ZEITUMSTELLUNG · SONNTAG, 25. OKTOBER

Eine Stunde, die es in sich hat.

3:00 → 2:00

DU ARBEITEST TAGSÜBER? SO KOMMST DU GUT DURCH



Mittags 20 Minuten raus

Tageslicht tut deiner inneren Uhr gut – auch bei Wolken.



Gleiche Aufstehzeit

Am Sonntag zur gewohnten Uhrzeit aufstehen – nach der neuen Zeit.



Abends Licht runter

Licht dimmen. Eine Stunde vor dem Schlafen: Handy weg, Bildschirm aus.

Schichtfit

Checkliste, Video & Quiz
schichtfit.com/zeitumstellung

ZEITUMSTELLUNG · NACHT AUF SONNTAG, 25. OKTOBER

Die längste Nacht des Jahres.

3:00 → 2:00

DAS HILFT DIR – JE NACH SCHICHT



Nachtschicht

Vorher schlafen. Kaffee nur in der ersten Schichthälfte. Sehr müde? Nicht selbst fahren.



Frühschicht

Aufstehen fällt in den ersten Tagen meist leichter – trotzdem zur gewohnten Zeit ins Bett.



Spätschicht

Vor der Schicht 20 Minuten raus ins Tageslicht.

Schichtfit

Checkliste, Video & Quiz
schichtfit.com/zeitumstellung

ZEITUMSTELLUNG · SONNTAG, 25. OKTOBER

Eine Stunde, die es in sich hat.

3:00 → 2:00

DU ARBEITEST TAGSÜBER? SO KOMMST DU GUT DURCH



Mittags 20 Minuten raus

Tageslicht tut deiner inneren Uhr gut – auch bei Wolken.



Gleiche Aufstehzeit

Am Sonntag zur gewohnten Uhrzeit aufstehen – nach der neuen Zeit.



Abends Licht runter

Licht dimmen. Eine Stunde vor dem Schlafen: Handy weg, Bildschirm aus.

Schichtfit

Checkliste, Video & Quiz

schichtfit.com/zeitumstellung

ZEITUMSTELLUNG · NACHT AUF SONNTAG, 25. OKTOBER

Die längste Nacht des Jahres.

3:00 → 2:00

DAS HILFT DIR – JE NACH SCHICHT

Nachtschicht

Vorher schlafen. Kaffee nur in der ersten Schichthälfte. Sehr müde? Nicht selbst fahren.

Frühschicht

Aufstehen fällt in den ersten Tagen meist leichter – trotzdem zur gewohnten Zeit ins Bett.

Spätschicht

Vor der Schicht 20 Minuten raus ins Tageslicht.

Schichtfit

Checkliste, Video & Quiz

schichtfit.com/zeitumstellung