

## **„Frühaufsteher oder Langschläfer – wie unser persönlicher Zeit-Typ mit den realen Arbeitszeiten zusammenpasst“**

*Die Berücksichtigung individueller Schlafbedürfnisse der MitarbeiterInnen bei der Gestaltung von Arbeitszeiten kann Gesundheit und Produktivität erhöhen, genauso wie die Chancen des Unternehmens am Arbeitsmarkt.*

Der persönliche Zeit-Typ (Chronotyp), also zu welcher Tageszeit wir aktiv sind und wann wir besser schlafen sollten, ist genetisch vorgegeben und daher unveränderbar. Unsere realen Arbeitszeiten nehmen darauf wenig Rücksicht. Im Idealfall ermöglichen Gleitzeitmodelle eine gewisse individuelle Anpassung. Gegenüber der Schwankungsbreite unserer biologischen Chronotypen sind die Gleitzeitrahmen aber oft zu gering bemessen. Ein ausgeprägter Frühtyp würde gerne ab etwa fünf oder sechs Uhr arbeiten. Das leisten einige Modelle gerade noch. Ausgeprägte Spättypen schlafen jedoch bis zwölf Uhr mittags und länger – wenn sie könnten, wie sie wollten. Dafür existieren aber praktisch keine geeigneten Arbeitszeitmodelle.

Die Diskrepanz zwischen der biologisch geprägten Schlafenszeit – etwa an freien Tagen und im Urlaub – und der real möglichen an Arbeitstagen bezeichnet man als „Sozialen Jetlag“. Das Arbeiten jenseits der eigenen Befindlichkeitsgrenzen ist aber nicht nur belastend – man ist müde, schlecht gelaunt und weniger produktiv. Es ist auch nachgewiesenermaßen ungesund: je mehr Stunden tägliche Abweichung zwischen der Lage der bevorzugten und real möglichen Schlafenszeit, umso höher ist der Nikotinkonsum, der Alkoholverbrauch und auch das Risiko für Übergewicht! Wenn es Ihre Arbeit erlaubt, sollten Sie daher ihrer Gesundheit zuliebe auf den Wecker verzichten!

Trotz aller wissenschaftlichen Belege, dass wir als Menschen in Bezug auf Schlafenszeiten einfach unterschiedlich sind, ist das Thema von massiven Vorurteilen geprägt. Sprichwörter wie „Der frühe Vogel fängt den Wurm“ oder „Am Abend wird der Faule fleißig“ sprechen eine deutliche, diskriminierende Sprache. Dabei haben unterschiedliche Chronotypen keineswegs etwas mit mehr oder weniger Leistungsfähigkeit zu tun. Die Produktivität ist einfach zu einer anderen Uhrzeit am höchsten!

Von Unternehmensseite wird immer mehr der Wunsch nach einer weitergehenden Flexibilisierung von Arbeitszeiten geäußert, um Kundenwünsche möglichst gut erfüllen zu können. Auf der anderen Seite stehen die ArbeitnehmerInnen mit ihren biologischen Schlafbedürfnissen, aber auch ihren familiären und sozialen Wünschen. Würde auf diese individuellen Bedürfnisse bei den Arbeitszeiten mehr Rücksicht genommen, wäre es ein Win-Win-Situation: produktivere und zufriedener MitarbeiterInnen sind ein Vorteil für das

Unternehmen, und erhöhen die Unternehmenschancen im Kampf am Arbeitsmarkt um qualifizierte BewerberInnen.

Natürlich ist die Individualisierung von Arbeitszeiten zusammen mit der unternehmensnotwendigen Flexibilisierung eine Herausforderung. IBG unterstützt Sie gerne mit Ideen und Lösungsmodellen. Selbst bei Schichtarbeit – die größte Belastung in Richtung sozialer Jetlag – gibt es optimierte Ansätze, die unterschiedliche Chronotypen berücksichtigen.