



## Sehr geehrte Damen und Herren

Wie viel Leistung kann einem Manager heutzutage zugemutet werden?

Der Wunsch mehr zu wollen und zu glauben, auch mehr zu können ist bei vielen erfolgreichen Kadermitarbeitenden tief in der Persönlichkeit verankert. Aber müssen wir denn alle den gleichen Massstab anwenden und wenn dem so wäre, wie viel Raubbau kann unser Körper ganz generell ertragen?

Zusätzlich sind die Anforderungen an das Umfeld der Manager, genau die gleiche Leistungsbereitschaft zu erbringen, überhaupt richtig und mehr dazu noch gesund?

Vor lauter Leistung wird dem Schlaf bei den Verantwortlichen in vielen Unternehmen und Organisationen eine untergeordnete Bedeutung beigemessen. Dass dies auf Dauer keine bessere Leistungen und damit verbunden keine besseren Resultate erbringt, wollen wir Ihnen mit dem nachstehenden Bericht näher bringen und Sie anregen, über das Thema und Ihr eigenes Verhalten nachzudenken.

Viel Spass wünscht Ihnen

Ihr Team von p4p consulting

## Jede fünfte Spitzenkraft schläft nur fünf Stunden pro Nacht!

Investieren Sie in Ihren Körper. Sportler haben dies schon länger erkannt und praktizieren dies. Nun auch ein Thema in der Arbeitswelt!



Trainieren Spitzensportler bis an ihre Leistungsgrenzen gelten folgende Phasen unabdingbar:



usw., usw.

Dieses Schema, welches jedem Spitzensportler geläufig ist, heisst Saisonplanung! Der Sportler kann nicht jederzeit 100 Prozent Maximalleistung erbringen. Auch der Manager sollte deshalb versuchen, seine Prioritäten richtig zu setzen. Nach einem 100 Prozent oder noch grösserem Pensum sollte er dem Körper und damit seinem Geist wieder eine Regenerationsphase gönnen. Wie der Sportler, denkt auch der Manager, dass eine Ruhephase „verlorene“ Zeit ist! Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Studien und die Praxis belegen, dass sich die Leistungsfähigkeit über die Jahre nur mit der richtigen Dosis Regeneration steigern lässt.

## Müde Manager entscheiden wie Betrunkene

Quelle: <http://meedia.de/2014/01/22/muede-manager-entscheiden-wie-betrunkene/>

Wer viel Verantwortung hat, der schläft zu wenig - viel zu wenig. Zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage des Allensbacher Instituts für Demoskopie.

Die Erkenntnis: 20 Prozent der Manager schlafen im Durchschnitt nur fünf Stunden pro Nacht. Ein Trend, den vor allem Top-Manager lange Zeit vorgelebt haben. Bahnchef Rüdiger Grube etwa rühmt sich damit, mit nur vier Stunden Schlaf auszukommen.

**Dabei haben Forscher herausgefunden: Wer zu wenig schläft, handelt wie ein Betrunkener!**



Das IfD Allensbach hat insgesamt 519 Top-Manager zu ihren Schlafgewohnheiten befragt. Dabei erklärte jeder Fünfte, mit nur 25 Stunden Schlaf pro Arbeitswoche auszukommen. Als Hauptgrund gaben die Befragten längere Arbeitszeit bzw. Überstunden bis in die Nacht hinein an. So scheint nicht nur im Büro, sondern auch nach Feierabend für Spitzenmanager die Devise zu gelten: Zeit ist Geld. Auch Dienstreisen in unterschiedliche Zeitzonen lassen Manager nicht mehr gut schlafen.

Der Schlafforscher Mark Rosekind hat in Studien ausserdem festmachen können festgestellt, dass die dauerhafte Herabsetzung des Schlafpensums von gesunden acht auf nur fünf Stunden zu einer Verminderung der Gedächtnisleistung um 20 Prozent führen kann. Die Entscheidungsfähigkeit wird zudem um 50 Prozent gesenkt. Zwei Eigenschaften, die durchaus einen guten Manager ausmachen. Der Harvard-Professor Charles Czeisler formuliert die Konsequenz noch drastischer: Müde Manager handeln wie Betrunkene.

Eine Studie der auf die Behandlung von Führungskräften spezialisierten Max-Grundig-Klinik stützt die Ergebnisse des IfD Allensbach. So ergab eine Umfrage unter 1'000 Managern aus unterschiedlichsten Unternehmenssparten, dass Personen auf Entscheiderpositionen über "eklatante Defizite" in Sachen Schlaf klagen. Über die Hälfte (59 Prozent) der befragten Manager kann demnach nicht einschlafen oder wacht in der Nacht auf. Die Folgen kennt jeder, der schon einmal schlecht geschlafen hat: heftige Leistungseinbussen und Tagesschläfrigkeit.

Versucht ein Manager dann der Müdigkeit mit übermässigem Kaffeekonsum entgegenzuwirken, kann das sogar den gegenteiligen Effekt haben. Denn Forscher der Johns Hopkins University in Baltimore konnten nicht nur nachweisen, dass Koffein wach macht, sondern auch die Gedächtnisleistung positiv beeinflusst. Doch Vorsicht: Übermässiger Kaffeekonsum kann angeblich zu Halluzinationen führen. Zudem attestieren die Forscher Menschen, die nur vier Stunden pro Nacht schlafen, eine verminderte Leistungsfähigkeit wie bei einer Person, die eine Promille Blutalkohol hat.

Besonders betroffen von stressbedingten Schlafstörungen sind vor allem Frauen (63 Prozent) und Menschen, die älter als 45 Jahre (65 Prozent) sind. Dabei gab laut IfD Allensbach auch jeder Zweite an zu wissen, dass er zu wenig Schlaf bekommt. Das Problem: Während etwa Ärzten, Piloten oder auch Fernkraftfahrern Ruhepausen per Gesetz vorgeschrieben sind, gilt im Management ein hohes Arbeitspensum und wenig Schlaf als Inbegriff von Produktivität. Ein Trugschluss, wie die aktuelle Forschung gleich mehrfach belegt.

## Erfolgreiche Kunden

Basler Verkehrsbetriebe - BVB - [www.bvb.ch](http://www.bvb.ch)



Die BVB ([www.bvb.ch](http://www.bvb.ch)) betreibt als grösste Partnerin im Tarifverbund Nordwestschweiz (TNW) in Basel-Stadt und Umgebung mehr als 160 Kilometer Tram- und Buslinien. Mit über 1'000 Mitarbeitenden engagieren sich die Basler Verkehrs-Betriebe mit innovativen Ideen für den Verkehrsmarkt Triregio. Sie befördern täglich über 356'000 zufriedene Fahrgäste an ihr Ziel. Mit 200 Tramwagen und 100 Bussen umrundet sie zusammengerechnet täglich einmal die ganze Welt!



Sie verfügen noch über keinen Tramführerschein – aber Sie wollen ihn erwerben!

## Bereichsleiter/in mit Führungserfahrung

Gestalten Sie die Zukunft der Nummer 1 im ÖV der Nordwestschweiz aktiv mit!

### Ihre Herausforderung

300 Wagenführer/innen und 5 direkt unterstellte Teamleiter erwarten einen führungsproben, gut organisierten und motivierenden Chef. Sie schaffen für Ihre Mitarbeitenden ein optimales Arbeitsumfeld, vertreten die daraus hervorgehenden Änderungswünsche innerhalb der Organisation und in unterschiedlichsten Projektgruppen. Die Einhaltung der Fahrvorschriften, die Erfüllung von Kundenwünschen, eine hohe Dienstleistungsbereitschaft gepaart mit einem professionellen Auftreten sind wichtige Anliegen, die Sie laufend weiterentwickeln. Gemeinsam mit Ihrem Führungsteam sichern Sie den guten Ruf bei den Fahrgästen und stellen die damit verbundenen hohen Qualitätsansprüche an den Fahrbetrieb sicher. Mit Ihren Wagenführer/innen stehen Sie in ständigem Dialog und unterstützen deren Arbeit mit optimalen Arbeitsgeräten, Hilfsmitteln sowie optimierten Arbeitsprozessen und lassen gleichzeitig Raum für den Menschen.

### Ihre Kompetenzen und Erfahrungen

Wir erwarten nicht, dass Sie bereits einen Tramführerschein besitzen! Aber Sie wollen den Führerschein erwerben. Sie identifizieren sich stark mit dem öffentlichen Verkehr und ganz speziell mit dem Tram. Sie wollen ein «Trämli» werden! Seit mehreren Jahren tragen Sie die Führungsverantwortung für eine Organisation mit mindestens zwei Führungsebenen. Sie finden die richtige Mischung zwischen Kooperation und Durchsetzung sowie zwischen Toleranz und Einhaltung der Vorgaben. Transparenz und Gradlinigkeit sind weitere Merkmale Ihres Führungsstils. Sie sind jederzeit spürbar, zeigen überall im Streckennetz Präsenz und sind Nahe bei Ihren Mitarbeitenden. Für die Leitung und die Arbeit in interdisziplinären Projekten verfügen Sie über die notwendige Erfahrung und erprobte Techniken. Moderne Medien, MS-Office und IT-Tools sind Hilfsmittel, die Sie professionell in der täglichen Arbeit einsetzen. Im Weiteren arbeiten wir mit SAP und spezieller Branchensoftware.

### Unsere Leistungen

Der öffentliche Verkehr, als zukunftssträchtiger Markt, bewegt sich ständig, in verschiedensten Bereichen, vorwärts. Die Basler Verkehrsbetriebe «rollen» innovativ am Puls der Zeit und Technik. Ein langjähriges, sehr erfahrenes, motiviertes, vom «Tramvirus» infiziertes Führungsteam unterstützt Sie. Moderne Bürokommunikation in einem motivierenden Umfeld erlaubt ein effizientes Arbeiten. Ein theoretisch bewandelter, pragmatischer Macher findet bei uns ein aktives, umsetzungsstarkes Umfeld!

Bitte senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an [info@p4p-consulting.ch](mailto:info@p4p-consulting.ch) mit dem Vermerk CH-1209-601 oder an p4p Consulting GmbH, Thurgauerstrasse 105, 8152 Glattbrugg. Gerne geben wir Ihnen weitere Informationen unter 044 808 78 78.



DIN 19318 zertifiziertes Assoziiertes-Vorhaben

Büro in Glattbrugg  
Thurgauerstrasse 105  
CH-8152 Glattbrugg  
Tel +41 (0) 44 808 78 78  
[info@p4p-consulting.ch](mailto:info@p4p-consulting.ch)

Büro in St. Gallen  
Burggraben 27  
CH-9000 St. Gallen  
Tel. +41 (0)71 245  
78 78  
[info@p4p-consulting.ch](mailto:info@p4p-consulting.ch)

Büro in Frankfurt  
DE-60528 Frankfurt  
[info@p4p-consulting.com](mailto:info@p4p-consulting.com)

Folgen Sie uns

