

---

## Ergonomische Schichtplangestaltung und deren Auswirkung auf die Mitarbeitenden

Die ergonomische Schichtplangestaltung dient der Erstellung von Schichtplänen, die das Ziel menschengerechter Arbeitsgestaltung haben. Zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Motivation der Mitarbeitenden ist es sinnvoll, folgende Empfehlungen bei der Gestaltung von Schichtplänen zu berücksichtigen (vgl. Lennings, 2004):

- Es sollten maximal drei Nachtschichten in Folge gearbeitet werden, da ansonsten die Beanspruchung durch Schlafdefizite zu groß ist. Zudem wird es für den Mitarbeitenden aufgrund mehrerer Nachtschichten schwierig, soziale Kontakte zu pflegen und familiäre Pflichten zu erfüllen.
- Eine schnelle Rotation von Früh- und Spätschichten ist ebenfalls ratsam, da lange Phasen von Frühschichten zu Schlafdefiziten führen können und lange Phasen von Spätschichten soziale Kontakte erschweren.
- Außerdem sollte auf ausreichende Ruhezeiten zwischen den Schichten geachtet werden. Daher empfiehlt sich ein Wechsel im Rhythmus von Früh-, Spät- und Nachtschicht (vorwärtsrotierender Schichtplan), da nur in diesem Fall ausreichend lange Pausen von über acht Stunden gegeben sind.
- Zur Erholung sind freie Wochenenden effektiver als einzelne freie Tage in der Woche und erleichtern den Mitarbeitenden ihre sozialen und familiären Kontakte.
- Eine weitere Empfehlung ist die Vermeidung von ungünstigen Schichtfolgen, z.B. die Unterbrechung freier Phasen aufgrund einzelner Schichten.
- Kurzfristige Änderungen des Schichtplans sollten ebenfalls vermieden werden.
- Außerdem sollte den Mitarbeitenden eine gewisse Flexibilität wie z.B. das Tauschen von Schichten zugestanden werden. Um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erleichtern, sollte auf Wünsche der Belegschaft bzgl. des Schichtplanes eingegangen werden.

Arten sowie Merkmale von Schichtplänen sind in den folgenden Tabellen zusammengefasst.

Tabelle: Arten von Schichtplänen

Schichtplanung		
Schichtplan	Arbeitstage	
diskontinuierlicher Plan	Mo – Fr (Sa)	ohne Nachtschicht
teilkontinuierlicher Plan	Mo – Fr (Sa)	mit Nachtschicht
vollkontinuierlicher Plan	Mo – So	mit Nachtschicht

Tabelle: Merkmale von Schichtplänen

Merkmale von Schichtplänen	Erklärung
Schichtarten	z.B. Früh-, Spät- und Nachtschicht, Mittagsschicht, Freischicht; die Anfangs- und Endzeiten können individuell im Betrieb festgelegt werden
Schichtfolge	zeitliche Abfolge der Schichten; es wird ein vorwärtsrotierender Schichtplan empfohlen (Früh-Spät-Nacht)
Besetzungsstärke	Anzahl der benötigten Mitarbeitenden in einer Schicht
Schichtgruppen	Mitarbeitende, die gemeinsam in einer Schicht arbeiten

---

Laufzeit (festes Schichtmodell)	Dauer, bis jeder Mitarbeitende die gleiche Anzahl an Stunden und Schichten gearbeitet hat und sich der Plan erneut wiederholt (z.B. nach vier Wochen)
flexibles Schichtmodell	es gibt keine Laufzeit, da kein fester Rhythmus der einzelnen Schichten besteht, dafür kann flexibel auf die Wünsche der Mitarbeitenden eingegangen werden

### Literatur

Lennings, F. (2004). Ergonomische Schichtpläne – Vorteile für Unternehmen und Mitarbeiter. *Angewandte Arbeitswissenschaften*, 180, 33-51.