



15.04.2008 – 09:00 Uhr

Sonntags schon an Montag denken: Viele schlafen schlecht

Zürich (ots) -

- Weltweite Umfrage des Online-Karriereportals Monster: Mehrheit der Angestellten plagen Schlafprobleme vor der neuen Arbeitswoche
- Nur ein Fünftel der Schweizer hat nie Schwierigkeiten

Das Gefühl, das Wochenende sei schon wieder viel zu schnell vorüber gegangen, kennt jeder. Aber sind die Gedanken an die bevorstehende Woche auch so beherrschend, dass man am Sonntagabend nicht einschlafen kann? Eine weltweite Umfrage des Online-Karriereportals Monster mit 24.000 Teilnehmern hat ergeben, dass ein Grossteil der Angestellten dieses Phänomen nur zu gut kennt. Über 40 Prozent der Befragten plagen sich jede Sonntagnacht mit den Gedanken an den nächsten Tag, weitere 19 Prozent schlafen mehrmals im Monat schlecht, weil sie schon an die kommende Arbeitswoche denken. 17 Prozent haben im Vorfeld wichtiger Projekte einen unruhigen Schlaf, und immerhin ein gutes Fünftel der Angestellten nutzt das Wochenende bis zur letzten Minute und hat nie Schlafprobleme.

Ergebnisse der Umfrage auf einen Blick:

Schlafen Sie in der Nacht zum Montag schlecht, weil Sie bereits an die kommende Arbeitswoche denken?

Ja, das passiert mir jede Woche.	42% (10.225)
Ab und zu, aber nur, wenn ein wichtiges Projekt ansteht.	17% (4.642)
Das kommt ein paar Mal pro Monat vor.	19% (4.147)
Nein, nie.	22% (5.210)

Auch die Schweizerinnen und Schweizer sind nicht gegen Schlafprobleme gefeit: 36 Prozent der Befragten können jeden Sonntag wegen der anstehenden Arbeitswoche nicht gut schlafen, 19 Prozent geht es mehrmals im Monat so. Rund ein Fünftel der Schweizer Angestellten kennt dieses Problem nicht. Ähnlich geht es auch den US-Amerikanern: Nur 18 Prozent fangen erst am Montag an, sich Gedanken über ihre Arbeit zu machen, 51 Prozent von ihnen plagen sich pünktlich zum Wochenstart mit Schlafproblemen. Besonders schlecht schlafen vor dem Wochenstart die Briten und Osteuropäer: In Ungarn liegen 58 Prozent der Befragten jede Sonntagnacht wach. Knapp die Hälfte sind es in Grossbritannien und Polen sowie 41 Prozent in Tschechien. Besonders gut abschalten können die Angestellten in Südeuropa und Skandinavien: jeweils 31 Prozent der Norweger und Dänen sowie fast 36 Prozent der Spanier haben in der Nacht zum Montag nie Schlafprobleme.

"Wer regelmässig schlecht und zu wenig schläft, arbeitet nicht nur unkonzentrierter und langsamer. Man gerät so auch in einen Teufelskreis, der zu noch mehr Stress und Schlafproblemen führt", sagt Dr. Falk von Westarp, Country Manager Switzerland bei Monster Worldwide. "Mit ein paar einfachen Tipps lassen sich Stress am Arbeitsplatz und damit verbundene Schlafprobleme reduzieren. Wenn die

Schlafstörungen jedoch trotzdem anhalten, sollte man seine gesamte Arbeitssituation einmal gründlich überdenken. "

Um Stress am Arbeitsplatz zu verhindern und solche schlaflosen Nächte zu vermeiden, gibt das Karriereportal Monster folgende Tipps:

- Konzentrieren Sie sich auf positive Erlebnisse, nicht auf Probleme. Denken Sie vor dem Einschlafen an etwas, das während des vorangegangenen Arbeitstages gut verlaufen ist.
- Legen Sie eine To-Do-Liste an. Egal ob Sie offene Aufgaben online verwalten oder in einem Notizbuch aufschreiben - eine Liste hilft Ihnen, den Überblick zu bewahren, Zeit richtig einzuplanen und nachts besser zu schlafen.
- Nehmen Sie sich eine Auszeit. Falls Sie sich an Ihren letzten Urlaub kaum noch erinnern können, beantragen Sie ein paar freie Tage, um dem Arbeitsstress zu entkommen und sich zu erholen.

Weitere Anregungen für einen sortierten und unaufgeregten Start in die neue Arbeitswoche gibt das Karriere-Journal unter <http://inhalt.monster.ch>. Die Rubrik "Ratgeber Job" hält zahlreiche Praxistipps bereit, mithilfe derer man Hektik, Stress und überquellende Schreibtische verhindern kann. Ein Artikel zum Thema "Powernapping" räumt mit dem Vorurteil auf, Schlafen am Tag sei Müsiggang, und erklärt, wie effektiv und leistungssteigernd kurze Entspannungsphasen wirken können.

24.224 Arbeitnehmer haben weltweit zwischen dem 3. und 16. März 2008 an der Umfrage teilgenommen. Das Karriereportal Monster führt in regelmässigen Abständen Befragungen auf lokalen Webseiten des Unternehmens zu Themen rund um Arbeitsplatz und Karriere durch. Diese Befragungen sind nicht repräsentativ sondern spiegeln die Meinung der Nutzer von Monster und jobpilot wider. Die aktuelle Umfrage erhebt Daten zu der Frage: "Bewerben Sie sich auch auf englischsprachige Stellenanzeigen?"

Über Monster Schweiz

Monster Schweiz (www.monster.ch) ist ein führendes Karriere-Portal im Internet mit einem umfassenden Service- und Informationsprogramm rund um Beruf und Karriere. Der Schweizer Hauptsitz der Monster Worldwide Switzerland AG befindet sich in Zürich, die Vertretung für die Romandie in Neuchâtel. Die Monster Worldwide Switzerland AG beschäftigt 37 Mitarbeitende. Sie ist ein Tochterunternehmen der Monster Worldwide Inc. mit Sitz in New York. Monster Worldwide ist seit 1994 ein weltweit führendes Portal für Online-Rekrutierung und möchte die Menschen dabei unterstützen, ihre Lebensziele zu verwirklichen. Monster Worldwide (NASDAQ: MNST) ist in über 40 in Europa, Asien und Nordamerika Ländern präsent, hat weltweit rund 5.000 Mitarbeiter und ist in den Aktienindizes S&P 500 und NASDAQ-100 gelistet

Kontakt:

Monster Worldwide Switzerland AG
Micol Rezzonico
Area Marketing Manager Austria & Switzerland
Bändliweg 20
8048 Zürich
Tel.: +41/43/499'44'06
Fax: +41/43/499'44'44
E-Mail: micol.rezzonico@monster.ch
Internet: <http://presse.monster.ch>

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100001987/100559097> abgerufen werden.