

# Die Schlaf-Challenge (Web-App)

Erholsamer Schlaf ist wichtig für die Gesundheit und die Regeneration körperlicher Prozesse. Doch Schlafen, und das in ausreichender Dauer und Tiefe, ist leichter gesagt als getan. Es gibt einfach so viele (Stör-)Faktoren, die den Schlaf negativ beeinflussen. Sei es ein stressiger Arbeitstag, mediale Einflüsse (Smartphone) oder eine zu spät eingenommene Mahlzeit. Die Schlaf-Challenge hilft an dieser Stelle das eigene Schlafverhalten über einen längeren Zeitraum zu visualisieren und schafft über regelmäßige Tipps Möglichkeiten zur positiven Beeinflussung des eigenen Schlafverhaltens. Mittels einer Web-Applikation führen die Teilnehmenden über 3-6 Wochen eine Art Online-Schlafstagebuch. Jeden Abend vor dem Schlafen gehen (*Abendroutine*) und jeden Morgen nach dem Aufstehen (*Morgenroutine*), werden jeweils kurze Fragen gestellt, die die Teilnehmenden in ca. 30 Sekunden ausfüllen. Dabei erhalten sie bei regelmäßiger Nutzung täglich Tipps und Hinweise zum Thema Schlaf und den selbst ausgewählten Störfaktoren. Die Schlaf-Challenge bietet neben dem Abgleich des eigenen Schlafverhaltens zudem einen „Wettkampf“ mit den Kollegen (Vergleich TN mit TN einer Gruppe) und allen teilnehmenden Gruppen des Unternehmens (Vergleich Gruppe mit Gruppe eines Unternehmens). Veränderungen im persönlichen Empfinden sowie die Schlafdauer und -qualität sind über den gesamten Zeitraum einsehbar und übersichtlich dargestellt. Parallel erfolgt der Austausch zwischen den Teilnehmenden zu Effekten, Folgen und dem persönlichen Empfinden während der Laufzeit.

Einflussfaktoren (Abendroutine): Stressiger Tag, Fitness, Spät gegessen, Koffein, Alkohol, Fremdes Bett, Mittagsschlaf

Dieses Modul bietet eine motivierende, informative und zugleich niederschwellige Ansprache, welches die Teilnehmenden zum Thema Schlaf sensibilisiert.

## Folgende Möglichkeiten bietet die Schlaf-Challenge:

- Nachverfolgung zu jeder Tageszeit, große Zeitspannen zum Eintragen der Morgen- und Abendroutine
- Bilden von Teams und passende Tipps zu den gewählten Einflussfaktoren
- Laufzeit individuell anpassbar – Empfehlung: 3 bis 6 Wochen
- Kombination - Vertiefungsmodule: Schlaf-Parcours, Schlaf-Workshops, Schlaf-Vorträge, ...
- Immer im Blick: Eigene-Statistik, Gruppen-Statistik, Unternehmensüberblick

## Umsetzung:

- Individuell angelegter Wettbewerb je Unternehmen (Unternehmensgröße und Dauer)
- Leichte Handhabung und Verwaltung (Administration)
- Geringer Aufwand: max. 60 Sekunden/Tag

## Schlaf-Challenge Beispiele:



**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)