

Dipl.-Psych. Sigrun Wieske . Bahnhofstraße 30 . 75172 Pforzheim

www.wieske.de

Nächtliches Wachliegen und Grübeln

(Vortrag von Diplom-Psychologin Sigrun Wieske)

Oft schläft erst ein am Morgen sacht, wer sich des Nachts noch Sorgen macht. (NN)

Nachts sind alle Katzen grau - und die Gedanken auch!

Dieser Artikel setzt sich mit der Prävention von Schlafstörungen - im Sinne von nächtlichem Wachliegen und Grübeln - auseinander. Sie erfahren etwas über einige exemplarisch ausgewählte psychologische Gründe des nächtlichen Wachliegens und Grübelns - insbesondere aus dem Bereich der Burnout-Entwicklung.

Diese Ausführungen sollen Ihnen - liebe Leserinnen und Leser - Anregungen geben, umzudenken und konsequent die **nächtlichen Gedanken zur Aufgabe des Tages** werden zu lassen.

Anhand zahlreicher Beispiele werden Ihnen unterschiedliche Themen nächtlichen Grübelns vor Augen geführt. Sicherlich finden Sie sich in der einen oder anderen Falldarstellung wieder. Die Beispiele sind frei erfunden und dienen Ihnen lediglich als Anregung, über die eigenen nächtlichen Gedanken nachzudenken und daraus individuell Ihre Konsequenzen für das Handeln am Tage zu ziehen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Inhaltsangabe:

1. Tagesreste sind nachtaktiv
2. Anstehende größere Veränderungen als Schlafräuber
3. Zwischen Phantasie und Wirklichkeit
4. Ein kleiner Leitfaden
5. Wann haben Schlafstörungen einen Krankheitswert?

1. Tagesreste sind nachtaktiv

Wie Bläschen steigen die Gedanken aus der Tiefe unseres Gehirns ins Bewusstsein auf. Sobald die Ruhe einkehrt und nichts den Menschen ablenken kann, die Abwehrmechanismen des Tages nicht mehr so recht greifen, machen die Gedankenblasen „blubb“ und sind ärgerlicherweise da. Sie füllen im Nu das gesamte Denken und Fühlen aus.

Es sind die Reste des Tages, die raumfordernd um sich greifen.

Dies gilt zumindest für die Schlafstörung, die sich als häufiger Begleiter des Burnout-Syndroms einschleicht.

Der Kunde ist König

Herr Lehmann ist 40 Jahre alt, besitzt eine kleine Firma mit 4 Angestellten, die er von seinem Vater übernommen hat. Er ist verheiratet und kinderlos.

Herr Lehmann kommt zu mir zum Coaching. Er leidet unter Schlafstörungen, Überarbeitung, Selbstzweifel und mangelnder Freizeit.

Der Tag von Herrn L sieht so aus, dass er früh morgens um 6.30 Uhr in seiner Firma erscheint, selbst die Maschinen bedient, selbst die Ware zum Kunden bringt, selbst das Büro betreibt, Telefonate entgegennimmt, Angebote nach Feierabend schreibt, bis 24 Uhr seine Mails liest und bearbeitet und – da er nicht nein sagen kann – häufig an den Wochenenden arbeitet.

„Der Kunde ist König“ und „Computerarbeit ist keine Arbeit, sondern Spielerei“ sind die väterlichen Normen, die er verinnerlicht hat. Somit duckt er vor den Kunden, lässt sich unter Druck setzen, wird beschimpft, ohne sich wehren zu können. Parallel beginnen die Angestellten sauer auf ihn zu werden, weil sie so häufig Überstunden machen müssen. Seine Frau fragt sich, wozu sie einen Ehemann hat, die Freunde rufen nicht mehr an – auf Deutsch: die Hütte brennt.

Nachts liegt Herr Lehmann wach, weil ihm einfällt, dass er für den einen Kunden die Arbeit nicht termingerecht fertig bekommen wird. Er plant in Gedanken, wie er – ohne weiteren Ärger zu bekommen – dennoch es irgendwie hinbekommen könnte. Dann fällt ihm ein, dass der Kunde B schon seit 3 Tagen auf ein Angebot wartet und dies am Abend in der Mail angemahnt hatte. Dann ist da noch die Wirtschaftskrise...

Es dauert lange, bis Herr Lehmann in den Schlaf findet. Die Tagesreste scheinen unlösbar.

Der Teufelskreis ist klar: Der dauergestresste Mensch, dessen Stresshormone selten, kaum bis nie abgebaut werden, „kommt nicht runter“, bleibt immer auf Habachtstellung und kann seine Gedanken und Gefühle nicht in dem Moment abstellen, wenn sein Kopf das Kissen berührt.

Nein, er bleibt vielleicht 1 Stunde, vielleicht die halbe Nacht wach, grübelnd, unruhig im Bett liegen. Er steht am nächsten Tag gerädert auf, erlebt sich bei der Arbeit als

unzureichend, nicht effektiv, macht vielleicht Fehler, schafft sein Pensum nicht und geht mit dem Kopf voller Arbeitsgedanken, Selbstvorwürfen und Schamgefühlen nach Hause, um auch die nächste Nacht in Gedanken zu verbringen.

An dieser Stelle lauert die Gefahr der Sucht. Viele Menschen halten die Schlafstörung nicht aus. Um runterzukommen trinken sie größere Mengen Alkohol oder/und nehmen Schlaftabletten zu sich. Klar, für eine kurze Krise kann das ok sein. Aber wird aus dieser Krise Normalität, lauert die Abhängigkeit: „Ich kann nicht mehr ohne Alkohol oder/und Schlaftabletten schlafen.“

Wer nicht mehr ohne Suchtmittel schlafen kann - oder glaubt, nicht mehr schlafen zu können -, muss beginnen, die Ursachen für die Schlafstörung zu erkennen und diese zu bekämpfen.

So auch Herr Lehmann.

Der Kunde ist König - Teil 2:

Herr Lehmann sucht sich Hilfe im Coaching. Er lernt die tradierten Vorstellungen des Vaters zu relativieren. Er lernt anzuerkennen, dass Arbeiten am Computer wertvolle und wichtige Arbeiten sind. Ohne dies läuft eine Firma nicht.

Er lernt, dass auch er als Chef einer kleinen Firma sich auf Augenhöhe mit den Ansprechpartnern der anderen – häufig sehr großen Firmen – befinden kann und dass er einen respektvollen Umgangston erwarten kann.

Er lernt modernes Zeitmanagement. Er geht in die Führungsrolle, lernt zu delegieren, hält sich und seinen Mitarbeitern an Wochenenden den Rücken frei.

Er lernt, sich abzugrenzen: die Arbeit von der Freizeit zu unterscheiden. Er ruft seine Mails morgens zwischen 9 und 12 Uhr ab und bearbeitet diese dann. Abends arbeitet er nicht mehr am PC. Mittags bleibt er nicht mehr in der Firma, sondern geht nach Hause zum Essen und Ausruhen. Somit lebt die Beziehung zu seiner Frau wieder auf und er unterbricht die Stressspirale und beamt sich täglich ganz runter.

Den Alkohol trinkt er nicht mehr „um zu“ – also um runter zu kommen, sondern nur noch zum Essen. Sein Schlaf ist wieder normal. Wenn er grübelnd wach wird, dann liegt neben seinem Bett ein Notizbuch, in das er sofort seine Gedanken niederschreibt, damit sie aus dem Kopf sind. Ich nenne dies das „Externalisieren des Gehirns“. Dinge, die man sich merken möchte, haben die Angewohnheit, im Kopf umher zu spuken. Man lässt diese nicht los. Sind sie notiert, kann man sie getrost loslassen. Sie sind ja auf dem Zettel...

2. Anstehende größere Veränderungen als Schlafräuber

Veränderungen machen häufig Angst. Man weiß nicht, was nach einer größeren Veränderung auf einen zukommt.

Beispiel Eheprobleme:

Frau Hansen ist seit 30 Jahren verheiratet, hat 2 Kinder, die bereits außer Haus sind und einen Teilzeitjob. Ihr Mann hat eine gut dotierte Stelle in einer Bank. Gemeinsam besitzen sie ein Haus, eine Mietswohnung und 2 Autos.

Ihr Mann geht seit Jahren immer wieder fremd. Er spricht kaum mit ihr, sie leben seit Jahren aneinander vorbei.

Frau Hansen ist unglücklich und wütend. Doch seit Jahren scheut sie sich davor, sich zu trennen. Sie würde so gerne dieser Demütigung entfliehen, kann es jedoch nicht. Sie schläft immer dann schlecht, wenn er mal wieder auf „Geschäftsreise“ ist. Sie weint sich in den Schlaf. Ihre Freundinnen verstehen nicht, wieso sie sich das bieten lässt. Aber sie fühlt sich unfähig, alleine zu leben und sie hat Angst, finanziell nicht über die Runden zu kommen.

Die Angst, zu verarmen, ist angesichts der Häuser und der Ersparnisse und der zu erwartenden Rentenausgleichsansprüche irrational. Eigentlich. Doch Frau Hansen weigert sich, sich bezüglich ihrer Ansprüche beraten zu lassen. Sie würde sich somit als Verräterin fühlen. (Wer hat eigentlich wen verraten – ist eine Frage, die sie nicht zulassen kann).

Sie nimmt ihren Mann in Schutz, leidet unter dem, was er ihr nicht gibt, leidet jahrelang, schläft jahrelang schlecht – doch sie ändert nichts.

Veränderungen machen mitunter so große Angst, dass das bekannte Leid eher zu ertragen zu sein scheint, als das neue unbekannte Land. Viele Menschen „entscheiden sich“ - aus Angst vor dem Unbekannten - für den Leidensweg, dem nächtlichen Wachliegen und landen nicht selten in der Depression.

Beispiel: Familienunternehmen

Herr Ludewig ist Geschäftsführer einer kleinen Firma mit 40 Angestellten. Er hat die Verantwortung für die Firma von seinem Vater aufgetragen bekommen. Der Vater lebt noch und ist der Besitzer dieser Firma. Er besteht weiterhin darauf, alle Entscheidungen selbst zu treffen. Einerseits soll der Sohn funktionieren und gute Zahlen vorlegen. Andererseits hat der Sohn wenig Autonomie und Entscheidungsbefugnisse.

Das ärgert den Sohn im Laufe der Jahre immer mehr. Zu Beginn seiner Rolle als Geschäftsführer fühlte er sich von seinen Vater geehrt, dann konnte er sich im Glauben wiegen, dass die Situation nur eine Übergangslösung sein könnte. Doch, nachdem der Vater sein Regiment auch nicht im Alter von 70 – 75 und jetzt mit 80 Jahren abgegeben hat, ist jedwede Hoffnung verschwunden und seine Unzufriedenheit auf dem Höhepunkt. Emotional schwankt er zwischen Hass, Resignation, zwischen Resthoffnung und Aufgeben.

Alle Lösungsideen, die ihm kommen, erscheinen ihm undurchführbar. Einerseits kann er nicht einfach gehen, weil er dann seine eigene Altersabsicherung an die Wand fahren würde und zudem würde er seinen Vater schwer enttäuschen. Andererseits hilft kein Streit, keine Auseinandersetzung. Der Vater lässt ihn bislang immer auflaufen. Doch, wenn er nichts tut, wird er krank. Er leidet schon jetzt unter Schlafproblemen und Bluthochdruck. Die Ärzte wollen Herrn Ludewig krankschreiben. Doch dieser weigert sich, weil der Vater die Arbeit nicht schaffen würde.

Ein Teufelskreis...

Was würden Sie Herrn Ludewig raten?

Auch an diesem Beispiel ist unschwer zu erkennen, in welcher Sackgasse sich Herr Ludewig befindet. Es gibt keine Lösung, die nur gut ist. Und solange er keine Lösung hat, wälzt er sich im Schlaf und ringt um Lösungen. Morgens steht er gerädert auf, hat keine Lust zu arbeiten und regt sich tagsüber immer wieder auf.

Das, was ihn letztlich auch in die Burnout-Entwicklung treibt, ist das Zusammenspiel von hoher Verantwortung bei fehlender Entscheidungsautonomie. Dies ist Gift für Menschen in verantwortungsvollen Positionen.

Dies hat natürlich auch negative Auswirkungen auf das Betriebsklima. Die Mitarbeiter halten nicht viel von ihm, weil er sich nicht gegen seinen Vater durchsetzen kann. Die alten Mitarbeiter, die seit Jahrzehnten für seinen Vater gearbeitet haben, halten sich an das, was vom Senior kommt, die Unterstützer von Junior haben längst aufgegeben und machen ihren Dienst nach Vorschrift. Da dieser Führungskrieg unweigerlich zu Fehlern in der Kommunikation und Zuständigkeiten führt, kommt es immer wieder zu Problemen in der Produktion und nicht rechtzeitiger Lieferung. Auch die Kunden kennen das Problem. Einige springen ab, andere halten zum Junior.

Die Frage ist nur die: wer von beiden - Vater oder Sohn - ist länger arbeitsfähig?

Die Zwickmühle, in der Junior steckt, führt ihn in das Gefühl von Ausweglosigkeit und Hilflosigkeit. Ganz gleich wie sehr er sich bemüht, Lösungen zu finden, er findet keine. Nachts brodelt es in ihm.

Die Gefahr, die ihm droht, ist der Burnout oder schlimmstenfalls der Herzinfarkt.

Er wird nicht gehen wollen - das ist sein Schicksal. Genau wie sein Vater. Auch er will nicht gehen....

3. Zwischen Phantasie und Wirklichkeit

Kennen Sie den Konjunktiv?

Was könnte...? Was würde er sagen...? Was könnte passieren...? Wenn..... dann.....! ?

Der Konjunktiv ist wie das Öl im Feuer der Angst. Je weniger Fakten ich zur Verfügung habe, umso größer die Phantasie. Und nachts ist diese kaum zu bremsen...

Angst vor dem klärenden Gespräch

Herr Bayer ist 52 Jahre alt, arbeitet in einer großen Versicherungsgesellschaft im Außendienst. Die Arbeit hat ihm all die Jahre viel Freude bereitet. Bis zu seinem Burnout. Seit 1 Jahr ist Herr Bayer krankgeschrieben. Derzeit befindet er sich in der Wiedereingliederung.

Als Außendienstmitarbeiter bedeutet dies eine finanzielle Einbuße ohne Gleichen. Sein Grundgehalt ist sehr gering, das eigentliche Gehalt verdient er über Provisionen. Nun kann er nicht mehr so arbeiten, wie er möchte. Die Konzentration ist kaum noch vorhanden, er merkt sich die Daten der Kunden nicht mehr, er ist nach 4 Stunden Arbeit völlig ausgelaugt. Er weiß, dass er diese Arbeit nicht mehr so weiter machen kann, sieht jedoch keine Möglichkeit einer Veränderung. Er hat Angst, mit seinem Chef darüber zu sprechen und schiebt dieses Gespräch über Monate hinweg vor sich her. Dieses Schieben bedeutet, dass er nie klar sieht, dass er jede Nacht wach liegt und sich ausmalt, wie der Chef reagieren könnte. Das Phantasieren bedeutet Dauerstress.

Schließlich hat dieses Gespräch doch stattgefunden – überraschenderweise hat ihm sein Chef Aufstiegsmöglichkeiten bei festem Gehalt in Aussicht gestellt. ... Das hätte Herr Bayer nie gedacht. Und siehe da: er kann wieder schlafen – zumindest überwiegend. Es bleibt noch ein Rest Angst vor der konkreten Veränderung, aber die ist überschaubar.

An diesem Beispiel wird deutlich, wie wenig Phantasie und Wirklichkeit mit einander zu tun haben können. Daher ist es enorm wichtig, die Angst zu reduzieren durch ein klärendes Gespräch oder durch das Einholen von Fakten. Angst lähmt. Angst macht krank, weil Angst Stress bedeutet. Angst führt ggf. in die Depression. Angst beherrscht das Denken des Nachts. Das führt zu Schlafstörungen.

Zwischenmenschliches

Frau Hofmann arbeitet seit 10 Jahren in einer Werbeagentur. Sie ist mit ihren 40 Jahren die älteste Mitarbeiterin. Für den Chef war sie bislang die wichtigste Ansprechpartnerin.

Seit sechs Monaten ist eine neue Kollegin eingestellt worden. Frau Hofmann war dafür zuständig, die neue Kollegin einzuarbeiten. Einen rechten Zugang zu ihr konnte sie nicht finden.

Seit einiger Zeit hat Frau Hofmann den Eindruck, dass der Chef die Neue freundlicher grüßt als sie. Und sie wird den Eindruck nicht los, dass er ihr die angenehmen Aufgaben gibt, wohingegen sie sich mit den wirklich schwierigen Dingen herumquälen muss.

Sobald sie ihre Kollegin versucht, darauf anzusprechen sagt diese, dass sie Gespenster sähe.

Frau Hofmann ist sich jedoch sicher, dass ihre Wahrnehmung stimmt – egal, was die anderen zu ihr sagen. Sie steigert sich immer weiter hinein in ein Mobbing gegen sich, interpretiert Telefonate gegen sich gerichtet, deutet alle Bewegungen im Betrieb als Versuch, sie abzusägen.

Als sie schließlich – nach vielen Monaten nächtlichen Wachliegens und Grübelns – sich ein Herz fasst und mit ihrem Chef spricht, schießt sie über's Ziel hinaus, wirft ihm viele Dinge vor, die überwiegend in ihrer Phantasie bestehen und beginnt - aus der Sicht des Chefs betrachtet – aus heiterem Himmel zu weinen.

Erst jetzt begreift ihr Chef, wieso sich ihr Verhalten so sehr verändert hat und wieso sie so müde aussieht. Und allmählich dämmert ihm, was sich in der Phantasie seiner Mitarbeiterin festgesetzt hat. Im Laufe des Gesprächs lassen sich viele Situationen erklären. Unter anderem erfährt sie, dass die „Neue“ die Tochter eines Bekannten ihres Chefs sei. Der Chef wollte demnach gut vor seinem Bekannten dastehen und hat die Neue somit besonders gefördert und freundlich behandelt. Sie – Frau Hofmann – schätze er wie eh und je als loyale und gute Mitarbeiterin.

Wie Sie sehen, war die Wahrnehmung von Frau Hofmann durchaus nicht verkehrt. Nur ihre Schlussfolgerungen unterlagen nicht mehr dem Regiment der Fakten, sondern dem der Phantasie - überwiegend die der Nacht.

Natürlich kann man fragen, wieso sie nicht vorher ihren Chef gefragt hat usw. Aber manchmal ist der Mensch nicht logisch, sondern psycho-logisch. Diese Wahrnehmung hat bei Frau Hofmann alte negative Erinnerungen an die Schulzeit getriggert. Allerdings unbewusst. Diese alten Erinnerungen wurden nun vermischt mit den aktuellen Wahrnehmungen und Gefühlen. Und diese gefährliche Mischung aus schlimmen Erlebnissen von Mobbing in der Schulzeit und der fehlenden Realitätsüberprüfung führten diese Frau nahezu an den Rand ihrer Arbeitsfähigkeit.

4. Ein kleiner Leitfaden

Fünf Abschalt-Regeln

Wie eingangs skizziert, sind es häufig ungelöste Themen des Tages, die uns am Einschlafen oder Weiterschlafen hindern. Um Einschlafen zu können, braucht der Mensch einen zeitlichen und räumlichen Abstand zum Thema. Doch in Zeiten der ständigen Erreichbarkeit, wird es zunehmend schwerer, sich Abstand und Freiräume zu schaffen. Daraus resultieren folgende „Abschalt-Regeln“:

1. Lesen Sie keine beruflichen Mails nach 18 (spätestens nach 20) Uhr. Diese bleiben als zu lösende Aufgaben im Kopf und beim Versuch einzuschlafen, machen sie „blubb“ und treten in ihr Bewusstsein.
2. Stellen Sie - wenn irgend möglich - Ihr Handy/ BlackBerry abends aus. Wenn derzeit nicht möglich, sorgen Sie für Lösungen mit Kollegen im Sinne von „Schichtbereitschaft“.
3. Verabreden Sie sich abends für die schönen Dinge des Lebens (Freunde, Kultur, Tanzen, Sport)
4. Führen Sie keine schwierigen Beziehungsgespräche nach 20 Uhr.
5. Ritualisieren Sie die letzte Stunde vor dem Einschlafen. Lesen Sie z.B. vor dem Einschlafen ein Buch, hören Sie ein Hörbuch oder Musik, schauen Sie Tagesthemen o.a.

Rituale sind wichtig! Wenn Sie Kinder ins Bett bringen, beginnt dies häufig mit dem Ritual des Sandmännchens. Dann folgt vielleicht der Weg ins Bad, dann die Geschichte im Bett und noch 10 Minuten streicheln bis die Augen schließlich zufallen. Wenn Kinder 1 Stunde vor dem Schlafengehen Streit hatten, können sie vermutlich nicht gut einschlafen. Ähnlich geht es auch uns Erwachsenen. Wir sind keine Maschinen, die von 100 auf null gestellt werden können. Wir brauchen unsere Zeit zum „runterkommen“.

Was kann man tun bei nächtlichem Grübeln?

1. Schreiben Sie alle Grübel-Inhalte auf - tags wie nachts
2. Angst ernährt sich von Phantasien. Phantasien entstehen, wenn uns Wissen/ Fakten fehlen. *Besorgen Sie sich diese Fakten.* Schreiben Sie alle Zahlen/ Informationen auf.
3. Versuchen Sie die dann noch bestehende Sorge als *ein zu lösendes Problem* zu betrachten und suchen Sie konstruktiv nach Lösungen. An dieser Stelle kann es hilfreich sein, mit einer neutralen Person (Coach / Berater/in / beratender Freund/in) zu sprechen.
4. Wer Angst hat, eine Entscheidung zu treffen - sei es zu kündigen, sei es einen Konflikt zu klären - sollte sich schriftlich darüber Gedanken machen, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn die Entscheidung so und so ausfallen würde (*Worst-Case-Szenario*).
5. Dann schreiben Sie bitte auf, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie sich nicht entscheiden und alles so bleibt, wie jetzt. Was passiert dann mittelfristig und was langfristig. Wie sehr schadet das Nicht-Entscheiden wem oder was?
6. Wenn Sie nun die beiden schlimmsten Alternativen gegeneinander abwägen, wird vermutlich deutlich werden, dass ein Weitermachen schlimmer enden kann, als eine Veränderung. Im Beispiel mit Herrn Bayer, der Angst vor dem klärenden Gespräch hatte, wurde deutlich, dass das Führen des Gesprächs ihn einer guten Lösung näher gebracht hat. Ebenfalls könnte es für den Junior-Chef günstig sein, sich einen Konfliktmoderator (Mediator) zur Hilfe zu holen, um mit dem Vater eine - hoffentlich - konstruktive und lösungsorientierte Konfliktsituation herbei zu führen.
7. Es gibt depressive Reaktionen im Zusammenhang mit Burnout, die deutlich kontextabhängig sind. Hier entscheiden sich die Menschen nicht. Sie bleiben im Lehm stecken, kommen weder vorwärts noch rückwärts. Sie entscheiden weder aus der krankmachenden Situation auszusteigen, noch mit dieser weiter aktiv leben zu wollen. Es ist der Stillstand, der diese Menschen auf Dauer krank machen kann. Menschen, die es dann doch geschafft haben, den Sumpf der Nichtentscheidung zu verlassen, leben merklich auf. Das Leben beginnt wieder zu fließen.

Wann haben Schlafstörungen einen Krankheitswert?

Eine Schlafstörung hat dann Krankheitswert, wenn folgende diagnostische Kriterien erfüllt sind: (ICD10, F51.0 - nichtorganische Insomnie)

- Klagen über Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen oder eine schlechte Schlafqualität.
- Die Schlafstörungen treten wenigstens dreimal pro Woche mindestens 1 Monat auf.
- Es besteht ein überwiegendes Beschäftigtsein mit der Schlafstörung und nachts und während des Tages eine übertriebene Sorge über deren negative Konsequenzen.
- Die unbefriedigende Schlafdauer oder -qualität verursacht entweder einen deutlichen Leidensdruck oder wirkt sich störend auf die Alltagsaktivitäten aus.

Eine Schlafstörung ist häufig ein Symptom einer depressiven Störung. Die diagnostischen Kriterien einer depressiven Störung finden Sie im Internet unter den Begriffen ICD10, F32

Da ich mit diesem Artikel lediglich beabsichtige, die Prävention herauszuarbeiten und nicht die Behandlung, beende ich diesen Artikel an dieser Stelle.

Tipps zum Weiterlesen:

- Mit dem Thema Angst vor Veränderungen setzt sich die Fabel von Spencer Johnson auseinander: **Die Mäusestrategie** für Manager: Veränderungen erfolgreich begegnen - Eine schöne Lektüre mit viel Stoff zum Nachdenken und Diskutieren.
- Und dass es nicht „normal“ ist, dass der Mensch en Block seine 7-8 Stunden schlafen muss, zeigt erfrischend geschrieben ein Artikel der Süddeutschen Zeitung. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/2.220/nacht-und-geld-das-geschaeft-mit-dem-schlaf-1.1004359>