Sechs Uhr abends, der Laptop ist zu – aber dein Kopf nicht. Beim Abendessen schreibst du im Kopf noch die Mail, auf dem Sofa schaust du „nur kurz“ ins Postfach. Beim Psychological Detachment aus der Erholungsforschung (übersetzt: **gedankliches Abschalten**) schließt du deinen Arbeitstag bewusst ab: mit einem Zettel für morgen, einem kleinen Ritual und etwas, das deinen Kopf ganz braucht. Das gilt genauso für Lern-, Haushalts- und Familientage.

Warum der Kopf nicht abschaltet

Offene Aufgaben ziehen die Aufmerksamkeit an: Dein Kopf hält Wache, damit nichts vergessen wird. Forscher beschreiben, dass das Weiterdenken an den Stress auch den Körper länger in Alarm hält. In Befragungen schalteten Menschen, die in der Freizeit weiterarbeiteten, schlechter ab – und wer schlecht abschaltete, war erschöpfter (ein Zusammenhang, keine Ursache). Gedanken verbieten hilft nicht: Weggedrückte Gedanken kommen eher zurück.

„Denk jetzt nicht an die Arbeit!“
Gedanken verbieten – der Kopf hält trotzdem Wache

→

Dem Kopf einen Zettel geben
was aufgeschrieben ist, muss er sich nicht mehr merken – es ist auf morgen vertagt

Du verbietest dir die Gedanken nicht. Du vertagst sie – aufgeschrieben.

So geht es

1. **Morgen-Zettel** (zehn Minuten vor Schluss): drei offene Dinge – je mit dem **ersten Schritt** und **wann** du ihn machst.
2. **Abschlussritual:** eine kleine Handlung, immer gleich – Laptop zu, der Satz „Für heute fertig“, Arbeitsmails aus, umziehen, den Heimweg bewusst nutzen.
3. **Erholungsaktivität,** die deinen Kopf ganz braucht: Bewegung, Kochen, Musik, Menschen. Gern draußen, am liebsten im Grünen. Wer lieber still sitzt: zehn Minuten den Atem beobachten.
4. **Die Regel für den Abend:** Kommt ein Arbeitsgedanke, schreibst du ihn auf den Zettel und vertagst ihn auf morgen.

Wenn es nicht gleich klappt

Nach dem Ritual fällt dir trotzdem alles ein? Auf den Zettel, für morgen – meist wird es mit der Zeit weniger. Homeoffice? Dann ist das Ritual noch wichtiger: Laptop wegräumen, kurzer Gang um den Block als Heimweg. Abends keine Kraft? Zehn Minuten reichen. Du musst erreichbar sein? Feste Zeitfenster statt dauernd – und das ist kein persönliches Versagen. Unruhig im Körper? → Episode 1 und 2.

Unruhe oder Warnzeichen? Diese Übung ist für die Unruhe, die du kennst – nach Druck, vor Terminen, am Feierabend. Ist etwas neu, geht es nicht weg oder fühlt es sich anders an als sonst, dann ist das kein Fall für eine Übung, sondern für die Ärztin oder den Arzt.

Wichtig: Innere Unruhe ist keine Diagnose. Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden: ärztlich abklären. Seit Wochen fast täglich, stark einschränkend? → Episode 9: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Mein Innere-Unruhe-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine innere Unruhe in den letzten Tagen insgesamt?	3	3	2
2. Wie oft warst du angespannt, obwohl gerade gar nichts Besonderes los war?	3	2	2
3. Wie schwer ist es dir gefallen, nach der Arbeit oder am Abend abzuschalten?	3	2	1
4. Wie oft hast du schnell etwas gebraucht, um runterzukommen (z. B. Wein, Handy)?	2	2	1
5. Wie sehr hat die Unruhe deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Für dich, wenn der Arbeitstag vorbei ist – aber dein Kopf nicht. Gilt genauso für Lern-, Haushalts- und Familientage. Diesmal geht es um den Feierabend, nicht ums Einschlafen.

1 · Am ersten Tag: dein Morgen-Zettel, dein Ritual, deine Erholung

Mein Morgen-Zettel – zehn Minuten vor Schluss, jeden Arbeitstag neu (hier: Tag 1):

	Was ist offen?	**Erster Schritt**	**Wann?**
1	Mail ans Team (Termin Freitag)	die 3 Fragen beantworten	9 Uhr, als Erstes
2	Präsentation: letzte Folie	Zahlen von Montag einfügen	8:30 Uhr
3	Rückruf wegen Lieferung	Nummer raussuchen	nach der Präsentation

Mein Abschlussritual (klein, immer gleich):
Laptop zu · Arbeitsmails am Handy aus
„Für heute fertig" · Heimweg zu Fuß

Meine Erholungsaktivitäten (Kopf ganz dabei):
laufen gehen · mit jemandem kochen
Gitarre spielen

Die Regel für den Abend: Kommt ein Arbeitsgedanke → auf den Zettel, auf morgen vertagen. Nicht verbieten.

2 · Jeden Abend eine Zeile

Zettel geschrieben? Ritual gemacht? Welche Erholung? Wie oft kam die Arbeit in den Kopf? Wie gut konntest du abschalten?

Tag	**Zettel?** ja/nein	**Ritual?** ja/nein	**Erholungsaktivität**	**Arbeit im Kopf?** selten · manchmal · oft	**Abschalten** 0–10	**Notiz**
1	ja	ja	laufen, 30 Min.	oft	3	Mail im Kopf → auf den Zettel
2	ja	ja	mit jemandem gekocht	oft	4	Präsentation lief gut
3	ja	nein	Sofa, Fernsehen	oft	3	Mail um 21 Uhr → Zettel, morgen
4	ja	ja	Gitarre	manchmal	5	Heimweg zu Fuß tat gut
5	ja	ja	laufen im Park	manchmal	6	Homeoffice: Gang um den Block
6	ja	ja	Freunde getroffen	selten	7	Handy blieb in der Tasche
7	ja	ja	mit jemandem gekocht	selten	7	kaum an die Arbeit gedacht

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was hat mir am meisten geholfen, abzuschalten?
der Zettel – ich musste nichts mehr im Kopf behalten

Was behalte ich bei?
Zettel + Heimweg zu Fuß, jeden Arbeitstag
laufen zweimal pro Woche

BEISPIEL

Mein Innere-Unruhe-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine innere Unruhe in den letzten Tagen insgesamt?			
2. Wie oft warst du angespannt, obwohl gerade gar nichts Besonderes los war?			
3. Wie schwer ist es dir gefallen, nach der Arbeit oder am Abend abzuschalten?			
4. Wie oft hast du schnell etwas gebraucht, um runterzukommen (z. B. Wein, Handy)?			
5. Wie sehr hat die Unruhe deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Für dich, wenn der Arbeitstag vorbei ist – aber dein Kopf nicht. Gilt genauso für Lern-, Haushalts- und Familientage. Diesmal geht es um den Feierabend, nicht ums Einschlafen.

1 · Am ersten Tag: dein Morgen-Zettel, dein Ritual, deine Erholung

Mein Morgen-Zettel – zehn Minuten vor Schluss, jeden Arbeitstag neu (hier: Tag 1):

	Was ist offen?	**Erster Schritt**	**Wann?**
1			
2			
3			

Mein Abschlussritual (klein, immer gleich):

Meine Erholungsaktivitäten (Kopf ganz dabei):

Die Regel für den Abend: Kommt ein Arbeitsgedanke → auf den Zettel, auf morgen vertagen. Nicht verbieten.

2 · Jeden Abend eine Zeile

Zettel geschrieben? Ritual gemacht? Welche Erholung? Wie oft kam die Arbeit in den Kopf? Wie gut konntest du abschalten?

Tag	**Zettel?** ja/nein	**Ritual?** ja/nein	**Erholungsaktivität**	**Arbeit im Kopf?** selten · manchmal · oft	**Abschalten** 0–10	**Notiz**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was hat mir am meisten geholfen, abzuschalten?

Was behalte ich bei?