— FÜR UNTERNEHMEN, HR & ELTERNNETZWERKE

Nach der Babypause kommen sie zurück. Der *Schlaf* nicht.

Viele Eltern kleiner Kinder arbeiten monatelang mit massivem Schlafmangel. Das kostet Konzentration, Geduld und Belastbarkeit und wird im Job kaum angesprochen. Ich mache das Thema besprechbar und gebe Eltern einen Weg heraus.

Ich war eine von ihnen.



— WAS DIE FORSCHUNG ZEIGT

Schlafmangel endet nicht mit der *Babypause*.

6 Jahre

So lange schlafen Eltern nach der Geburt weniger und schlechter als vorher.

6 Stunden

Wer zwei Wochen lang nur so viel pro Nacht schläft, ist so beeinträchtigt wie nach einer durchwachten Nacht. Und merkt es selbst kaum.

+19 %

Mehr Produktivitätsverlust bei der Arbeit bei 5–6 statt 7–8 Stunden Schlaf.

Richter et al. (2019), Sleep, SOEP-Langzeitdaten, über 4'600 Eltern · diw.de
Van Dongen et al. (2003), Sleep, University of Pennsylvania · eurekalert.org
Yang & Grandner (2018), SLEEP-Kongress, 1'007 Erwachsene · aasm.org

— WARUM ICH DAS MACHE

«Ich war Head of Customer Success in einem SaaS-Startup. Nach der Elternzeit kam ich zurück und war nicht mehr dieselbe. Nicht, weil ich nicht wollte. Sondern weil ich seit Monaten nicht geschlafen hatte.»

ESTI KEMPA · ZERTIFIZIERTER SLEEP COACH

— WAS MICH UNTERSCHEIDET

Nicht nur ein Plan. Sondern jemand, der *bleibt*.

	Olivia sleeps	Klassisches Schlafcoaching	Altmodisches Schlaftraining
FOKUS	Das gesamte Familiensystem	Rhythmus, Routinen und Schlafpläne	Schnelles Verhaltenstraining und Durchschlafen
VORGEHEN	Schlafbiologie, Nervensystem, klare Führung, intensive Begleitung	Wachzeiten, Tagesstruktur, Schlafanalyse	Weinen ignorieren, starre Methoden, Distanz
ERGEBNIS	Nachhaltige Veränderung, mehr Sicherheit, ruhigere Nächte	Viele Familien stagnieren bei Rückschritten	Oft innerer Stress, Schuldgefühle

— DREI FORMATE

LUNCH & LEARN · 60 MIN.

Was bei Schlafmangel wirklich hilft

- Warum Kinder nachts aufwachen
- Was Eltern sofort entlastet
- Impuls für Führungskräfte
- Mit Fragerunde

SPRECHSTUNDEN-TAG

Persönliche Antworten

- 4–6 vertrauliche Gespräche à 45 Minuten
- Mitarbeitende buchen selbst
- Online oder vor Ort
- Klare nächste Schritte

1:1-BEGLEITUNG · 8 WOCHEN

Wenn es allein nicht mehr geht

- Schlafanalyse und individueller Plan
- Werktags täglich erreichbar
- Vom Unternehmen finanziert
- Vertraulich für die Familie

— WAS SIE KONKRET BEKOMMEN

Einladungstext für Intranet, Mail oder Slack

Handout mit den wichtigsten Erkenntnissen

Fragerunde für konkrete Situationen

Feedback: anonyme Umfrage, Auswertung an HR

Vertraulichkeit: keine Details über Familien

— HÄUFIGE FRAGEN

Erfährt das Unternehmen Details? Nein. Die Begleitung ist vertraulich.

Wie viele Personen? Vor Ort bis ca. 30, online bis ca. 50.

Wo? Vor Ort in der Schweiz, online im ganzen DACH-Raum.

Abrechnung? Vortrag und Sprechstunden-Tag pauschal, Begleitung pro Familie.

Erster Schritt: 20 Minuten *Kennenlernen*.

esti@olivia-sleeps.com · olivia-sleeps.com/unternehmen

HONORAR AUF ANFRAGE