forsa.

Guter Schlaf für gute Arbeit

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung unter Erwerbstätigen

forsa Gesellschaft für
Sozialforschung und
statistische Analysen mbH

Gutenbergstraße 2
10587 Berlin

Telefon 030 62882-0
E-Mail info@forsa.de

24. September 2026
F26.0220/46248 Fr

forsa.

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen 3

1 Häufigkeit von Schlafproblemen 4

2 Auswirkungen von Schlafproblemen auf die berufliche Tätigkeit 5

3 Krankmeldung aufgrund von Schlafproblemen 6

4 Angebote zur Erkennung und Vermeidung von Schlafproblemen 7

4.1 Beurteilung unterschiedlicher Angebote 7

4.2 Angebote des eigenen Arbeitgebers 10

forsa.

Vorbemerkungen

Im Auftrag der Deutschen Stiftung Schlaf hat forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH eine repräsentative bundesweite Befragung unter abhängig Beschäftigen ab 18 Jahre (Erwerbstätige ohne Selbständige und Freiberufliche) zum Thema „Guter Schlaf für gute Arbeit“ durchgeführt.

In dieser Kurzbefragung ging es u. a. darum, bei wie viel Prozent der abhängig Beschäftigten die berufliche Tätigkeit schon einmal infolge von Schlafproblemen gelitten hat und wie viel Prozent der Betroffenen sich schon einmal aufgrund von Schlafproblemen krankgemeldet haben. Darüber hinaus wurde untersucht, wie sinnvoll verschiedene Angebote zur Erkennung und Vermeidung von Schlafproblemen aus Arbeitnehmersicht sind und ob ihre Arbeitgeber so etwas anbieten.

Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 1.005 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bundesbürgerinnen und Bundesbürger ab 18 Jahre befragt, die abhängig beschäftigt sind (also Erwerbstätige ohne Selbständige und Freiberufler).

Die Befragung wurde vom 14. bis 18. September 2026 im Rahmen des repräsentativen Online-Panels forsa.omninet durchgeführt. Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisbericht vorgestellt.

Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehlertoleranzen (im vorliegenden Fall +/- 3 Prozentpunkte) auf die Gesamtheit der abhängig Beschäftigen ab 18 Jahre in Deutschland übertragen werden.

forsa.

1 Häufigkeit von Schlafproblemen

90 Prozent der befragten Erwerbstätigen hatten schon einmal Schlafprobleme, also zum Beispiel Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen oder frühes Erwachen: Bei 7 Prozent kommt dies sehr oft vor, bei 17 Prozent oft, bei 31 Prozent manchmal und bei 35 Prozent selten.

10 Prozent hatten dagegen noch nie Schlafprobleme.

Frauen haben etwas häufiger Schlafprobleme als Männer und ältere Befragte eher als jüngere Befragte.

Häufigkeit von Schlafproblemen

	Er haben Schlafprobleme				
	sehr oft	oft	manchmal	selten	nie
	%	%	%	%	%
Insgesamt	7	17	31	35	10
Männer	5	15	29	37	14
Frauen	8	21	33	33	5
18- bis 34-Jährige	4	13	31	38	14
35- bis 49-Jährige	6	18	31	36	9
50 Jahre und älter	10	21	32	30	7

forsa.

2 Auswirkungen von Schlafproblemen auf die berufliche Tätigkeit

Bei 53 Prozent der befragten Erwerbstätigen mit Schlafproblemen hat die berufliche Tätigkeit schon einmal darunter gelitten. Dies entspricht knapp der Hälfte aller abhängig Beschäftigen ab 18 Jahre (47 %).

Zwischen Frauen und Männern zeigen sich diesbezüglich keine nennenswerten Unterschiede. Bei 18- bis 34-Jährigen hat die berufliche Tätigkeit dagegen deutlich häufiger als bei älteren Befragten schon einmal aufgrund von Schlafproblemen gelitten.

Bei Befragten, die (sehr) oft Schlafprobleme haben, hat die berufliche Tätigkeit deutlich häufiger darunter gelitten als bei Befragten, die nur manchmal oder selten Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen oder frühem Erwachen haben.

Auswirkungen von Schlafproblemen auf die berufliche Tätigkeit

Die berufliche Tätigkeit hat schon einmal unter Schlafprobleme gelitten	Basis: 1.005 abhängig Beschäftige	Basis: 902 abhängig Beschäftigte mit Schlafproblemen
	%	%
Insgesamt	47	53
Männer	45	53
Frauen	49	52
18- bis 34-Jährige	59	69
35- bis 49-Jährige	48	53
50 Jahre und älter	35	38
(sehr) oft Schlafprobleme	63	63
manchmal/selten Schlafprobleme	49	49

forsa.

3 Krankmeldung aufgrund von Schlafproblemen

Rund jeder zehnte befragte Erwerbstätige, der schon einmal Schlafprobleme hatte, hat sich aufgrund dessen auch schon einmal krankgemeldet (11 %). Dies entspricht 10 Prozent aller abhängig Beschäftigen ab 18 Jahre.

Überdurchschnittlich häufig haben sich Befragte, die sehr oft oder oft unter Schlafproblemen leiden, schon mindestens einmal aufgrund dessen krankgemeldet.

Krankmeldung aufgrund von Schlafproblemen

Es haben sich schon einmal aufgrund von Schlafprobleme krankgemeldet	Basis: 1.003 abhängig Beschäftige	Basis: 902 abhängig Beschäftigte mit Schlafproblemen
	%	%
Insgesamt	10	11
Männer	9	11
Frauen	10	11
18- bis 34-Jährige	9	11
35- bis 49-Jährige	12	13
50 Jahre und älter	8	8
(sehr) oft Schlafprobleme	16	16
manchmal/selten Schlafprobleme	9	9

forsa.

4 Angebote zur Erkennung und Vermeidung von Schlafproblemen

4.1 Beurteilung unterschiedlicher Angebote

Anhand einer skalierten Abfrage wurde ermittelt, wie sinnvoll verschiedene Angebote zur Erkennung von Vermeidung von Schlafproblemen aus Arbeitnehmersicht sind.

Am sinnvollsten sind aus Sicht der befragten Erwerbstätigen Angebote, die Lösungen für Schlafprobleme thematisieren: 64 Prozent der abhängig Beschäftigten ab 18 Jahre finden Workshops mit konkreten Übungen zur Schlafoptimierung wie z. B. Achtsamkeitsübungen oder angeleitetes Power-Napping sehr sinnvoll (17 %) oder sinnvoll (47 %). 58 Prozent finden Vorträge über Möglichkeiten zur Schlafoptimierungen sehr sinnvoll (12 %) oder sinnvoll (46 %).

Auch Vorträge über die Grundlagen für einen gesunden Schlaf (57 %) bzw. über konkrete Probleme wie zum Beispiel Auswirkungen von Stress oder Homeoffice auf den Schlaf (56 %) sowie Workshops mit Erfahrungsaustausch zu konkreten Problemen (52 %) werden mehrheitlich aus „(sehr) sinnvoll“ eingestuft.

Beurteilung von Angeboten zur Erkennung und Vermeidung von Schlafproblemen I

	Es halten das jeweilige Angebot für			
	sehr sinnvoll	sinnvoll	weniger sinnvoll	überhaupt nicht sinnvoll
	%	%	%	%
Workshops mit konkreten Übungen zur Schlafoptimierung (z. B. Achtsamkeitsübungen oder Power-Napping bzw. Kurzschlaf)	17	47	18	7
Vorträge über Möglichkeiten zur Schlafoptimierung (z. B. Pausen, Stressreduktion oder Schlaf-Apps)	12	46	24	7
Vorträge über die Grundlagen für einen gesunden Schlaf	13	44	24	7
Vorträge über konkrete Probleme wie z. B. Auswirkung von Stress oder Homeoffice auf den Schlaf	12	44	24	8
Workshops mit Erfahrungsaustausch zu konkreten Problemen wie z. B. Auswirkung von Stress oder Homeoffice auf den Schlaf, Schnarchen oder Schlafapnoe	13	39	28	8

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

forsa.

Frauen halten solche Angebote zur Erkennung und Vermeidung von Schlafproblemen häufiger als Männer für (sehr) sinnvoll.

Praxisnahe Workshops mit konkreten Übungen zur Schlafoptimierung oder Erfahrungsaustausch zu konkreten Schlafproblemen kommen bei den befragten 18- bis 49-jährigen Erwerbstätigen noch besser an als bei Befragten ab 50 Jahre.

Beurteilung von Angeboten zur Erkennung und Vermeidung von Schlafproblemen II

Es halten folgende Angebote für (sehr) sinnvoll:	insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 34-Jährige	35- bis 49-Jährige	50 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
Workshops mit konkreten Übungen zur Schlafoptimierung (z. B. Achtsamkeitsübungen oder Power-Napping bzw. Kurzschlaf)	64	58	70	65	68	57
Vorträge über Möglichkeiten zur Schlafoptimierung (z. B. Pausen, Stressreduktion oder Schlaf-Apps)	58	55	62	61	58	57
Vorträge über die Grundlagen für einen gesunden Schlaf	57	55	59	59	56	57
Vorträge über konkrete Probleme wie z. B. Auswirkung von Stress oder Homeoffice auf den Schlaf	56	53	59	54	59	53
Workshops mit Erfahrungsaustausch zu konkreten Problemen wie z. B. Auswirkung von Stress oder Homeoffice auf den Schlaf, Schnarchen oder Schlafapnoe	52	48	56	53	54	48

forsa.

Wie häufig die Befragten selbst Schlafprobleme haben, hat offenbar kaum Einfluss darauf, inwieweit sie die vorgestellten Angebote zur Erkennung und Vermeidung von Schlafproblemen für sinnvoll halten. Betroffene stufen die vorgegebenen Angebote allerdings tendenziell eher als Befragte ohne Schlafprobleme als „(sehr) sinnvoll“ ein.

Beurteilung von Angeboten zur Erkennung und Vermeidung von Schlafproblemen III

Es halten folgende Angebote für (sehr) sinnvoll:	insgesamt	Befragte, die (sehr) oft Schlaf-probleme haben	Befragte, die manchmal oder selten Schlafprob-leme haben	Befragte, die nie Schlaf-probleme haben *
	%	%	%	%
Workshops mit konkreten Übungen zur Schlafoptimierung (z. B. Achtsamkeitsübungen oder Power-Napping bzw. Kurzschlaf)	64	68	64	54
Vorträge über Möglichkeiten zur Schlafoptimierung (z. B. Pausen, Stressreduktion oder Schlaf-Apps)	58	58	60	50
Vorträge über die Grundlagen für einen gesunden Schlaf	57	54	61	46
Vorträge über konkrete Probleme wie z. B. Auswirkung von Stress oder Homeoffice auf den Schlaf	56	58	57	40
Workshops mit Erfahrungsaustausch zu konkreten Problemen wie z. B. Auswirkung von Stress oder Homeoffice auf den Schlaf, Schnarchen oder Schlafapnoe	52	53	52	45

* aufgrund der geringen Fallzahl (98 Befragte) nur Tendenzen

forsa.

4.2 Angebote des eigenen Arbeitgebers

17 Prozent der befragten Erwerbstätigen ab 18 Jahre geben an, dass ihr Arbeitgeber solche oder andere Maßnahmen zur Erkennung und Vermeidung von Schlafproblemen anbietet. Genutzt wurden diese allerdings erst von 5 Prozent der Befragten.

Der deutlichen Mehrheit (72 %) der abhängig Beschäftigten stehen dagegen keine solchen Angebote auf Kosten ihres Arbeitgebers zur Verfügung.

Angebote des eigenen Arbeitgebers zur Erkennung/Vermeidung von Schlafprobleme

	Ihr Arbeitgeber bietet Maßnahmen zur Erkennung und Vermeidung von Schlafproblemen an		
	ja, schon genutzt	ja, aber noch nicht genutzt	nein, wird nicht angeboten
	%	%	%
Insgesamt	5	12	72
Männer	5	15	66
Frauen	5	9	78
18- bis 34-Jährige	3	10	78
35- bis 49-Jährige	6	13	70
50 Jahre und älter	5	13	68
(sehr) oft Schlafprobleme	6	8	78
manchmal/selten Schlafprobleme	5	14	69
nie Schlafprobleme *	2	12	75

an 100 Prozentsumme fehlende Angaben = „weiß nicht“
* aufgrund der geringen Fallzahl (98 Befragte) nur Tendenzen