



## Online-Veranstaltung

### *Die Kraft des Schlafs – Förderung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Arbeitskontext*

**Mittwoch, 6. Mai 2026, 13:00 - 14:30Uhr**

#### Referentin

**Prof. Dr. Jana Kühnel**, Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie der Goethe-Universität Frankfurt

#### Moderation

**Prof. Dr. Andreas Krause**, Präsident Forum BGM Bern-Solothurn

#### Programm

Einführung

Referat und anschliessender Austausch

#### Anmeldung

Anmeldung bis 28. April 2026 via Link  
[form.jotform.com/253232917103348](https://form.jotform.com/253232917103348)  
oder QR-Code



# Die Kraft des Schlafs – Förderung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Arbeitskontext

In ihrem Vortrag wird Prof. Dr. Kühnel die Bedeutsamkeit des Schlafs und des zirkadianen Rhythmus‘ eines Menschen für das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit im Arbeitskontext anhand aktueller Forschungsergebnisse verdeutlichen. Der Vortrag schließt mit Ideen für die zukünftige Forschung sowie mit Vorschlägen, was Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, Führungskräfte und Unternehmen für guten Schlaf und für Arbeiten & Schlafen im Einklang mit dem zirkadianen Rhythmus tun können bzw. sollten.

## Über Prof. Dr. Jana Kühnel

Jana Kühnel ist seit Oktober 2023 Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie am Fachbereich Psychologie & Sportwissenschaften der Goethe-Universität Frankfurt. Nach dem Studium der Psychologie und BWL an der Universität Freiburg im Breisgau promovierte die Diplom-Psychologin an der Universität Konstanz. Im Anschluss war sie als Strategy Consultant bei der Boston Consulting Group und als Business Development Agent tätig, bevor sie ihre wissenschaftliche Tätigkeit an den Universitäten Ulm und Mannheim fortsetzte. Zuletzt war Jana Kühnel als Professorin für Psychologie mit Fokus auf Veränderungen in Arbeit, Gesellschaft und Wirtschaft an der Universität Wien tätig.

Leitfrage von Jana Kühnells Forschung ist, wie Menschen in der sich wandelnden Arbeitswelt leistungsfähig und gesund sein und bleiben können. Ihr Forschungsinteresse gilt der Bedeutsamkeit des Schlafs und des Chronotyps für Wohlbefinden und Leistung bei der Arbeit, der Erholung von arbeitsbedingtem Stress, dem Management der Grenzen zwischen verschiedenen Lebensbereichen und deren Vereinbarkeit, sowie der Förderung von Kreativität und Innovation.

Jana Kühnells Forschungsergebnisse sind in führenden wissenschaftlichen Management- und Psychologie-Zeitschriften (z. B. Academy of Management Journal, Journal of Management, Journal of Applied Psychology, Journal of Organizational Behavior, Journal of Business and Psychology, Journal of Occupational and Organizational Psychology) sowie praxisorientierten Fachzeitschriften publiziert. Sie ist Mit-Herausgeberin der Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie / German Journal of Work and Organizational Psychology sowie Mitglied in den Editorial Boards des Journal of Applied Psychology, Journal of Occupational and Organizational Psychology und European Journal of Work and Organizational Psychology.

## Kontakt



Forum BGM Bern-Solothurn  
Waaghausgasse 5  
3011 Bern

info@bgm-beso.ch  
079 372 74 22  
[www.bgm-beso.ch](http://www.bgm-beso.ch)