

Focus on the 3 E's: Energy • Efficiency • Ease

Energie-Plan für Schichtarbeiter

Dein klarer Fahrplan, um trotz Schichtarbeit fokussiert, ausgeglichen und motiviert zu bleiben - damit du dein Online-Business mit neuer Energie aufbaust, ohne auszubrennen.



Next Level Income • by Vivi • nextlevelincome.info

Herzlich Willkommen zu deinem Energie-Plan für Schichtarbeiter!

Ich freue mich riesig, dass du dir dieses Freebie gesichert hast! 🎉

Damit hast du bereits den wichtigsten Schritt gemacht: **Du hast dich entschieden, dir selbst wieder Priorität zu geben - und deine Energie bewusst zu steuern, statt dich vom Schichtdienst auslaugen zu lassen.**

Vielleicht bist du gerade ständig müde, gereizt oder fühlst dich einfach leer, weil sich dein Alltag nur noch um Arbeit, Schlaf und Verpflichtungen dreht.

Glaub mir, ich kenne das Gefühl nur zu gut.

Genau deshalb habe ich diesen Energie-Plan entwickelt - damit du endlich wieder Kraft, Fokus und Motivation für dich und dein Online-Business findest.

Denn wenn du lernst, deine Energie richtig einzuteilen, wirst du merken: **Du kannst Schichtarbeit und Business-Aufbau perfekt miteinander vereinen.**

Wichtig: Es geht hier nicht darum, rund um die Uhr produktiv zu sein.

Es geht darum, deinen Alltag so zu strukturieren, dass du dich erholst, fokussiert bleibst und langfristig durchhältst - ohne in Dauerstress zu geraten.

In den nächsten 7 Tagen erhältst du jeden Tag eine kleine, klare Aufgabe, die dir hilft

- deine Energie bewusst zu lenken,
- dich besser zu regenerieren,
- und mit neuer Motivation in dein Business zu starten.

Alles ist leicht verständlich, sofort umsetzbar und auf den Schichtdienst abgestimmt.

Wenn du wirklich dranbleibst, wirst du in nur einer Woche mehr Balance, Fokus und innere Ruhe spüren - und den Kopf wieder frei haben für das, was dich wirklich erfüllt.

Am Ende dieses Freebies zeige ich dir außerdem ein Tool, das dir noch mehr Zeit spart und dir dein Business-Aufbau erleichtert - mein **Money Bundle**, mit dem du sofort digital durchstarten kannst.

Also: Lass uns loslegen - die nächsten 7 Tage können der Beginn deiner neuen Energie sein! ⚡

Tag 1: Dein Fundament

Energie verstehen & bewusst lenken

Bevor du an Routinen, Ernährung oder Supplements denkst, brauchst du ein klares Fundament - das Verständnis deiner **eigenen Energie**. Das ist der wichtigste Schritt - und gleichzeitig der, den die meisten überspringen.

Heute geht es um zwei Dinge:

01 - Deine **Energiequellen** - also was dich wirklich auflädt.

02 - Deine **Energie-Diebe** - also was dich auslaugt, ohne dass du es merkst.

Schritt 1: Finde deine Energiequellen

Stell dir folgende Fragen und schreibe deine Antworten auf:

- Wann fühle ich mich im Alltag wirklich wach und präsent?
- Nach welchen Tätigkeiten habe ich mehr Energie als vorher?
- Welche Menschen oder Umgebungen geben mir Kraft?

Beispiele für Energiequellen:

- ☀️ Bewegung an der frischen Luft
- 🕒 bewusste Pausen & ruhige Morgenroutinen
- 🎧 Musik oder Podcasts, die inspirieren
- 💬 ehrliche Gespräche mit Menschen, die dich verstehen

👉 **Wähle heute 3 Dinge**, die du in deinen Alltag integrieren willst - egal wie klein.

Perfektion ist nicht nötig. Kontinuität ist der Schlüssel.

Schritt 2: Erkenne deine Energie-Diebe

Deine Energie-Diebe sind die Dinge, die dich unbemerkt leer machen. Sie sind oft so alltäglich, dass du sie kaum noch bemerkst.

Frage dich:

- Wann fühle ich mich ausgelaugt, obwohl ich gar nicht viel getan habe?
- Welche Situationen oder Menschen rauben mir Energie?
- Welche Angewohnheit kostet mich Kraft - ohne, dass sie mir etwas bringt?

Schreibe mindestens **3 Energie-Diebe** auf, die du in den nächsten Tagen bewusster vermeiden oder verändern möchtest.

Tag 1: Dein Fundament

Erinnerung:

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen - sondern darum, Bewusstsein zu schaffen.

Nur wer seine Energie versteht, kann sie gezielt für die Dinge einsetzen, die wirklich zählen:

deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und dein Traum vom eigenen Online-Business.

Tag 2: Energie Basics

Schlaf, Ernährung & Regeneration

Nachdem du gestern dein Fundament gelegt hast, geht es heute um das Wichtigste überhaupt: deine Energie.

Denn ohne Energie bringt dir der beste Plan nichts - weder im Schichtdienst noch im Aufbau deines Online-Business.

Hier geht's um **drei zentrale Bereiche**, die du sofort beeinflussen kannst:

01 - Schlafrhythmus:

Dein Körper braucht Routinen - auch, wenn deine Schichten das schwierig machen.

- Versuch, feste Mini-Rituale einzubauen: gleiche Schlafenszeit nach Nachtschicht, Abdunkelung des Zimmers, keine Bildschirme kurz vorm Schlaf.
- Wenn du Frühdienst hast: Geh lieber früher schlafen, auch wenn du "noch nicht müde" bist. Dein Körper passt sich an - aber du musst ihm helfen.

02 - Ernährung:

Schichtarbeit bringt deinen Essrhythmus durcheinander - das raubt Energie.

- Plane deine Mahlzeiten vor. Kleine, proteinreiche Snacks helfen dich wach ohne Energietief.
- Vermeide Zucker kurz vor der Schicht - der Kick kommt schnell, aber fällt hart ab.

03 - Regeneration:

Energie entsteht nicht nur durch Schlaf - sondern auch durch bewusste Pausen.

- 10 Minuten Bewegung oder frische Luft nach der Schicht wirken Wunder.
- Nutze Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder Musik, um dein Nervensystem zu beruhigen.

Tag 2: Energie Basics

Schritt 1: Erstelle deine Energie-Routine

Schreibe auf, welche **3 Dinge** du täglich tun kannst, um deine Energie zu halten - unabhängig von deiner Schicht.

Beispiel:

- 10 Minuten Dehnung nach jeder Schicht
- Meal Prep sonntags
- Kein Handy im Bett

Schritt 2: Energie-Tracker starten

Notiere in den nächsten Tagen, wann du dich besonders wach oder müde fühlst - und was du davor getan hast.

So erkennst du schnell, welche Routinen dir guttun und welche dich auslaugen.

Deine Aufgabe heute:

01 - Erstelle deinen persönlichen Energie-Plan mit Schlaf-, Eis- und Pausenroutine.

02 - Führe deinen Energie-Tracker mindestens 3 Tage.

03 - Passe deine Routine nach Bedarf an.

Tipp:

Bewahre deinen Energie-Plan sichtbar auf (z.B. an deinem Arbeitsplatz oder Kühlschrank), damit du dich immer wieder daran erinnerst, dich selbst an erste Stelle zu setzen.

She chose

rest...

and came

back stronger.

Tag 3: Dein Energie-Fahrplan

Werde stabil & leistungsfähig


Heute geht es darum, deinen Energiehaushalt langfristig in den Griff zu bekommen - denn ohne Energie läuft weder dein Job im Schichtdienst noch dein Online-Business. Ziel ist es, dass du dir Routinen aufbaust, die dich körperlich und mental stabil halten - auch an stressigen Tagen.

Du brauchst dafür weder teure Supplements noch komplizierte Pläne. Es reicht, wenn du die nBasics konsequent anwendest und auf deinen Körper hörst.

Schritt 1: Finde dein Energie-Muster

Beobachte in den nächsten Tagen, **wann du dich am wachsten und fokussiertesten fühlst**.

- Bist du morgens leistungsfähiger - auch nach Nachtschichten?
- Fällt dir konzentriertes Arbeiten eher am Nachmittag oder Abend leichter?
- Wann hast du am meisten Ruhe und Energie für dein Online-Business?

 **Notiere deine Energiephasen** in einem kleinen Journal oder deiner Notizen-App. So erkennst du schnell, wann du am besten an deinem Business arbeiten solltest.

Schritt 2: Optimierte deine Erholung

Schlaf ist im Schichtdienst oft ein Problem - aber du kannst ihn optimieren.

- Dunkle deinen Raum ab oder nutze eine Schlafmaske.
- Nutze kurze Power-Naps (20-30 Minuten) zwischen Schichten.
- Meide Koffein 6 Stunden vor dem Schlafen.

Tipp:

Schaffe dir ein kleines Schlafritual - z.B. Lavendelduft, Entspannungsmusik oder Atemübungen. Dein Körper lernt so: Jetzt ist Ruhezeit.

Tag 3: Dein Energie-Fahrplan

Schritt 3: Baue dein Energie-Konto auf

Energie funktioniert wie ein Konto: Wer ständig abbucht, ohne einzuzahlen, steht schnell im Minus.

Fülle dein Konto täglich mit Mini-Routinen:

- **Bewegung:** 10 Minuten Stretching oder Spaziergang
- **Ernährung:** Eine Mahlzeit mit Eiweiß & Gemüse pro Schicht stabilisiert deinen Blutzucker.
- **Mentale Pause:** 5 Minuten bewusstes Atmen oder Digital Detox.

Deine Aufgabe heute:

01 - Erstelle dein persönliches Energie-Tagebuch (Papier oder Handy).

02 - Notiere über 3 Tage deine besten Energiezeiten.

03 - Wähle eine Mini-Routine, die du täglich umsetzt (z.B. 10 Minuten Bewegung oder 1 Power-Nap).

Tipp:

Fang klein an - eine stabile Routine schlägt jede komplizierte Planung. Mit der Zeit wird daraus dein ganz individueller Energie-Plan.

Tag 4: Energie Boost im Alltag

Dein Energie-Fokus

Heute geht's darum, deine Energie im Alltag gezielt zu steuern. ⚡
Du weißt jetzt, wie wichtig Schlaf, Ernährung und Erholung sind - aber jetzt geht es darum, diese Punkte in deinen Arbeitsrhythmus zu integrieren. Gerade im Schichtdienst ist der Alltag oft unberechenbar. Deshalb brauchst du keine komplizierten Routinen, sondern kleine, flexible Energie-Booster, die wirklich funktionieren.

Wichtig:

Es geht nicht darum, perfekt zu leben - sondern darum, dich jeden Tag ein Stück besser zu fühlen.

Schritt 1: Finde deinen Energie-Typ

Beobachte für 2-3 Tage, wann du dich am wachsten fühlst.

- Frühaufsteher? Dann nutze die ersten Stunden nach dem Aufstehen für dein Business.
- Nachteule? Dann plane deine produktivsten Stunden abends oder nach der Spätschicht.
- Wechsler? Dann brauchst du eine flexible Struktur - kurze Powerphasen statt lange Sessions.

Notiere dir, wann du dich motiviert, konzentriert oder müde fühlst. So erkennst du dein natürliches Energie-Muster.

Schritt 2: Erstelle deine Mini-Routine

Deine Energie hängt weniger davon ab, wie viel du machst, sondern wie regelmäßig.

Lege dir kleine Rituale fest:

- 1 Glas Wasser + 5 Minuten frische Luft nach dem Aufstehen
- 10 Minuten Bewegung (Stretching, Spaziergang oder kurze Yoga-Einheit)

Tipp:

Setze dir Erinnerungen am Handy oder klebe kleine Notizzettel an sichtbare Orte - sie helfen dir, dranzubleiben.

Tag 4: Content Start

Schritt 3: Energie durch Fokus

Multitasking kostet dich mehr Energie, als du denkst.

Deshalb: Mache eine Sache zur Zeit.

Plane lieber 2 konzentrierte 20-Minuten-Blöcke für dein Online-Business, als 3 Stunden halb präsent zu sein.

Diese Blöcke kannst du selbst an stressigen Schichttagen einbauen.

Deine Aufgabe heute

01 - Finde heraus, zu welchen Tageszeiten du am meisten Energie hast.

02 - Erstelle eine 3-Schritte-Mini-Routine, die du täglich anwenden kannst.

03 - Plane 1 bis 2 Energie-Blöcke für dein Business in deinen Schichtplan ein.

Tipp:

Auch 10 Minuten bewusste Pausen können Wunder wirken - wichtiger ist die Konstanz, nicht die Dauer.

**She learned to
rest, not to
quit...**

**and her
energy came
back stronger
than ever.**

Tag 5: Energie Automatisierung

Deine Energie-Routine auf Autopilot

Heute lernst du, wie du deine Energie im Schichtdienst **automatisch auflädst**, statt sie ständig zu verlieren.

Denn dein Alltag bringt dir neue Herausforderungen - aber du kannst lernen, deinen Körper und Geist so zu programmieren, dass sie mit dir arbeiten, nicht gegen dich.

Keine Sorge:

Du brauchst keine komplizierten Routinen oder teure Produkte. Es geht um kleine, automatisierte Gewohnheiten, die dich langfristig stärken.

Schritt 1: Wähle deine Energie-Anker

Energie-Anker sind kleine Routinen oder Handlungen, die du automatisch mit Power und Motivation verbindest.

Wähle **zwei bis drei**, die sich leicht in deinen Alltag integrieren lassen.

Beispiele:


- Nach jeder Nachtschicht 10 Minuten frische Luft & Stretching
- Immer dieselbe Morgenplaylist für schnelle Aktivierung
- Abends 5 Minuten Dankbarkeitsroutine
- Nachmittagskaffee = bewusste Pause, kein Scrollen

Dein Ziel:

Dein Körper soll wissen: "Ah, das ist mein Moment zum Aufladen."

Schritt 2: Erstelle dein Energie-System

Lege fest, wann und wie oft du deine Energie-Anker nutzen willst. Schreibe dir kleine Erinnerungen (Handy, Notizen, Whiteboard) und automatisiere sie, z.B. über Apps oder Kalenderfunktionen.

 So entsteht eine Routine, die dich **durch alle Schichten trägt**, ohne dass du ständig neu planen musst.

Tag 5: Energie Automatisierung

Schritt 3: Starte mit deiner Energie-Mail

Erstelle dir selbst eine kleine "Motivations-Mail" - ein Reminder, der dich täglich an dein Ziel erinnert.

Schreibe sie dir an dich selbst oder nutze ein Tool wie Notion, um eine tägliche Nachricht einzublenden.

Inhalt:

01 - Ein motivierender Satz ("Ich bin stärker, als meine Müdigkeit.")

02 - Dein Tagesfokus (z.B. "Energie durch Bewegung")

03 - Eine kleine Erinnerung an dein Warum

Deine Aufgabe heute:

01 - Wähle 2-3 Energie-Anker, die du täglich umsetzen willst.

02 - Erstelle Erinnerungen oder Automatisierungen, die dich daran erinnern.

03 - Schreibe dir deine eigene "Energie-Mail" und aktiviere sie für morgen.

Tipp:

Eine gute Energie-Routine fühlt sich nicht nach Disziplin an - sie entsteht automatisch, weil sie dir guttut.

Tag 6: Dein Energie-Fahrplan

30 Tage Energie-Strategie

Heute geht's darum, deine Energie langfristig zu planen - und nicht ständig gegen die Erschöpfung anzukämpfen.

Denn: **Konsistenz entsteht durch Energie, nicht nur Motivation.**

Wenn du lernst, deinen Körper und deinen Alltag im Schichtdienst richtig zu managen, kannst du dein Online-Business konstant aufbauen, ohne dich auszubrennen.

Ziel für heute:

Erstelle deinen persönlichen 30-Tage-Energie-Plan.

Schritt 1: Erkenne deine Energie-Zyklen

Notiere dir, wann du dich **am wachsten** und **am müdesten** fühlst.

Achte darauf, wie du dich während Früh-, Spät- und Nachtschicht fühlst.

Diese Muster sind die Basis, um deine produktiven Zeiten optimal zu nutzen.

Beispiele:

- Frühschicht: höchste Energie direkt nach Feierabend
- Spätschicht: beste Konzentration am späten Vormittag
- Nachtschicht: mehr Fokus am Nachmittag nach dem Aufstehen

Schritt 2: Schaffe feste Energie-Routinen

Lege kleine, aber wirkungsvolle Gewohnheiten fest, die dich im Alltag stabilisieren:

- Eine feste Morgen- oder Abendroutine für deinen Schichttyp
- Ein kurzer 5-Minuten-Reset nach jeder Schicht
- Regelmäßige Mahlzeiten (auch nachts leicht verdauliche Snacks)
- Mindestens 7 Stunden Schlaf über 24 Stunden verteilt

Tag 6: Dein Contentplan

Schritt 3: Plane deine 30 Tage im Voraus

Nutze Tools wie **Google Kalender**, **Notion** oder **Trello**, um deine Energie-Blöcke sichtbar zu machen.

Plane feste Zeiten für Arbeit, Ruhe und Business.

Beispielplan:

- Montag (Frühschicht): Business 30 Minuten nach Feierabend
- Mittwoch (frei): Content-Tag + Meal Prep
- Samstag (Spätschicht): 45 Minuten Reflexion & Planung

Wichtig: Plane realistisch - lieber 3 Tage pro Woche konstant als 7 Tage im Dauerstress.

Deine Aufgabe heute:

01 - Erkenne deine Energie-Hochs und -Tiefs.

02 - Erstelle eine Routine für jede Schichtart (Früh, Spät, Nacht).

03 - Trage deine Business-Zeiten realistisch in einen 30-Tage-Plan ein.

Tipp:

Wiederholung ist dein bester Energiebooster - nicht Perfektion. Dein Körper liebt Rhythmus, auch im Schichtdienst.

**She learned to
rest...**

**not to quit -
and that
changed
everything.**

Tag 7: Dein Energie Boss & Wochen Check

Ready to Go! ⚡

Heute ist dein großer Tag!

Du hast in den letzten 6 Tagen gelernt, wie du mit mehr Energie, Struktur und Leichtigkeit durch den Schichtdienst gehst - jetzt ist es Zeit, alles zusammenzuführen und in deinen Alltag zu integrieren.

Heute geht es darum, deinen Energie-Plan dauerhaft zu verankern und sicherzustellen, dass du langfristig dranbleibst. 🌅

Schritt 1: Erstelle deine 3 Energie-Highlights

Diese Highlights sollen dich täglich daran erinnern, was dich stärkt - körperlich, mental und emotional.

Erstelle dir z.B. drei Kategorien:

01 - Routine - deine stärkenden Gewohnheiten (z.B. Morgenstreck, Abendroutine, Atemübungen)

02 - Mindset - Zitate, Erinnerungen oder Affirmationen, die dich motivieren

03 - Balance - kleine Dinge, die dir gut tun (z.B. Powernaps, Spaziergänge, Me-Time)

Nutze Canva oder dein Notiz-App-Widget, um passende Symbole oder Bilder hinzuzufügen - visuelle Anker helfen enorm!

Schritt 2: Dein Wochen-Check

Am Ende jeder Woche (z.B. Sonntagabend oder nach der letzten Schicht) prüfe:

- Was hat mir diese Woche Energie gegeben?
- Was hat mir Energie genommen?
- Welche 1 Sache kann ich nächste Woche verändern, um mich besser zu fühlen?

Schreibe deine Antworten kurz auf - 3 Minuten reichen!

So bleibst du langfristig in Balance, auch bei unregelmäßigen Diensten.

Tag 7: Dein Energie Boost & Wochen Check

Schritt 3: Dein persönlicher Energie-Launch

Heute feierst du dich selbst. Du hast es verdient. Teile (wenn du magst) dein Commitment mit anderen - z.B. in einer Story oder auf deinem Handyhintergrund:

“Ich nehme meine Energie wieder selbst in die Hand - Schicht für Schicht.” 🌙✨

Mach es offiziell: **Heute startest du dein neues Energie-Ich.**

Deine Aufgabe heute:

01 - Erstelle deine 3 Energie-Highlights.

02 - Mach deinen ersten Wochen-Check.

03 - Feiere dich selbst - du hast in nur 7 Tagen ein starkes Fundament für mehr Energie gelegt. ✨

Tipp:

Perfekt ist langweilig. Konsequenz ist kraftvoll.

Energie entsteht, wenn du immer wieder zurückkehrst - auch, wenn's mal chaotisch ist.

Glückwunsch - du hast deinen 7-Tage-Energie-Plan geschafft! ⚡

Du hast in nur einer Woche gelernt, wie du deine Energie im Schichtdienst bewusst lenkst, wie du Routinen findest, die wirklich zu dir passen - und wie du trotz unregelmäßiger Arbeitszeiten mental und körperlich in Balance bleibst. 🌙☀️

Das ist ein riesiger Schritt - und du darfst verdammt stolz auf dich sein!

Vielleicht spürst du gerade:

“Ich möchte noch mehr Struktur, Freiheit und Zeit für mich - ohne ständig müde zu sein.”

Dann kommt hier deine **Abkürzung**, die ich selbst genutzt habe, um mir ein zweites Standbein online aufzubauen - Schritt für Schritt, auch mit wenig Zeit.

Das Money Bundle - dein All-in-One Starterkit

Mit dem Money Bundle bekommst du alles, was du brauchst, um sofort professionell loszulegen - ohne monatelang alles selbst erarbeiten zu müssen:

- ✓ Vorlagen für Posts, Reels & Stories
- ✓ Schritt-für-Schritt-Checklisten
- ✓ Canva-Designs in meinem Branding-Stil
- ✓ Sofort nutzbare PLR-Produkte zum direkten Weiterverkauf
- ✓ Bonus-Strategien für Faceless Marketing & E-Mail-Automation

Stell dir vor, du sparst Wochen an Arbeit und kannst direkt mit einem fertigen Business-Baukasten starten.

So gewinnst du Zeit, Motivation - und deine ersten Einnahmen kommen schneller.

👉 Hol dir jetzt dein Money-Bundle und starte ohne Umwege durch:

Hier klicken & sichern

Dein nächster Schritt:

Du hast zwei Möglichkeiten:

1. Alleine weitermachen - das dauert länger und kostet dich Energie.
2. Oder mir dem Money Bundle sofort die Abkürzung gehen und dir dein Business direkt aufbauen.

Die Entscheidung liegt bei dir. ☐

***Don't wait for more
energy...***

create it every day!

