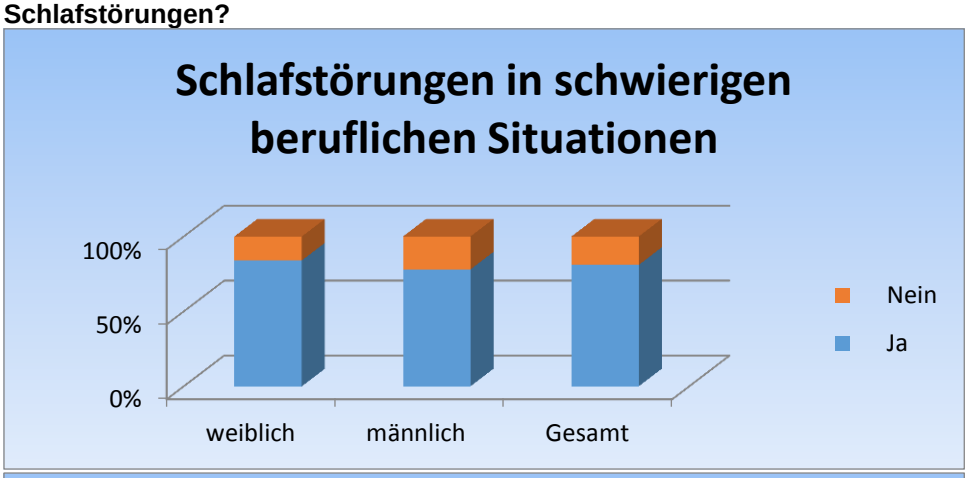

quälende/sehr schwierige berufliche Situationen
(weniger als 45 - / mehr als 45 - Wochenstunden)
25%
20%
15%
10%
5%
0%
Opfer von Intrigen
Eigene hohe Leistungsziele nicht...
Hohe vorgegebene Leistungsziele...
Karriereweg in Gefahr
Persönliche Lebensgrundlage in...
Soziale Anerkennung in Gefahr
Moralisches Dilemma
Keine Menschen, mit denen Sie...
Sonstiges
weniger als 45 Wochenstunden
mehr als 45 Wochenstunden

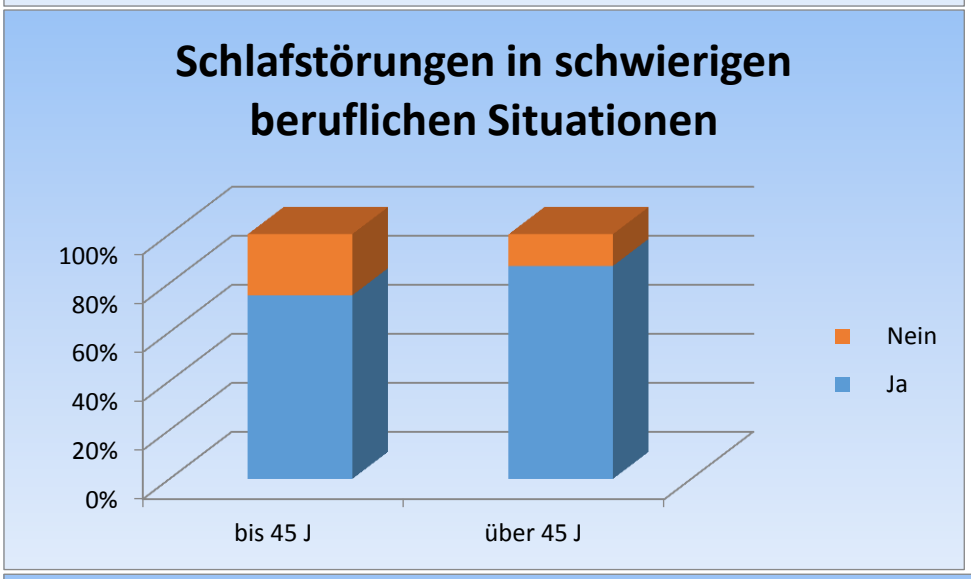
Frage 4: Was hat Ihnen am meisten geholfen, um in schwierigen Zeiten durchzuhalten? (Mehrfachnennungen möglich)

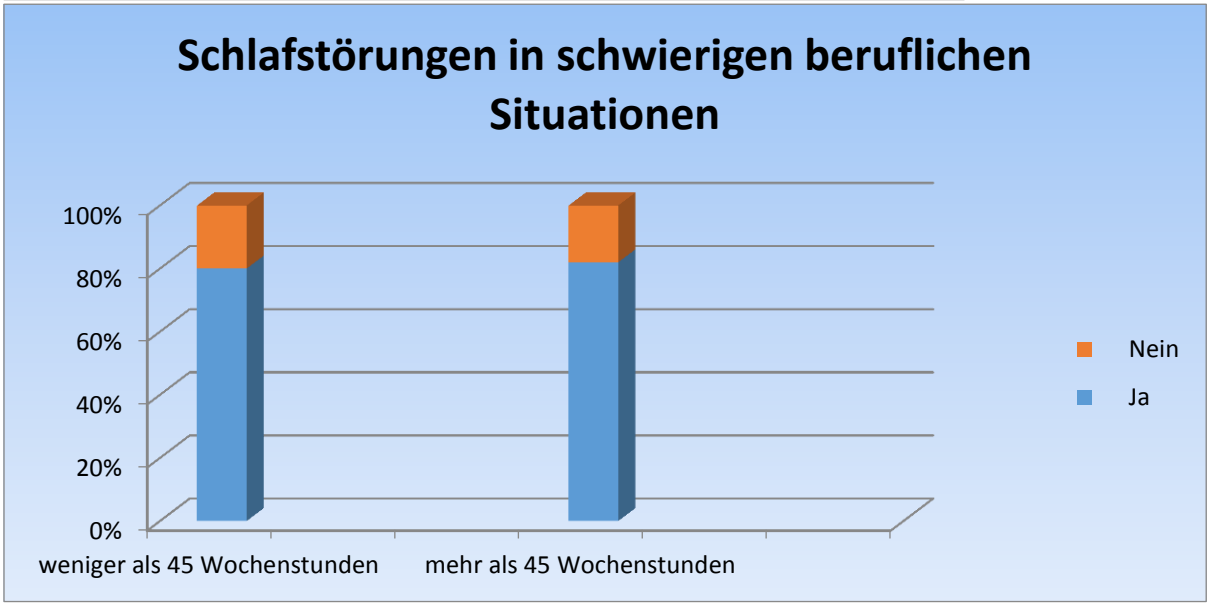

berufliche Situationen (weniger als 45 - / mehr als 45 - Wochenstunden)
50%
45%
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
Ein Mentor
Ein professioneller Coach
Ein gutes persönliches Netzwerk...
funktionierende andere...
Gespräche mit Kollegen
eine Angriffsstrategie
ein persönlicher Rückzug und...
Resignation
Sonstiges
bis 45 Jahre
über 45 Jahre

Was hat Ihnen am meisten geholfen um in schwierigen Zeiten durchzuhalten ?
50%
45%
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
Ein Mentor
Ein professioneller Coach
Ein gutes persönliches Netzwerk...
funktionierende andere...
Gespräche mit Kollegen
eine Angriffsstrategie
ein persönlicher Rückzug und...
Resignation
Sonstiges
weniger als 45 Wochenstunden
mehr als 45 Wochenstunden

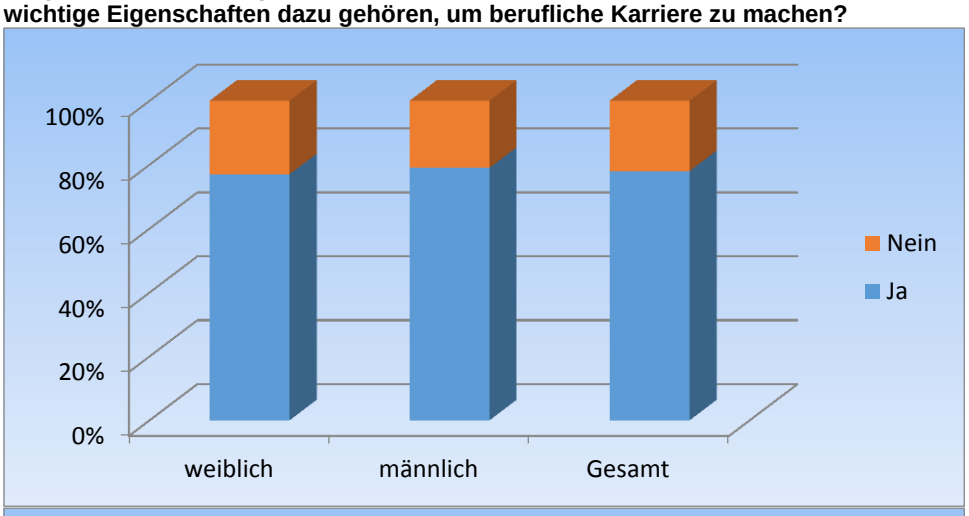
Frage 5: Hatten Sie in schwierigen beruflichen Situationen schon einmal Schlafstörungen?

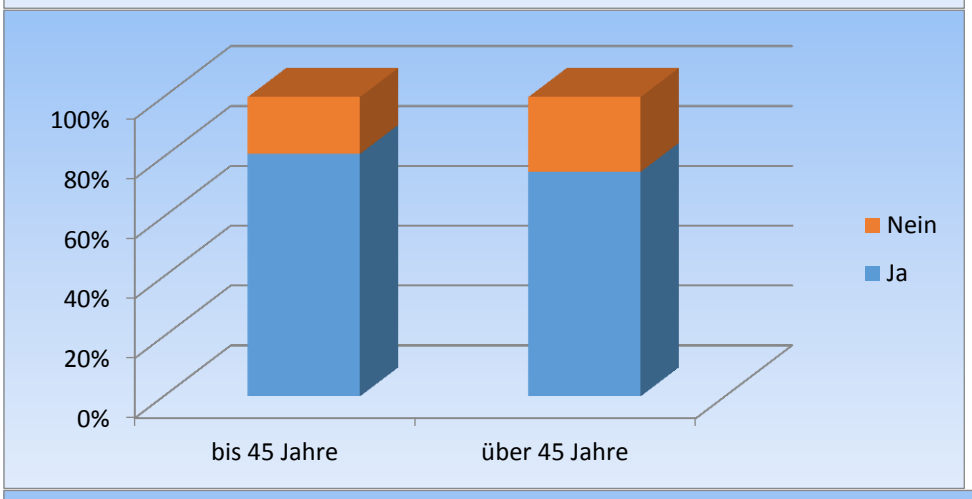


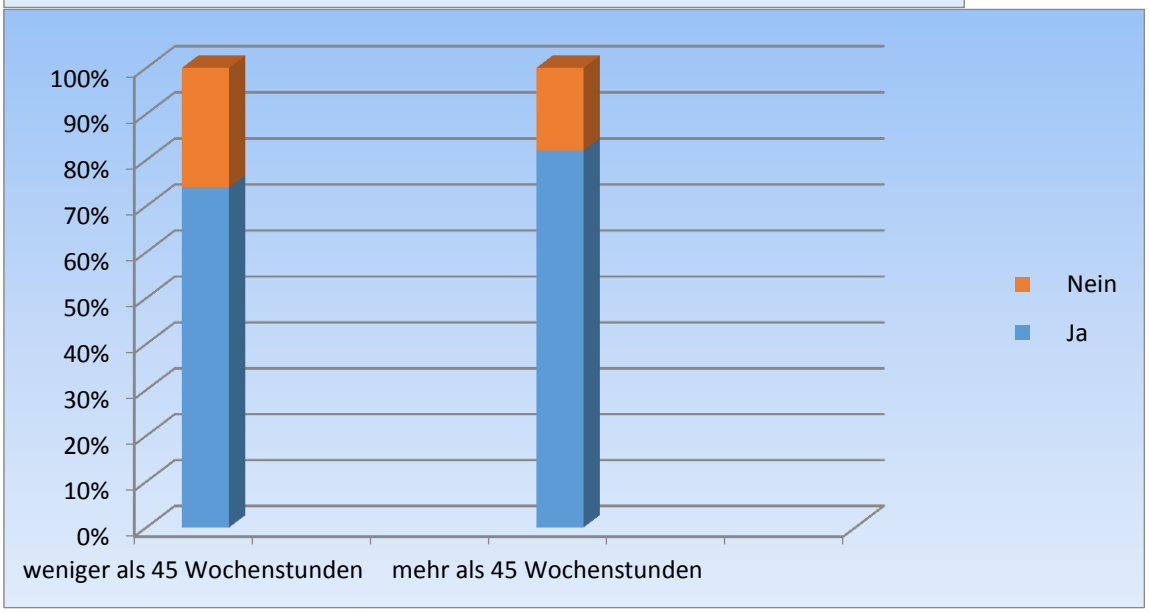
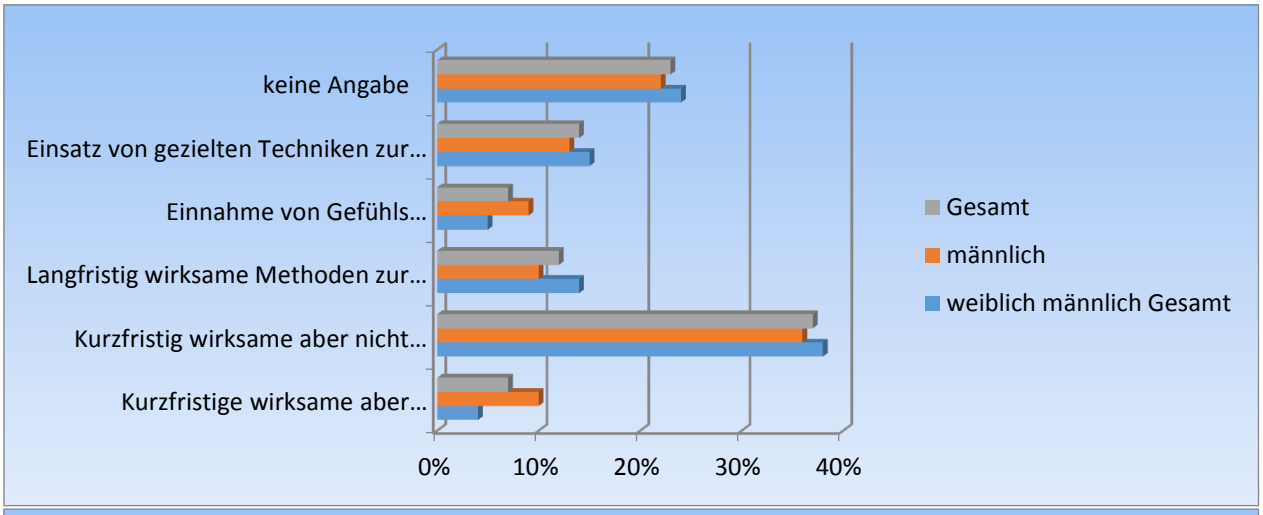
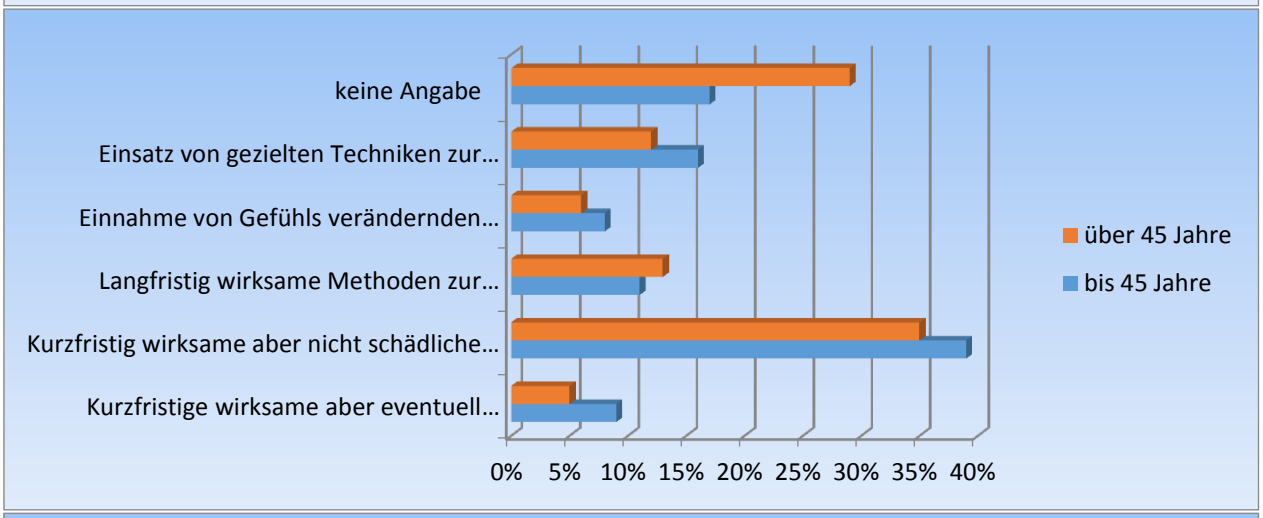
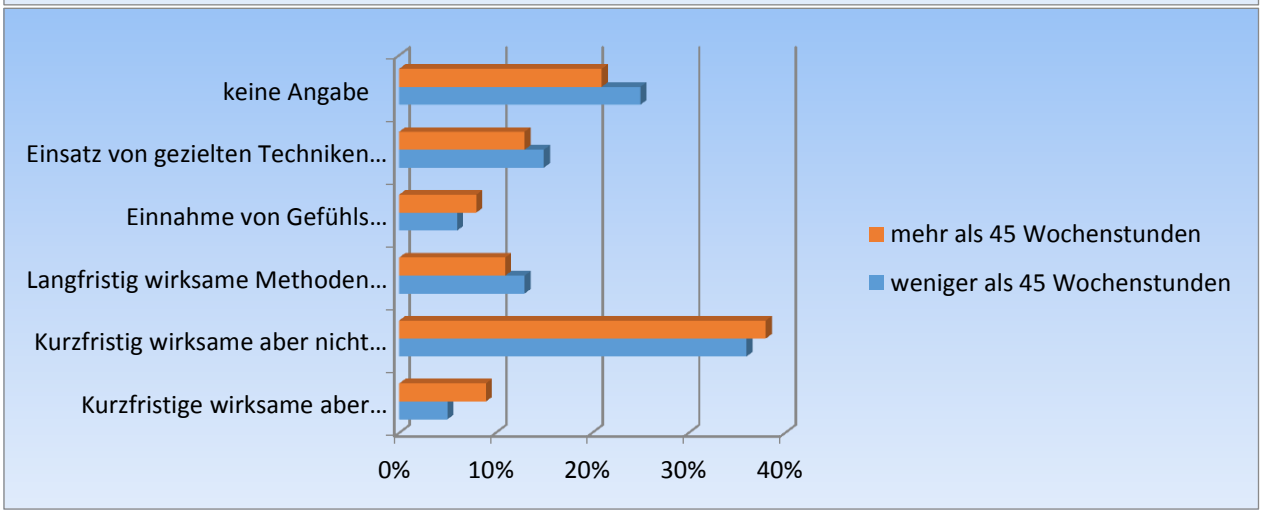




Frage 6: Stimmen Sie grundsätzlich der These zu, dass „Durchhalten“ und „Aushalten“ als wichtige Eigenschaften dazu gehören, um berufliche Karriere zu machen?







Frage 7: Welche Skills haben Sie bewusst oder unbewusst angewendet, um sehr schwierige berufliche Situationen durchzustehen? (Mehrfachnennungen möglich)