Innere Unruhe: Wenn Kopf und Körper nicht abschalten

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 16

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Innere Unruhe: Atemtechnik: Slow-Paced Breathing

Episode 2: Innere Unruhe: Verhaltenstherapie: Applied Relaxation

Episode 3: Innere Unruhe: Erholungsforschung: Psychological Detachment

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Fünf Minuten vor dem Videotermin: Dein Herz schlägt ein bisschen zu schnell, dein Atem sitzt flach und oben in der Brust. „Jetzt reiß dich zusammen." Und abends auf dem Sofa ist es wieder da – der Laptop ist zu, aber dein Kopf läuft weiter. Beim Slow-Paced Breathing aus der Atemforschung atmest du langsam, mit langem Ausatmen – etwa sechs Atemzüge pro Minute. Fünf Minuten am Tag, dazu eine Minute für den Moment: das zyklische Seufzen.

Warum es sich hält

Unter Anspannung atmen viele schneller und flacher, ohne es zu merken. Dann kommt der Gedanke „Das muss jetzt weg" – und du kämpfst gegen deinen eigenen Körper. Der Kampf ist selbst Anspannung. In einem Experiment ging es Menschen, die ihre Körpergefühle annahmen, besser als denen, die sie mit dem Atmen wegmachen wollten.

Die Unruhe wegatmen wollen „Ich muss mich jetzt beruhigen" · Kampf gegen den eigenen Körper	→	**Den Körper einladen, langsamer zu werden** „Du darfst da sein – ich mache trotzdem langsam"

Ein Bild dafür: Du nimmst den Fuß vom Gaspedal. Das Auto hält nicht auf der Stelle – aber es rollt langsamer.

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Deine feste Übungszeit festlegen – und die Momente, in denen dich die Unruhe oft packt.
2. **Täglich 5 Minuten:** 4 Sekunden durch die Nase ein, 6 Sekunden durch den Mund oder die Nase aus. Luft nicht anhalten, klein und leise atmen. Zählen stresst dich? Dann einfach gleichmäßig langsam atmen.
3. **Bei Bedarf 1 Minute – zyklisches Seufzen:** durch die Nase ein, kurz nachatmen, dann lang durch den Mund aus. Wenn die Unruhe steigt: vor dem Termin, an der Ampel, auf dem Sofa.
4. **Eintragen:** Unruhe vorher und nachher (0–10). Und ehrlich ankreuzen: Habe ich gekämpft oder eingeladen?
5. **Tag 7:** Rückblick – wo hat es am meisten geholfen, wie machst du weiter?

Wenn es nicht gleich klappt

Dir wird schwindlig? Dann atmest du zu viel – langsamer und kleiner. Im Moment vergisst du es? Genau deshalb täglich üben, dann fällt es dir ein. Die Unruhe geht nicht weg? Ziel ist nicht null, sondern ein Gang runter – und eine Übung muss nicht jedes Mal wirken. Atmen senkt Stress in Studien etwas, nicht dramatisch. Anspannung früher bemerken: Episode 2.

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

Episode 1 – Atemtechnik: Slow-Paced Breathing · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

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?

Täglich 5 Minuten: 4 Sekunden durch die Nase ein · 6 Sekunden aus · Luft nicht anhalten · klein und leise. Zählen stresst? Einfach gleichmäßig langsam.

Bei Bedarf 1 Minute – zyklisches Seufzen: durch die Nase ein · kurz nachatmen · lang durch den Mund aus.

Sicher üben: langsam und klein atmen, Luft nicht anhalten. Schwindlig? Dann atmest du zu viel – langsamer und kleiner. Erkrankung, die Atmung oder Herz betrifft? Vorher ärztlich besprechen.

Haltung: einladen statt kämpfen – „Du darfst da sein, ich mache trotzdem langsam."

1 · Tag 1: deine feste Zeit und deine Momente

Meine feste Übungszeit (wann, wo): morgens 7:30, nach dem Zähneputzen, am Küchentisch

Hier packt mich die Unruhe oft: vor Videoterminen · an der Ampel · abends auf dem Sofa

2 · Jeden Tag eine Zeile – Unruhe von 0 (ganz ruhig) bis 10 (sehr unruhig)

	Täglich 5 Minuten			**Bei Bedarf 1 Minute**			
Tag	**geübt** Uhrzeit ✓	**vorher** 0–10	**nachher** 0–10	**Situation**	**vorher → nachher**	**gekämpft** ×	**eingeladen** ×
1	7:30 ✓	6	4	vor dem Videotermin	7 → 5		X
2	7:30 ✓	5	4	an der Ampel, spät dran	6 → 4		X
3	7:45 ✓	6	5	nach einer schwierigen Mail	7 → 6	X	
4	21:00 ✓	6	5	Sofa, Kopf läuft – heute nicht, okay	6 → 6		X
5	7:30 ✓	5	3	vor dem Telefonat	6 → 4		X
6	7:30 ✓	5	3	abends auf dem Sofa	6 → 4		X
7	7:30 ✓	4	3	vor der Präsentation	7 → 5		X

3 · Tag 7: dein Rückblick

In welcher Situation hat es am meisten geholfen? vor Terminen – beim Videotermin und vor der Präsentation

Wie mache ich nächste Woche weiter? jeden Morgen 5 Minuten · die Minute vor jedem Termin

☐ weiter täglich 5 Minuten ☐ dazu Episode 2: Applied Relaxation

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?

Täglich 5 Minuten: 4 Sekunden durch die Nase ein · 6 Sekunden aus · Luft nicht anhalten · klein und leise. Zählen stresst? Einfach gleichmäßig langsam.

Bei Bedarf 1 Minute – zyklisches Seufzen: durch die Nase ein · kurz nachatmen · lang durch den Mund aus.

Sicher üben: langsam und klein atmen, Luft nicht anhalten. Schwindlig? Dann atmest du zu viel – langsamer und kleiner. Erkrankung, die Atmung oder Herz betrifft? Vorher ärztlich besprechen.

Haltung: einladen statt kämpfen – „Du darfst da sein, ich mache trotzdem langsam."

1 · Tag 1: deine feste Zeit und deine Momente

Meine feste Übungszeit (wann, wo): _____

Hier packt mich die Unruhe oft: _____

2 · Jeden Tag eine Zeile – Unruhe von 0 (ganz ruhig) bis 10 (sehr unruhig)

	Täglich 5 Minuten			**Bei Bedarf 1 Minute**			
Tag	**geübt** Uhrzeit ✓	**vorher** 0–10	**nachher** 0–10	**Situation**	**vorher → nachher**	**gekämpft** ×	**eingeladen** ×
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Tag 7: dein Rückblick

In welcher Situation hat es am meisten geholfen? _____

Wie mache ich nächste Woche weiter? _____

☐ weiter täglich 5 Minuten ☐ dazu Episode 2: Applied Relaxation

Drei Uhr nachmittags am Schreibtisch: Erst jetzt merkst du, dass deine Schultern hochgezogen sind und dein Kiefer fest ist – wahrscheinlich seit Stunden. Abends ist der Akku leer, und trotzdem kommst du nicht runter. Bei der Applied Relaxation aus der Verhaltenstherapie lernst du, die ersten Anzeichen von Anspannung zu bemerken und dich in Stufen immer schneller zu entspannen – bis es mitten im Alltag in einer halben Minute geht. **Applied Relaxation heißt übersetzt „angewandte Entspannung".**

Warum es sich hält

Anspannung baut sich leise auf. Bis du sie bemerkst, ist sie schon hoch – und dann willst du sie mit Gewalt loswerden. Doch Entspannung lässt sich nicht befehlen: Wer sich im Experiment unter Druck entspannen sollte, wurde körperlich unruhiger. Und bei manchen macht Entspannung am Anfang sogar unruhiger. Das ist bekannt und geht meist vorbei.

Anspannung spät bemerken – dann mit Gewalt „entspann dich!"
hoch angespannt, und Druck macht es schlimmer

→

Früh bemerken, in Stufen üben
erste Anzeichen erkennen – dann reicht eine kleine Entspannung

Wie ein Rauchmelder, der schon beim ersten Rauch piept: Dann reicht es, ein Fenster aufzumachen.

So geht es

1. **Tag 1 – Frühwarnzeichen sammeln:** Woran merkst du als Erstes, dass die Anspannung steigt? Nur deine eigenen Zeichen.
2. **Tag 1 bis 3 – Anspannen und Lösen, 10 Minuten:** eine Muskelgruppe etwa fünf Sekunden anspannen, loslassen, ein paar Atemzüge nachspüren. Hände, Arme, Schultern, Gesicht, Bauch, Beine.
3. **Tag 4 und 5 – nur Lösen + Signalwort, 3 bis 5 Minuten:** die Muskeln nur noch durchgehen und loslassen, bei jedem Ausatmen leise „ruhig" denken.
4. **Tag 6 und 7 – Schnellentspannung, 20 bis 30 Sekunden, 3 × am Tag:** mitten im Alltag – Frühwarnzeichen bemerken, Signalwort beim Ausatmen, Schultern sinken lassen.

Vorher und nachher trägst du ein, wie angespannt du bist, von 0 bis 10. **Im Original dauert es einige Wochen, bis die schnelle Form sitzt. Diese Woche lernst du die ersten Stufen – danach weiterüben.**

Wenn es nicht gleich klappt

Du wirst beim Entspannen unruhiger? Bekannt – Augen offen, kürzer üben, weitermachen. Du vergisst die Frühwarnzeichen? Zwei feste Erinnerungen am Tag. Das Signalwort wirkt nicht? Es braucht Wiederholungen. Keine zehn Minuten Zeit? Mit Tag 4 und drei Minuten anfangen. Zu zappelig zum Stillsitzen? Erst zehn Minuten zügig gehen, dann entspannen. Kopf läuft abends weiter? → Episode 3: Psychological Detachment.

Wenn Entspannung unruhig macht: Das kennen viele, und es geht meist vorbei. Lass die Augen offen, übe kürzer und mach weiter. Bei Schmerzen oder Verletzungen lässt du diese Muskelgruppe aus.

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?

1 · Meine Frühwarnzeichen – am 1. Tag ausfüllen

Woran merkst du als Erstes, dass die Anspannung steigt? Nur deine eigenen Zeichen ankreuzen.

- ☒ Schultern hoch
- ☒ Hände zur Faust
- ☐ Atem wird flach
- ☒ Kiefer fest
- ☒ Stirn in Falten
- ☐ Zähne aufeinander

eigenes: *mit dem Fuß wippen*

Wenn Entspannung unruhig macht: Das kennen viele, es geht meist vorbei. Augen offen lassen, kürzer üben, weitermachen.

Bei Schmerzen oder Verletzungen lässt du diese Muskelgruppe aus.

2 · Tag 1 bis 5: einmal am Tag üben

Vorher und nachher: Wie angespannt bin ich gerade? 0 = gar nicht · 10 = sehr stark.

Tag	Stufe	Minuten	vorher 0–10	nachher 0–10	Notiz
1	Anspannen und Lösen	10	6	4	erste Runde abends auf dem Sofa
2	Anspannen und Lösen	7	6	5	erst kribbelig – Augen offen, kürzer
3	Anspannen und Lösen	10	6	3	nach dem Mittag, ging schon besser
4	nur Lösen + Signalwort	4	5	3	Wort fühlt sich noch komisch an
5	nur Lösen + Signalwort	3	5	2	ging schneller als gedacht

Mein Signalwort ab Tag 4 · leise beim Ausatmen denken

ruhig

3 · Tag 6 und 7: Schnellentspannung – 3 × am Tag, 20–30 Sekunden

Frühwarnzeichen bemerken → beim Ausatmen dein Signalwort → Schultern sinken lassen.

Tag	Situation	Frühwarnzeichen	30 Sek. gemacht?	vorher → nachher 0–10
6	an der Ampel	Hände fest am Lenkrad	ja	5 → 3
6	vor dem Telefonat	Kiefer fest	ja	6 → 4
6	am Schreibtisch	Schultern hoch	ja	5 → 3
7	Schreibtisch, 10 Uhr	Schultern hoch	ja	4 → 2
7	Küche, nach der Arbeit	Stirn in Falten	später	5 → 4
7	auf dem Heimweg	mit dem Fuß wippen	ja	5 → 3

4 · Tag 7: dein Rückblick

Wann habe ich es diese Woche am frühesten gemerkt?

am Schreibtisch – schon beim ersten

Hochziehen der Schultern

Wie übe ich nächste Woche weiter?

jeden Tag Lösen mit „ruhig“,

dazu 3 × die halbe Minute

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?

1 · Meine Frühwarnzeichen – am 1. Tag ausfüllen
Woran merkst du als Erstes, dass die Anspannung steigt? Nur deine eigenen Zeichen ankreuzen.

- ☐ Schultern hoch
- ☐ Kiefer fest
- ☐ Hände zur Faust
- ☐ Stirn in Falten
- ☐ Atem wird flach
- ☐ Zähne aufeinander

eigenes: _____

Wenn Entspannung unruhig macht: Das kennen viele, es geht meist vorbei. Augen offen lassen, kürzer üben, weitermachen.

Bei Schmerzen oder Verletzungen lässt du diese Muskelgruppe aus.

2 · Tag 1 bis 5: einmal am Tag üben

Vorher und nachher: Wie angespannt bin ich gerade? 0 = gar nicht · 10 = sehr stark.

Tag	**Stufe**	**Minuten**	**vorher** 0–10	**nachher** 0–10	**Notiz**
1	Anspannen und Lösen				
2	Anspannen und Lösen				
3	Anspannen und Lösen				
4	nur Lösen + Signalwort				
5	nur Lösen + Signalwort				

Mein Signalwort ab Tag 4 · leise beim Ausatmen denken

_____

3 · Tag 6 und 7: Schnellentspannung – 3 × am Tag, 20–30 Sekunden

Frühwarnzeichen bemerken → beim Ausatmen dein Signalwort → Schultern sinken lassen.

Tag	**Situation**	**Frühwarnzeichen**	**30 Sek. gemacht?**	**vorher → nachher** 0–10
6				
6				
6				
7				
7				
7				

4 · Tag 7: dein Rückblick

Wann habe ich es diese Woche am frühesten gemerkt?

_____

_____

Wie übe ich nächste Woche weiter?

_____

_____

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?