



Wenn du gerade auf Jobsuche bist, stellst du dir bestimmt eine wichtige Frage: *Wie viel Arbeit passt wirklich zu mir – und zu meinem Leben?* In der **Zeitarbeit** hast du die große Chance, das einfach auszuprobieren. Denn dort kannst du in verschiedenen **Arbeitszeitmodellen** starten – ganz ohne Risiko. Ob **Teilzeit**, **Vollzeit**, **Schicht** oder **Gleitzeit**: Jede Form hat ihre Vorteile. In diesem Artikel erfährst du, welche Arbeitszeit am besten zu dir, deinem Alltag und deiner Energie passt.

## Vollzeit - der Klassiker für alle, die richtig anpacken wollen

**Vollzeit** bedeutet meistens 35 bis 40 Stunden pro Woche. Das ist das klassische Modell in vielen Betrieben der **Logistik** oder **Produktion**. Du hast feste Zeiten, einen klaren Tagesrhythmus und ein stabiles Einkommen.

### Vorteile der Vollzeitbeschäftigung:

- Du verdienst mehr als in Teilzeit.
- Du bekommst vollen Urlaubsanspruch und Sozialleistungen.
- Du sammelst viel Berufserfahrung – ideal, wenn du später übernommen werden möchtest.

### Typisch für Zeitarbeit:

Viele starten in Vollzeit, weil sie zeigen wollen, was sie können. Das ist besonders gut, wenn du dich beweisen und dich für eine spätere Festanstellung empfehlen willst.

### Praxis-Tipp:

Wenn du täglich weite Strecken zum Einsatzbetrieb fährst, lohnt sich Vollzeit meist mehr, weil sich Fahrtkosten dann besser rechnen. Sprich mit deinem Ansprechpartner bei der Zeitarbeitsfirma – viele unterstützen dich mit **Fahrgeld**, **Fahrgemeinschaften** oder **Jobtickets**.

## Teilzeit - ideal, wenn du Job und Leben besser verbinden willst

**Teilzeit** heißt: weniger Stunden, mehr Zeit für dich. Viele Zeitarbeiter:innen wählen dieses Modell, weil sie **Familie haben**, **Angehörige pflegen** oder einfach mehr **Freizeit** möchten.

### Vorteile der Teilzeit:

- Du hast mehr Zeit für Kinder, Haushalt oder Hobbys.
- Du kannst dich langsam wieder an den Arbeitsalltag gewöhnen, zum Beispiel nach einer Pause.
- Du bleibst flexibel und kannst deine Stunden später erhöhen, wenn du willst.

Gerade in der Zeitarbeit gibt es viele Teilzeitstellen – zum Beispiel in der **Kommissionierung**, **Verpackung** oder **Qualitätskontrolle**.

### Praxis-Tipp:

Wenn du Betreuungspflichten hast, sag das gleich offen. Seriöse Zeitarbeitsfirmen achten darauf, dir **Schichten anzubieten, die wirklich zu deinem Leben passen**. Viele Kundenbetriebe bieten **Frühschichten von 8 bis 14 Uhr** oder auch **flexible Modelle mit festen freien Tagen** an.

## Schichtarbeit - gut bezahlt und mit viel Abwechslung

In der **Logistik** und **Produktion** ist **Schichtarbeit** sehr verbreitet. Das heißt: Du arbeitest mal früh, mal spät oder auch nachts. Das bringt Abwechslung – und oft auch **mehr Geld durch Zuschläge**.

### Vorteile der Schichtarbeit:

- Du bekommst Zuschläge für Nacht-, Sonn- und Feiertage.



- Du hast tagsüber oft Zeit für Termine oder Familie.
- Du lernst viele Abläufe und Teams kennen.

Aber Schichtarbeit kann auch anstrengend sein. Deshalb ist wichtig, dass du gut auf dich achtest. **Achte auf genug Schlaf**, trinke viel Wasser und iss regelmäßig – lieber kleine Mahlzeiten als große. Wenn du Nachtschichten machst, helfen dir **Verdunkelungsvorhänge** und feste Schlafzeiten, um fit zu bleiben.

**Praxis-Tipp:**

Nutze kostenlose **Apps** wie *MyShiftWork* oder *Shiftbase*, um deine Schichten im Blick zu behalten. So siehst du auf einen Blick, wann du frei hast, und kannst Familie oder Termine besser planen.

## Gleitzeit - mehr Freiheit und weniger Stress

**Gleitzeit** gibt es meist in **Büro- oder Lagerverwaltungsjobs**, also in Bereichen, wo du Aufgaben selbst organisierst. Das Modell ist ideal, wenn du gerne flexibel arbeitest und selbst entscheiden willst, wann dein Arbeitstag beginnt.

**Vorteile der Gleitzeit:**

- Du kannst deine Arbeitszeiten an deinen Alltag anpassen.
- Du hast weniger Stress am Morgen.
- Du kannst private Termine leichter einbauen.

Gerade für **ältere Beschäftigte** oder Menschen, die **körperlich etwas entlastet arbeiten** möchten, kann ein Einsatz mit Gleitzeit perfekt sein.

**Praxis-Tipp:**

Frag in deiner Zeitarbeitsfirma gezielt nach Jobs mit **flexiblen Arbeitszeiten** oder **Bürotätigkeiten**. Viele Personaldienstleister vermitteln nicht nur Helferjobs, sondern auch **kaufmännische Stellen** in der Logistik.

## Selbstcheck: Welches Arbeitszeitmodell passt zu dir?

Beantworte einfach diese Fragen – dann bekommst du schnell ein Gefühl, was zu dir passt:

<b>Frage</b>	<b>Wenn du „Ja“ sagst, passt zu dir:</b>
Ich möchte planbare, feste Arbeitszeiten.	<b>Vollzeit oder Frühschicht</b>
Ich will mehr Zeit für Familie oder Freizeit.	<b>Teilzeit</b>
Ich arbeite gern, wenn andere schlafen – und mag Zuschläge.	<b>Schichtarbeit</b>
Ich möchte selbst entscheiden, wann ich beginne.	<b>Gleitzeit oder Bürojob</b>
Ich will herausfinden, was mir liegt.	<b>Zeitarbeit mit wechselnden Einsätzen</b>

So findest du Schritt für Schritt heraus, was dir wirklich guttut. Und das Beste: In der Zeitarbeit kannst du jedes Modell ausprobieren, ohne dich festlegen zu müssen.

## Fazit: Finde dein Tempo - und bleib flexibel

Ob **Teilzeit**, **Vollzeit**, **Schicht** oder **Gleitzeit** – jedes Arbeitszeitmodell hat seine Vorteile. Wichtig ist, dass du dich **wohlfühlst** und genug Energie für Job und Privatleben hast. In der **Zeitarbeit** kannst du das alles testen, vergleichen und dich jederzeit neu entscheiden. Wenn du mit deinem Ansprechpartner sprichst, findest du schnell Einsätze, die genau



zu dir passen - **körperlich, zeitlich und finanziell.**

**Tipp zum Schluss:**

Mach dir klar, was dir im Moment am wichtigsten ist - **Geld, Freizeit oder Stabilität.** Dann fällt die Entscheidung leicht. Und wenn du merkst, dass sich dein Leben verändert, kannst du dein Modell einfach anpassen. So bleibst du **flexibel** - und dein Job bleibt zu dir passend.

Und hier geht´s zum adevis Stellenmarkt.

---

---

---

---