Dein Schichtplan als Matrix

Du kannst deinen Schlaf nicht optimieren, solange du nicht weißt, wo er realistisch stattfindet. Der Dienstplan an der Wand zeigt dir nur, wann du arbeiten musst. Er zeigt dir nicht, wann du wirklich zur Ruhe kommst. Hol dir einen Stift. Wir bauen dir jetzt die Matrix, die aus Arbeitszeiten echte Schlafzeiten macht.

1. Das Rohmaterial auf den Tisch

Nimm den aktuellen Dienstplan deines Arbeitgebers. Falls du ihn digital hast (PDF, Excel, App wie *TimeTac*), druck ihn aus. Du brauchst ihn physisch. Warum? Weil du Linien ziehen, Kreise um kritische Tage machen und Zahlen am Rand notieren musst. Ein Bildschirm verleitet zum Scrollen. Papier zwingt zum Denken. Nimm einen Textmarker in Gelb oder Orange dazu.

2. Die vier Kategorien festlegen

Bevor du Zeiten einträgst, definierst du die Symbole deiner Matrix. Schreib dir diese Legende oben aufs Blatt:

1. **Früh (F):** Arbeitsbeginn zwischen 05:00 und 07:00 Uhr.
2. **Spät (S):** Arbeitsende zwischen 20:00 und 23:00 Uhr.
3. **Nacht (N):** Arbeitszeit überwiegend zwischen 22:00 und 06:00 Uhr.
4. **Frei (–):** Kein Dienst. Achtung: Frei ist nicht automatisch „Ausschlafen“. Das klären wir gleich.

Markiere jeden Tag (Montag bis Sonntag) mit genau einem Buchstaben. Mach das komplett, bevor du eine Uhrzeit notierst. So erkennst du die Abfolge sofort. Ein „N“ gefolgt von einem „F“ ist eine andere Situation als ein „F“ gefolgt von einem „S“.

3. Die realen Zeitfenster eintragen

Jetzt wird es konkret. Schreib unter jeden Buchstaben dein ideales Schlafffenster. Wir rechnen mit 7,5 bis 8 Stunden Bedarf für Erwachsene.

- Bei **Früh (F)** (06:00–14:30 Uhr): Fenster 21:30 bis 05:15 Uhr. Du stehst um 05:15 auf.

- Bei **Spät (S)** (14:30–22:30 Uhr): Fenster 00:15 bis 08:30 Uhr. Du gehst nach Feierabend kurz zur Ruhe und schläfst bis halb neun.
- Bei **Nacht (N)** (22:00–06:00 Uhr): Fenster 07:45 bis 15:30 Uhr. Du kommst 06:15 heim, frühstückst, dämmst das Licht und legst dich hin.
- Bei **Frei (–)**: Fenster 23:00 bis 07:00 Uhr. Ja, wirklich. Auch am freien Tag. Dein Körper braucht eine Ankerschlafzeit. Wenn du bis 11 Uhr schläfst, stiehlst du dir am nächsten Früh-Tag zwei Stunden.

Trag diese Zeiten als kleine Balken unter die Buchstaben. Du siehst visuell, wo sie verrutschen.

4. Die Wegezeit einkalkulieren (Der deutsche Faktor)

Hier scheitern die meisten Pläne. In Deutschland pendeln viele – mit S-Bahn, Regionalexpress oder Firmenbus. Deine Matrix ist falsch, wenn du die Pendelzeit ignorierst.

Ziehe vom Arbeitsbeginn die reine Wegezeit ab, dann hast du die Ab-Haus-Zeit. Ziehe davon noch 15 Minuten für Anziehen, Kaffee und Schuhe ab. Das ist deine Aufsteh-Zeit. Beispiel: Dienst 06:00 Uhr. S-Bahn 32 Minuten, Fußweg zum Gleis 8 Minuten. Du musst 05:20 am Bahnhof sein, verlässt das Haus 05:12 und stehst 04:57 auf. Dein Schlaf endet also 04:57. Drei Minuten klingen lächerlich – über fünf Schichten sind es 15 Minuten, die im Kopf fehlen.

Nach der Spätschicht kommt die Heimfahrt hinzu. 22:30 Feierabend, 23:10 Zuhause. Schlaf beginnt nicht 23:00, sondern 23:20. Korrigiere deine Balken um diese Realzeiten.

5. Die Lücken berechnen (Der Kern der Matrix)

Vergleiche dein Wunschfenster (7,5 Std. = 450 Min.) mit dem Real-Fenster. Schreib die Differenz direkt in Minuten an den Rand. Positiv (+) heißt Puffer, negativ (–) heißt Defizit. Schreib das Minus fett hin.

Rechnen wir mit einem Logistiker im Verteilzentrum bei Leipzig. 3-Schicht-System: Früh 06:00–14:00, Spät 14:00–22:00, Nacht 22:00–06:00. Bedarf: 450 Min. Arbeitsweg: 25 Min.

Seine Matrix (Auszug):

- **Mo (F):** Aufsteh 05:10 (25 Min. Fahrt + 15 Min. Routine). Schlafende 04:55. Start Sonntag 21:30. Real: 6 Std. 25 Min. **Lücke: –65 Min.**

- **Di (F):** Start 21:45 (Wäsche noch gemacht). Real bis 04:55: 7 Std. 10 Min. **Lücke: –20 Min.**
- **Mi (S):** 14:00–22:00. Zuhause 22:25, Start 22:45, Wecker 07:15. Real: 8 Std. 30 Min. **Lücke: +60 Min.**
- **Do (S):** Start 23:15 (noch gequatscht), Wecker 07:15. Real: 8 Std. **Lücke: +30 Min.**
- **Fr (N):** 22:00–06:00. Morgens 07:30–12:00 gepennt (Wecker wegen Einkauf). **Lücke: –180 Min.** Samstag 06:00 Feierabend, Start 07:00, Ende 15:00. **Lücke: +30 Min.**
- **Sa (–):** Start 23:30, Wecker 07:30. Real: 8 Std. **Lücke: +30 Min.**
- **So (–):** Start 22:30, Wecker 06:45. Real: 8 Std. 15 Min. **Lücke: +45 Min.**

Summe: -65 -20 +60 +30 -180 +30 +30 +45 = **–70 Minuten**.

Er beendet die Woche mit über einer Stunde Defizit, obwohl er zwei freie Tage hatte. Ohne Matrix hätte er gedacht: „Am Wochenende habe ich ja genug gepennt." Die Matrix zeigt schonungslos: Das Loch vom Freitagmorgen wurde nie gefüllt.

6. Die Übergänge markieren (Wo die Matrix brennt)

Nimm den Textmarker und umkreise die Stellen, wo zwei Defizite aufeinanderfolgen. Kritisch ist hier der Sprung von Do (S) zu Fr (N). Er muss Freitag 21:30 das Haus verlassen, hat aber bis 07:15 geschlafen. Er war 14 Stunden wach, bevor die Nachtschicht begann. Das ist der Grund für die –180 Minuten am Freitag. Zieh einen dicken Strich von „Aufstehen Donnerstag" bis „Schlafbeginn Samstag". Das ist dein echter Wachblock: 24 Stunden am Stück. Kein Wunder, dass der Körper danach 8 Stunden braucht und mittags trotzdem wegkippt.

Typische Fehler beim Ablesen

- **Feierabend gleich Schlafbeginn:** Die Matratze wartet nicht im Werkstor. Wer um 22:15 das Gelände verlässt und 23:10 zu Hause ist, trägt 55 Minuten als wach ein. Sonst rechnest du dir den Schlaf schön.
- **Dem freien Tag trauen:** „Heute frei, ich schlaf bis mittags." Genau das erzeugt den Social-Jetlag am Sonntagabend. Die Ankerzeit (z. B. 07:00 Uhr) muss stehen bleiben.
- **Die Pause als Schlaf zählen:** 30 Minuten im Pausenraum zählen nicht als Regeneration im Sinne der Matrix. Kurz die Augen zumachen (siehe Kapitel 5) ist gut, aber die 450 Minuten muss das Bett bekommen. Trag Pausen als Punkte ein, nicht als Balken.

- **Nur auf die Arbeitszeit starren:** Der Plan sagt „22:00 bis 06:00“. Deine Matrix sagt „21:25 bis 07:15“ (inkl. Umkleide, Weg, Duschen). Immer Realzeit nehmen.

Deine Matrix-Checkliste

- Aktueller Dienstplan ist ausgedruckt und liegt auf dem Tisch.
- Textmarker (Gelb/Orange) und Kugelschreiber liegen bereit.
- Legende (F / S / N / –) steht oben auf dem Blatt.
- Jeder Tag (Mo–So) hat genau einen Buchstaben.
- Reale Wegezeit (inkl. 15 Min. Vorlauf) ist abgezogen worden.
- Wunsch-Schlafzeit (450 Min.) ist als fester Wert notiert.
- Unter jedem Tag steht das konkrete Fenster (Uhrzeit bis Uhrzeit).
- Die Differenz in Minuten (+ oder –) steht fett am rechten Rand.
- Die Wochensumme ist ausgerechnet (Ziel: nah an 0).
- Mindestens ein Übergang (langer Wachblock) ist eingekringelt.
- Die Ankerzeit für freie Tage weicht maximal 60 Min. ab.

Mach das heute

Nimm dir exakt 12 Minuten. Warte nicht auf den nächsten Plan, nimm den von dieser Woche – auch wenn sie halb vorbei ist.

1. Stell den Handy-Timer auf 12:00 Minuten.
2. Druck den Plan aus (oder zeichne schnell eine 7-Spalten-Tabelle).
3. Trag die vier Buchstaben ein.
4. Zieh 25 Minuten Pendelzeit + 15 Minuten Routine ab.
5. Schreib die Minuten-Differenz hin.

Wenn der Timer klingelt, weißt du mehr über deinen Schlaf als noch vor zwölf Minuten. Du siehst nicht mehr nur deine Arbeit. Du siehst die Lücken. Ab Kapitel 2 schließen wir sie – angefangen beim Licht.