

Mein hybrider Wochenplan zur Eigenverbrauchs-Optimierung

— Arbeitsblatt für PV-Besitzer im hybriden Arbeitsmodell

Mein hybrider Wochenplan zur Eigenverbrauchs-Optimierung

Ein Arbeitsblatt für PV-Besitzer im hybriden Arbeitsmodell – zum Ausfüllen, Umsetzen und Aufhängen.

Für wen ist dieses Arbeitsblatt?

Für Sie, wenn Sie eine Photovoltaikanlage besitzen und im hybriden Modell arbeiten – also einige Tage im Homeoffice und einige Tage im Büro. Sie wissen bereits, dass Eigenverbrauch (der Anteil Ihres Solarstroms, den Sie selbst nutzen statt ihn ins Netz einzuspeisen) sich finanziell lohnt. Aber die üblichen Tipps wie „Waschmaschine mittags laufen lassen“ greifen bei Ihrem Wochenrhythmus zu kurz.

Welches Problem löst es?

Ihr Stromverbrauch folgt keinem gleichmäßigen Tagesmuster – er folgt einem Wochenmuster. An Homeoffice-Tagen sind Sie da und können Geräte gezielt steuern. An Büro-Tagen steht Ihr Haus leer, während die Sonne auf Ihre Module scheint. Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen, von allgemeinen Ratschlägen zu einem konkreten, auf Ihren Wochenrhythmus abgestimmten Aktionsplan zu kommen.

Wie benutze ich es?

Füllen Sie die fünf Schritte der Reihe nach aus. Am Ende haben Sie einen klaren Fahrplan, den Sie manuell umsetzen oder zur Programmierung Ihres HEMS (Home Energy Management System – eine zentrale Steuereinheit, die den Stromfluss im Haus automatisch optimiert) nutzen können.

Warum das für Ihren Eigenverbrauch entscheidend ist:

Die zentrale Stellschraube bei der PV-Optimierung ist, möglichst viel des erzeugten Solarstroms selbst zu verbrauchen, statt ihn zu einer niedrigen Einspeisevergütung ins Netz abzugeben. Ohne gezielte Steuerung liegt der Eigenverbrauchsanteil einer typischen PV-Anlage bei etwa 25–35 % (Richtwert, variiert stark je nach Anlagengröße, Verbrauch und Ausstattung). Mit Speicher und intelligentem Management sind Werte von 60–80 % erreichbar. Ihr hybrider Wochenrhythmus ist dabei kein Nachteil – er ist eine planbare Struktur, die Sie gezielt nutzen können, wenn Sie sie einmal verstanden und in einen festen Ablauf übersetzt haben.

Schritt 1: Quick Check – Meine Arbeitswoche definieren

Definieren Sie zuerst Ihren grundlegenden Wochenrhythmus. Dies ist die Basis für alle weiteren Planungen. Kreuzen Sie Ihre typische Woche an.

Meine Homeoffice-Tage sind:

☐ Montag · ☐ Dienstag · ☐ Mittwoch · ☐ Donnerstag · ☐ Freitag

Meine Büro-Tage sind:

☐ Montag · ☐ Dienstag · ☐ Mittwoch · ☐ Donnerstag · ☐ Freitag

Mein Muster ist:

- ☐ Jede Woche gleich → Ideal für feste Automatisierung.
- ☐ Wechselnd / unregelmäßig → Sie profitieren besonders von einem HEMS mit Kalender-Anbindung oder flexiblen Szenarien.

Ergebnis: Sie haben jetzt zwei klar getrennte Tagestypen identifiziert, die jeweils eine eigene Energiestrategie brauchen.

Schritt 2: Meine Stromverbraucher identifizieren und bewerten

Listen Sie Ihre größten und vor allem flexibelsten Stromverbraucher auf. Flexibel bedeutet: Der Zeitpunkt der Nutzung ist verschiebbar, ohne Ihren Alltag wesentlich einzuschränken.

Gerät	Nutzung pro Woche	Zeitpunkt flexibel?	Geschätzter Verbrauch pro Nutzung
Beispiel: Waschmaschine	2x	Ja	ca. 1–2 kWh (je nach Programm und Temperatur)
Spülmaschine	_____	☐ Ja ☐ Nein	_____ kWh
Wäschetrockner	_____	☐ Ja ☐ Nein	_____ kWh
E-Auto (Wallbox)	_____	☐ Ja ☐ Nein	_____ kWh
Wärmepumpe / Heizstab	_____	☐ Ja ☐ Nein	_____ kWh
Backofen / Herd	_____	☐ Ja ☐ Nein	_____ kWh
_____	_____	☐ Ja ☐ Nein	_____ kWh
_____	_____	☐ Ja ☐ Nein	_____ kWh

Hinweis zu den Verbrauchswerten: Falls Sie die kWh-Werte Ihrer Geräte nicht kennen, nutzen Sie die Angaben auf dem EU-Energielabel (die standardisierte Kennzeichnung auf Haushaltsgeräten) oder messen Sie den Verbrauch einmalig mit einem Energiemessgerät (erhältlich ab ca. 10–20 €). Alternativ tragen Sie zunächst „unbekannt“ ein und ergänzen die Werte später. Die Genauigkeit dieser Zahlen beeinflusst, wie präzise Ihr Wochenplan am Ende wird – aber auch mit Schätzwerten ist der Plan deutlich besser als kein Plan.

Ergebnis: Sie haben einen klaren Überblick über Ihre verschiebbaren Lasten (Geräte, deren Laufzeit Sie zeitlich verlagern können, um Solarstrom direkt zu nutzen).

Schritt 3: Die drei Strategien für Ihre drei Tagestypen

Ihr hybrider Wochenrhythmus erzeugt drei unterschiedliche Tagestypen. Jeder braucht eine eigene Strategie.

Tagestyp A: Der Homeoffice-Tag

Strategie: Maximale Direktnutzung.

Sie sind zu Hause. Die Sonne scheint. Nutzen Sie das aus.

Kernzeitfenster: Zwischen ca. 10:00 und 15:00 Uhr (im Sommer auch breiter, im Winter deutlich kürzer – die tatsächlichen Spitzenzeiten hängen von Ihrer Anlagenausrichtung, der Jahreszeit und der Witterung ab).

Ihre Aufgaben für Homeoffice-Tage:

Priorität	Aktion	Geplante Uhrzeit	Erledigt?
1	_____	_____ Uhr	☐
2	_____	_____ Uhr	☐
3	_____	_____ Uhr	☐
4	E-Auto laden (mit PV-Überschussladen, falls Wallbox das unterstützt)	Primär an diesen Tagen	☐

Wichtig – Geräte nacheinander starten, nicht gleichzeitig. Wenn Ihre PV-Anlage z. B. eine Spitzenleistung von 8 kWp (Kilowatt-Peak – die maximale Nennleistung unter Testbedingungen; die tatsächliche Leistung liegt im Alltag meist 10–25 % darunter durch Temperatur, Verschattung und Wechselrichterverluste) hat und gleichzeitig Waschmaschine, Trockner und Wallbox laufen, übersteigt Ihr Verbrauch leicht die aktuelle Erzeugung. Die Folge: Sie kaufen trotz Sonnenschein Netzstrom dazu. Starten Sie Geräte versetzt, z. B. im 1- bis 2-Stunden-Takt.

Tagestyp B: Der Büro-Tag

Strategie: Speichern und für den Abend sichern.

Niemand ist zu Hause. Ihre PV-Anlage produziert trotzdem. Der gesamte Ertrag sollte in den Batteriespeicher fließen, um den Abend- und Nachtbedarf zu decken.

Ihre Regeln für Büro-Tage:

- ☐ **Batteriespeicher hat Vorrang.** Keine Großverbraucher starten (auch nicht per Fernzugriff), bis der Speicher voll ist.
- ☐ **E-Auto-Laden vermeiden.** Die Wallbox zieht typischerweise 3,7 bis 11 kW – das ist oft mehr als Ihre aktuelle PV-Erzeugung. Das Auto wird an Homeoffice-Tagen oder am Wochenende geladen.
- ☐ **Wärmepumpe im Minimalbetrieb.** Falls steuerbar, die Wärmepumpe (ein Heizgerät, das Umweltwärme aus Luft, Erde oder Wasser nutzt und mit Strom betrieben wird) an Büro-Tagen auf Absenkbetrieb setzen – die Raumtemperatur darf tagsüber leicht sinken, wenn niemand zu Hause ist.
- ☐ **Zeitschaltuhren und smarte Steckdosen:** Geräte im Standby ausschalten, um die Grundlast (den dauerhaften Mindestverbrauch Ihres Haushalts, z. B. durch Kühlschrank, Router, Standby-Geräte) zu senken.

Mein geschätzter Abend-/Nachtverbrauch (Büro-Tag): ca. _____ kWh

Nutzbare Kapazität meines Speichers: ca. _____ kWh

Wenn Ihr Abendverbrauch die nutzbare Speicherkapazität regelmäßig übersteigt, kaufen Sie nachts Netzstrom zu. In dem Fall lohnt es sich zu prüfen, ob einzelne Abendlasten (z. B. Spülmaschine mit Startzeitverzögerung) auf den nächsten Homeoffice-Tag verschoben werden können.

Tagestyp C: Das Wochenende

Strategie: Flexible Nutzung und Wochenstart vorbereiten.

Am Wochenende sind Sie in der Regel zu Hause und haben mehr Flexibilität als unter der Woche.

Ihre Aufgaben fürs Wochenende:

Aktion	Geplanter Tag	Geplante Uhrzeit	Erledigt?
_____	☐ Sa ☐ So	_____ Uhr	☐
_____	☐ Sa ☐ So	_____ Uhr	☐
E-Auto bis Sonntagabend vollladen	☐ Sa ☐ So	Über PV-Überschuss	☐
Batteriespeicher bis Sonntagabend vollladen	Automatisch	—	☐

Denkanstoß: Wenn Ihr Montag ein Büro-Tag ist, hat der volle Speicher am Sonntagabend besondere Bedeutung – er muss den Montagabend überbrücken, ohne dass tagsüber jemand nachsteuert. Wenn Ihr Montag ein Homeoffice-Tag ist, können Sie am Wochenende entspannter mit dem Speicherstand umgehen.

Ergebnis: Sie haben nun für jeden Tagestyp eine klare Strategie und konkrete Aufgaben.

Schritt 4: Fallstrick-Vermeidung – Drei typische Fehler

Fehler 1: Die 17-Uhr-Versuchung

Das Szenario: An einem Homeoffice-Tag kommen Sie um 17:00 Uhr auf die Idee, noch eine Maschine Wäsche zu waschen. Die Sonne scheint noch leicht, aber die Spitzenproduktion ist vorbei.

Was passiert: Die Waschmaschine zieht Strom, der sonst in den Speicher für die Nacht geflossen wäre. In der Nacht ist der Speicher früher leer. Sie kaufen teuren Netzstrom zu.

Die Lösung: Halten Sie sich an Ihr Kernzeitfenster. Wenn die Mittagszeit vorbei ist, hat der Speicher Vorrang. Die Wäsche kann bis zum nächsten Homeoffice-Tag warten.

Fehler 2: Den Speicher für 7 Heimtage dimensionieren

Das Szenario: Bei der Planung oder Nachrüstung eines Batteriespeichers rechnen Sie mit dem Verbrauch, als wären Sie jeden Tag zu Hause.

Was passiert: Sie überdimensionieren den Speicher und zahlen mehr als nötig. Im hybriden Modell ist die Hauptaufgabe des Speichers, Sie durch die Büro-Abende zu bringen – nicht durch ganze Tage mit aktivem Verbrauch.

Die Lösung: Berechnen Sie Ihren tatsächlichen Abend- und Nachtverbrauch an Büro-Tagen (typischerweise deutlich niedriger als an Homeoffice-Tagen). Das ist die entscheidende Größe für die Speicherdimensionierung. Ein Energieberater kann Ihnen auf Basis Ihrer realen Verbrauchsdaten die passende Größe empfehlen.

Fehler 3: An Büro-Tagen per App Geräte starten

Das Szenario: Sie sehen mittags in der App, dass Ihre PV-Anlage viel Strom produziert und der Speicher schon voll ist. Sie starten per Fernzugriff die Spülmaschine.

Warum das oft schadet statt hilft: Die Fernsteuerung einzelner Geräte ohne laufende Überwachung birgt Risiken. Wenn gleichzeitig Wolken aufziehen, zieht die Spülmaschine Netzstrom. Außerdem läuft die Maschine unbeaufsichtigt – bei einem Wasserschaden ist niemand da.

Die Lösung: Wenn Ihr Speicher an Büro-Tagen regelmäßig vor dem Abend voll ist, ist das ein Zeichen, dass Überschuss entsteht. Die bessere Lösung als spontane Fernsteuerung: Investieren Sie in ein HEMS, das die Geräte automatisch und in Echtzeit steuert, oder verschieben Sie mehr Verbrauch auf Homeoffice-Tage.

Schritt 5: Automatisierung planen – Von der Checkliste zum System

Ein manueller Plan ist ein guter Anfang. Aber die eigentliche Hebelwirkung entsteht, wenn Sie die wiederkehrenden Regeln automatisieren.

Welche Automatisierungsstufe passt zu mir?

Stufe	Was Sie brauchen	Was es tut	Aufwand
Stufe 1: Manuell	Diesen Wochenplan, Disziplin	Sie steuern Geräte bewusst nach Plan.	Gering (Zeit)
Stufe 2: Zeitbasiert	Zeitschaltuhren, smarte Steckdosen mit Wochenprogramm	Geräte starten automatisch an definierten Wochentagen und Uhrzeiten.	Mittel (einmalige Einrichtung)
Stufe 3: Überschussbasiert	HEMS oder smarte Wallbox mit PV-Überschusserkennung	Geräte starten nur, wenn genügend Solarstrom verfügbar ist. Reagiert auf Wetter in Echtzeit.	Höher (Investition und Einrichtung)

Mein Automatisierungs-Fahrplan

Für welche Geräte möchte ich die Steuerung automatisieren?

Gerät	Aktuelle Stufe	Gewünschte Stufe	Nächster Schritt
_____	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	_____
_____	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	_____
_____	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	_____
_____	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	_____

Hinweis zur Stufe 3: Ein HEMS ist besonders dann sinnvoll, wenn Sie ein E-Auto und/oder eine Wärmepumpe besitzen – also Großverbraucher, bei denen jede kWh zählt. Die Kosten für ein HEMS variieren erheblich

(typische Spanne: mehrere hundert bis über tausend Euro, abhängig von Funktionsumfang und Anbieter). Die Amortisation hängt von Ihrem Verbrauch, Ihrer Anlagengröße und Ihrem Strompreis ab. Holen Sie Vergleichsangebote ein.

Warum das für Ihren Eigenverbrauch entscheidend ist

Die meisten Ratgeber behandeln Ihren Stromverbrauch als gleichmäßiges Tagesmuster. Aber Ihr Verbrauch folgt einem Wochenmuster – und genau darin liegt die Chance. Wer seinen hybriden Wochenrhythmus bewusst mit der PV-Erzeugung synchronisiert, verschiebt Verbrauch dorthin, wo Solarstrom im Überfluss vorhanden ist, und schützt den Speicher dort, wo er am meisten gebraucht wird. Das Ergebnis ist nicht nur ein höherer Eigenverbrauchsanteil, sondern spürbar weniger zugekaufter Netzstrom – und damit eine schnellere Amortisation Ihrer PV-Anlage.

Zusammenfassung und Ihre nächsten Schritte

Sie haben nun:

- Ihren Wochenrhythmus definiert (Schritt 1)
- Ihre verschiebbaren Lasten identifiziert (Schritt 2)
- Für jeden Tagestyp eine klare Strategie mit konkreten Aufgaben erstellt (Schritt 3)
- Die häufigsten Fehler kennengelernt (Schritt 4)
- Einen Automatisierungs-Fahrplan entworfen (Schritt 5)

Jetzt umsetzen:

1. Nutzen Sie den Eigenverbrauchs-Rechner auf photovoltaik-speicher.info, um Ihren aktuellen Eigenverbrauchsanteil zu berechnen und zu sehen, wie sich gezielte Verschiebungen auswirken.

→ photovoltaik-speicher.info/eigenverbrauch-rechner

2. Lassen Sie Ihren Plan von einem Fachbetrieb prüfen. Ein zertifizierter Solarteur oder Energieberater kann Ihre realen Verbrauchsdaten auswerten, die optimale Speichergröße für Ihr hybrides Profil berechnen und ein HEMS empfehlen, das zu Ihrem System passt. Fragen Sie gezielt nach Erfahrung mit hybriden Lastprofilen.

Tipp: Drucken Sie dieses Arbeitsblatt aus und hängen Sie es sichtbar auf – am Zählerschrank, in der Küche oder am Schreibtisch. Die ersten Wochen entscheiden darüber, ob der Plan zur Gewohnheit wird.

photovoltaik-speicher.info

Ihr unabhängiger Ratgeber für Photovoltaik, Stromspeicher und intelligentes Energiemanagement.

→ photovoltaik-speicher.info

Konzeption und AI Visibility Architecture: JvGLabs

AI visibility architecture — Sichtbarkeit in der KI-gestützten Suche.

→ jvglabs.com

Dieses Dokument dient der Information und Orientierung. Es ersetzt keine individuelle Energieberatung. Alle Angaben ohne Gewähr.