

# Buchbesprechung

## **Der Schlafquotient: Gute Nächte – Wache Tage**

**von Ingo Fietze und Thea Herold**



Aus dem Management- Coaching ist mir das Phänomen der überlasteten und übermüdeten Manager sehr vertraut. Doch das hat nicht immer mit der absoluten Arbeitsbelastung zu tun, sondern auch mit der Frage ob ich einen guten Schlaf finde oder nicht. Indem die Autoren leicht verständliches Grundlagenwissen über den Schlaf vermitteln, entmystifizieren sie manche Fragestellung. Es geht vor allem darum, die Rahmenbedingungen zu schaffen, dass ich einen guten Schlaf finden beziehungsweise entstehen lassen kann. Angefangen von der Frage was ist Schlaf überhaupt, über Rhythmen im Schlaf und Schlafrivalen bis hin zum Vorgehen der Schlafmediziner.

Fazit: es ist ungewöhnlich so viel über den Schlaf zu lesen, aber wie es sich immer wieder unter Beweis stellt: Wissen über Phänomene (hier am Beispiel Schlaf) hilft, um eigene Lebensumstände sinnvoll zu modifizieren.

*Stephan Teuber*

**Fietze, Ingo; Herold, Thea (2006): Der Schlafquotient. Gute Nächte – Wache Tage. Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg. ISBN 3-455-50007-2**