SCHICHTPLAN

Wer hat wann vier Stunden am Stück? Aufschreiben, nicht besprechen.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
21–01 Uhr							
01–05 Uhr							
05–09 Uhr							
Vor-mittag							
Nach-mittag							
Abend							

Zwei Regeln dazu. Wer frei hat, hat wirklich frei und steht nicht auf. Und was nachts gesagt wird, zählt am nächsten Morgen nicht.

Ausschlaf-Tag für sie

_____

Ausschlaf-Tag für dich

_____