



# Meine Schichtwoche

Schlaf, Mahlzeiten und Alltag planen



Eine Woche vorbereiten, die zu deinen Diensten passt. Mit ausgefüllten Beispielen, Entscheidungen für den Alltag und eigenen Planungsseiten.

**28 Seiten · ausfüllbare Vorlagen · DIN A4**

# Frühdienst: Der Morgen beginnt am Vorabend

Lea arbeitet morgen von 6 bis 14 Uhr, ihr Weg dauert 45 Minuten. Ein Paket und eine Nachricht sind noch offen. Sie priorisiert die Vorbereitung. Die Zeiten dieses fiktiven Beispiels sind keine allgemeine Vorgabe.

| Situation               | Entscheidung                                                                                                                                               |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Heute, 18:30 Uhr        | Lea legt Kleidung, Schlüssel und Dienstausweis bereit. Sie packt ihre Tasche und notiert nur noch das, was sie morgens ergänzen muss.                      |
| Heute, 19 Uhr           | Sie kontrolliert die geplante Verbindung und eine Alternative. Das Paket bringt sie erst am freien Freitag weg; die Nachricht beantwortet sie kurz.        |
| Morgen, 5:05 Uhr        | Geplante Abfahrt. Mit 45 Minuten Weg erreicht Lea den Arbeitsplatz um 5:50 Uhr. Die zehn Minuten bis Dienstbeginn sind ihr eingeplanter Puffer.            |
| Vor Dienstbeginn klären | Lea fragt, wann ihre Pause voraussichtlich möglich ist und was bei einer Verschiebung gilt. Sie behandelt den Pausenzeitpunkt noch nicht als feste Zusage. |
| Nach Dienstschluss      | Ohne Verzögerung wäre Lea um 14:45 Uhr zu Hause. Einen weiteren Termin legt sie nicht direkt auf diese Ankunftszeit.                                       |

## Das Ergebnis

Der Morgen enthält wenige offene Entscheidungen. Das Paket darf warten; der Weg und die noch ungeklärte Pause bleiben sichtbar.

# Meine Ausgangslage

Nimm einen konkreten Zeitraum. Einträge wie „noch klären bei ...“ sind hilfreicher als stillschweigende Annahmen.

## Zeitraum und Dienste, um die es geht

## Hin- und Rückweg: Zeitbedarf und verfügbare Verkehrsmittel

## Feste private Verpflichtungen mit Datum oder Uhrzeit

## Pausen und Verpflegung: Was ist gesichert, was noch offen?

## Was erschwert oder schützt meine Schlafgelegenheit?

## Mein erster Engpass und der nächste konkrete Klärungsschritt

# Was ich für die nächste Woche ändere

Ein kurzer Rückblick reicht. Beschreibe eine konkrete Situation und die Bedingung, die dabei geholfen oder gefehlt hat.

**Was hat funktioniert? Welche Vorbereitung oder Absprache war dabei hilfreich?**

**Wo hat der Plan nicht gepasst? Was ist tatsächlich passiert?**

**Eine Änderung für die nächste Woche: Was, bis wann und mit wem?**

**Was bleibt offen oder gehört in ein fachliches / betriebliches Gespräch?**

# Quellen und Hinweise

Die Fachhinweise sind mit Nummern belegt. Abläufe, Beispiele und Vorlagen wurden für dieses Arbeitsbuch eigenständig entwickelt.

## [1] BAuA: Nachtarbeit und Dauernachtarbeit

Fokus, November 2023. Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Belastungen und Gestaltung.

[baua.de](https://www.baua.de) · [Originalquelle öffnen](#)

## [2] IQWiG: Was ist „normaler“ Schlaf?

Gesundheitsinformation.de, aktualisiert 3. Juli 2024. Individuelle Unterschiede beim Schlaf.

[gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de) · [Originalquelle öffnen](#)

## [3] IQWiG: Was tun bei Schlafproblemen?

Gesundheitsinformation.de, aktualisiert 3. Juli 2024. Schlafhygiene und Grenzen allgemeiner Empfehlungen.

[gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de) · [Originalquelle öffnen](#)

## [4] BfR: Kaffee, Energy Drinks oder Koffeinpulver

Fragen und Antworten, 5. Januar 2026. Wirkung und individuelle Unterschiede bei Koffein.

[bfr.bund.de](https://www.bfr.bund.de) · [Originalquelle öffnen](#)

## [5] DGUV: Leben mit Schichtarbeit

DGUV Information 206-027, Ausgabe Juni 2025. Schlaf, Licht, Ernährung, Bewegung, Pausen und Beratung.

[publikationen.dguv.de](https://publikationen.dguv.de) · [Originalquelle öffnen](#)

## [6] DGUV: Was gegen Müdigkeit am Steuer hilft

Arbeit & Gesundheit, 6. April 2022. Warnsignale und Grenzen vermeintlicher Wachmacher.

[aug.dguv.de](https://www.aug.dguv.de) · [Originalquelle öffnen](#)

Die Quellen enthalten teils weiterführende Empfehlungen. Das Arbeitsbuch übernimmt daraus nur die jeweils belegten Hinweise. Es enthält keine individuelle Behandlung oder arbeitsrechtliche Prüfung.

# Quellen und Ausgabe

Die Links führen zu den jeweiligen Originalquellen. Alle Quellen wurden am 23. Oktober 2026 geprüft.

## [7] DGE / JOB&FIT: Nacht- und Schichtarbeit

Factsheet ohne sichtbares Ausgabedatum. Verpflegungsangebot und Ausstattung im Betrieb.

[jobundfit.de](https://jobundfit.de) · [Originalquelle öffnen](#)

## [8] BfR: Vorkochen für mehrere Tage

Fragen und Antworten, 8. Juli 2025. Lagerung, Portionierung, Kühlen und Wiedererwärmen.

[bfr.bund.de](https://bfr.bund.de) · [Originalquelle öffnen](#)

## [9] BfR: Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt

Fragen und Antworten, 22. August 2024. Transport, Abkühlen und Lebensmittelhygiene.

[bfr.bund.de](https://bfr.bund.de) · [Originalquelle öffnen](#)

## [10] BZfE: Lebensmittel richtig lagern

Stand 20. Februar 2025. Lagerbedingungen für Brot, Nüsse und haltbare Vorräte.

[bzfe.de](https://bzfe.de) · [Originalquelle öffnen](#)

## [11] LAVES: Die richtige Lagerung von Lebensmitteln

Hinweise zu Obst, angeschnittenen Lebensmitteln und geeigneter Aufbewahrung.

[laves.niedersachsen.de](https://laves.niedersachsen.de) · [Originalquelle öffnen](#)

## [12] BGW: Leben mit Schichtarbeit

Praktische Hinweise zu Schlaf, Freizeit und Beteiligung; kein Aktualisierungsdatum sichtbar.

[bgw-online.de](https://bgw-online.de) · [Originalquelle öffnen](#)

Vitale Säulen · Tobias Bölter · Ausgabe 1.0.0 · Oktober 2026. Persönliche Organisation für Erwachsene. Texte und Vorlagen: Vitale Säulen. Kontakt und weitere Informationen: <https://vitaesaeulen.de/>