

Prokrastinieren bei der Arbeit? Die Schlafqualität zählt!

„Morgen, morgen, nur nicht heute...“. An manchen Tagen erledigen wir nicht alle Aufgaben, die auf der to-do Liste standen. Womit hängt dies zusammen? Hier spielt sowohl die Schlafqualität eine Rolle als auch ob wir den von uns präferierten Schlaf-Wach Rhythmus befolgen können.

Prokrastinieren heißt Aufgaben aufschieben

Vielleicht kennen Sie das Gefühl: Man hat heute nicht alles geschafft oder konnte keine Fortschritte im Projekt erzielen, weil man sich ablenken ließ oder vielleicht sogar eine Ablenkung gesucht hat. Dieses Verhalten lässt sich unter dem Begriff Prokrastination einordnen: die Tendenz, das Initiieren oder Vervollständigen von Aktivitäten nach hinten zu verschieben.

Prokrastination entsteht dann, wenn unsere selbstregulatorischen Ressourcen erschöpft sind, z.B. die Energie, die wir brauchen, um unser Verhalten zu regulieren und auf Ziele hin zu lenken. Forscher*innen haben nun herausgefunden, dass bestimmte Merkmale des Schlafes unsere Prokrastination reduzieren können – wofür, weil wir gerade im Schlaf diese wichtigen Ressourcen regenerieren.

Warum Schlafqualität hier wichtig ist

Ein Drittel unseres Lebens schlafen wir. Unser Schlaf charakterisiert sich zum einen durch die Anzahl der Stunden (Quantität), die wir schlafen; zum anderen dadurch, wie erholsam er ist (Qualität). Vor allem die Qualität des Schlafes ist bedeutsam. **Wenn man gut geschlafen hat, geht dies mit weniger Prokrastination am nächsten Tag einher** – es scheint uns am Tag darauf also leichter zu fallen, die wichtigen Aufgaben auch wirklich zu erledigen. Es kommt jedoch noch auf eine zweite Sache an:

Unser bevorzugter Schlaf-Wach Rhythmus („social sleep lag“)

Menschen besitzen eine „innere biologische Uhr“, die unsere Präferenz für einen bestimmten Schlaf-Wach Rhythmus bestimmt. Diese Uhr wird durch innere Faktoren (z.B. die Aktivität der Gene) und äußere Faktoren (Zeitgeber) (z.B. das Sonnenlicht) beeinflusst. Dementsprechend reicht das Kontinuum der Menschen von „Lerchen“ (die früh ins Bett gehen und früh aufstehen) über „Nachteulen“ (welche spät ins Bett gehen und spät aufstehen). Die Forschung hat gezeigt, dass die Anpassung zwischen dieser inneren Präferenz für einen bestimmten Schlaf-Wach Rhythmus an die Arbeitszeiten bedeutsam ist.

Wenn Personen beispielsweise zu Zeiten arbeiten müssen, in denen sie persönlich typischerweise schlafen

würden, besteht eine Diskrepanz („social sleep lag“). Diese Diskrepanz beschreibt die absolute Differenz zwischen dem Mittelpunkt des Schlafens an freien Tagen und an Arbeitstagen. Zum Beispiel könnte eine Person ein Schlafenster von 24 – 9 Uhr an freien Tagen und ein Schlafenster von 24 – 7 Uhr an Arbeitstagen besitzen; ihr Schlafmittelpunkt an freien Tagen ist somit 4.30 Uhr, aber an Arbeitstagen bei 3.30 Uhr. Die Diskrepanz beträgt eine Stunde.

Die Forscherin Jana Kühnel und ihre Kolleg*innen (2016) fanden nun heraus, dass gerade Menschen, die ihrem natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus wenig folgen konnten (Diskrepanz um die 35 Minuten), prokrastinieren besonders wenn sie zuvor nicht gut geschlafen hatten. Umgekehrt gesagt: **Wir neigen also weniger dazu, Dinge aufzuschieben, wenn wir gut geschlafen haben und unsere Schlafrhythmen an freien Tagen und an Arbeitstagen ähnlich sind.**

Fazit: Wie man weniger prokrastiniert

Für eine bessere Schlafqualität könnte man beispielsweise individuelle Schlafrituale einführen und sich eine erholsame Schlafumgebung schaffen (nicht zu warm/kalt). Wenn man den „social sleep lag“ reduzieren möchte, könnten äußere Faktoren (Zeitgeber) wie beispielsweise stark unterschiedliche Lichtintensitäten zwischen Tag und Nacht den „Nachteulen“ helfen, den präferierten Schlaf-Wach-Rhythmus an die Arbeitszeiten anzupassen. Hierfür sollte man sich tagsüber verstärkt natürlichem Licht aussetzen, indem man viel Zeit draußen verbringt und nachts versuchen, die Lichtintensität möglichst gering zu halten. Damit könnte es leichter fallen, anfallende Dinge zu erledigen und nicht weiter hinauszuschieben.

Literaturnachweis:

Kühnel, J., Bledow, R. & Feuerhahn, N. (2016). When do you procrastinate? Sleep quality and social sleep lag jointly predict self-regulatory failure at work. *Journal of Organizational Behavior*, 37, 983-1002. Doi: 10.1002/job.2084



Cindy Hong

Schreibt auf wissensdialoge.de zu den Themen Schlaf und Prokrastination im Arbeitskontext.