Dienstag, kurz nach sechs: Laptop zu, ab aufs Sofa, Handy, kurz noch aufs Diensthandy – und am nächsten Morgen das Gefühl, gar nicht richtig weg gewesen zu sein. Beim **Erholungstraining aus der Erholungsforschung** (englisch: Recovery Training) kennst du die vier Erholungserlebnisse – Abschalten, Entspannen, Herausforderung und Selbstbestimmung – und planst jeden Abend eins davon fest ein, statt darauf zu warten, dass die Erholung von allein kommt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Erholungsforschung erholst du dich nicht automatisch, sobald du zu Hause bist – Erholung entsteht durch das, was du am Abend tust. Nach einem vollen Tag fehlt die Energie, etwas zu planen. Also bleibt der Abend leer, und in die Lücke rutscht die Arbeit zurück: Diensthandy, Gedanken ans Angebot, Grübeln über einen Satz aus dem Meeting.

Neben der Tankstelle stehen
Sofa und Handy – der Abend vergeht, aber getankt wird nicht; irgendwann fährst du auf Reserve

→

Jeden Abend an eine Zapfsäule
eins von vier Erholungserlebnissen fest eingeplant – nicht alle vier, eins reicht

1 Abschalten: etwas, das den Kopf ganz braucht – Sport, Kochen nach Rezept, ein Instrument, ein Spiel mit anderen

2 Entspannen: runterfahren – ruhiger Spaziergang, Badewanne, ruhige Musik

3 Herausforderung: etwas Neues lernen, ein Hobby, bei dem du besser wirst

4 Selbstbestimmung: eine Zeit, in der du allein entscheidest, was passiert – zählt auch

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Mein Abend jetzt: Was mache ich nach der Arbeit meistens, wie erholt fühle ich mich danach (0–10)?
2. **Meine vier Zapfsäulen:** je Erholungsart drei eigene Ideen, klein und machbar. Dann die Zeile „Heute Abend will ich …“ – was und wann.
3. **Ab Tag 2:** jeden Abend eine Sache fest einplanen, am besten schon mittags: Art, was, wann. Abends abhaken.
4. **Vorher und nachher:** Wie sehr ist dein Kopf noch bei der Arbeit (0–10)? Dazu eine kurze Notiz. Auch „nicht geschafft“ ist ein wichtiger Eintrag.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Welche Art hat mir am meisten gebracht? Was behalte ich?

Wenn es nicht gleich klappt

Abends keine Kraft mehr? Nimm die kleinste Idee – zehn Minuten zählen auch. Plan geplatzt? Morgen eine andere Zapfsäule, das ist kein Scheitern, sondern ein Ergebnis. Familie, Kinder, kaum eine freie Stunde? Selbstbestimmung geht auch in zwanzig Minuten. Trotzdem Gedanken an die Arbeit? Das ist normal – um den Übergang nach der Arbeit geht es in Episode 2.

Vorweg: Nach der Arbeit noch an die Arbeit zu denken, ist normal und keine Krankheit. Es geht nicht darum, gar nicht mehr an die Arbeit zu denken – sondern darum, dass sie dich am Abend nicht festhält. Wenn du dich über Wochen erschöpft fühlst, auch am Wochenende nicht mehr zur Ruhe kommst oder körperliche Beschwerden dazukommen, lass das ärztlich abklären – dahinter kann mehr stecken als ein voller Arbeitstag. Ehrlich: Geprüft wurden ganze Online-Trainings mit diesem Kern, meist mit Begleitung und fast nur mit Beschäftigten aus Pflege und Gesundheit. Ob der Abendplan allein genauso wirkt, ist nicht eigens geprüft. Auf die Erschöpfung hatte das Training in den Studien keine messbare Wirkung – es hilft beim Abschalten, ersetzt aber keine Behandlung. Erholung heißt nicht: Du musst dich jetzt auch noch perfekt erholen. Ein Erholungserlebnis pro Abend reicht.

Wichtig: Seit Wochen kein Abschalten, auch am Wochenende? → Episode 9.
Erschöpft oder körperliche Beschwerden? → Ärztlich abklären.

Dazu Episode 2: Übergang · Episode 3: Abschluss-Liste.

Mein Feierabend-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft warst du abends gedanklich noch bei der Arbeit?	3	3	2
2. Wie sehr hat dich Unerledigtes vom Tag beschäftigt?	3	2	2
3. Wie oft hast du abends noch Arbeitsnachrichten gelesen?	2	2	1
4. Wie sehr hast du abends über die Arbeit gegrübelt?	3	2	1
5. Wie schwer ist es dir gefallen, dich am Abend zu erholen?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Jeden Abend ein Erholungserlebnis – eins reicht.

1 · Tag 1: Mein Abend jetzt · Meine vier Zapfsäulen

Was mache ich nach der Arbeit meistens?
Sofa, Handy, Mails

Wie erholt fühle ich mich danach? (0–10) *3*

Meine vier Zapfsäulen (je Art drei eigene Ideen – klein und machbar, auch nach einem vollen Tag)

1 Abschalten (braucht den Kopf ganz	*Badminton · Kochen nach Rezept · Puzzle*
2 Entspannen (runterfahren)	*Runde um den Block · Bad · Hörbuch*
3 Herausforderung (Neues lernen)	*Gitarre · Spanisch · neues Rezept*
4 Selbstbestimmung (ich entscheide	*Stunde nur für mich · Radtour · Werkstatt*

Heute Abend will ich … *nach dem Essen eine Runde um den Block gehen, 19:30 Uhr*

2 · Ab Tag 2: jeden Abend eine Sache fest einplanen

Am besten schon mittags planen: welche Art, was, wann. Abends abhaken. Kopf bei der Arbeit: 0 = gar nicht · 10 = ständig – einmal vorher, einmal nachher.

Tag	**geplant: Art · was · wann**	**gemacht ✓**	**Kopf bei der Arbeit vorher → nachher (0–10)**	**Notiz**
Tag 2	*Abschalten: Badminton, 19 Uhr*	✓	7 → 3	*ganz bei der Sache*
Tag 3	*Herausforderung: Gitarre, 20 Uhr*	✓	6 → 3	*neuer Griff klappt*
Tag 4	*Entspannen: Bad, 21 Uhr*	nein	7 → –	*keine Kraft – morgen kleiner*
Tag 5	*Entspannen: Runde um den Block, 19:30*	✓	6 → 4	*10 Minuten haben gereicht*
Tag 6	*Selbstbestimmung: Werkstatt, 18 Uhr*	✓	5 → 2	*eine Stunde nur für mich*
Tag 7	*Herausforderung: Gitarre, 20 Uhr*	✓	5 → 2	*schon mittags drauf gefreut*

3 · Tag 7: Rückblick

Welche Art hat mir am meisten gebracht?
Herausforderung tat am meisten gut.

Was behalte ich?
Die Gitarre behalte ich – zweimal die Woche, mittags eingeplant.

Keine Kraft? Die kleinste Idee – 10 Minuten zählen. **Plan geplatzt?** Morgen eine andere Zapfsäule. **Kaum Zeit?** Selbstbestimmung geht auch in 20 Minuten. Ein Erholungserlebnis pro Abend reicht. Dazu Episode 2: Übergang · Episode 3: Abschluss-Liste.

BEISPIEL

Mein Feierabend-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft warst du abends gedanklich noch bei der Arbeit?			
2. Wie sehr hat dich Unerledigtes vom Tag beschäftigt?			
3. Wie oft hast du abends noch Arbeitsnachrichten gelesen?			
4. Wie sehr hast du abends über die Arbeit gegrübelt?			
5. Wie schwer ist es dir gefallen, dich am Abend zu erholen?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Jeden Abend ein Erholungserlebnis – eins reicht.

1 · Tag 1: Mein Abend jetzt · Meine vier Zapfsäulen

Was mache ich nach der Arbeit meistens? _____

Wie erholt fühle ich mich danach? (0–10) _____

Meine vier Zapfsäulen (je Art drei eigene Ideen – klein und machbar, auch nach einem vollen Tag)

1 Abschalten (braucht den Kopf ganz	
2 Entspannen (runterfahren)	
3 Herausforderung (Neues lernen)	
4 Selbstbestimmung (ich entscheide	

Heute Abend will ich … _____

2 · Ab Tag 2: jeden Abend eine Sache fest einplanen

Am besten schon mittags planen: welche Art, was, wann. Abends abhaken. Kopf bei der Arbeit: 0 = gar nicht · 10 = ständig – einmal vorher, einmal nachher.

Tag	**geplant: Art · was · wann**	**gemacht ✓**	**Kopf bei der Arbeit vorher → nachher (0–10)**	**Notiz**
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

3 · Tag 7: Rückblick

Welche Art hat mir am meisten gebracht?

Was behalte ich?

Keine Kraft? Die kleinste Idee – 10 Minuten zählen. **Plan geplatzt?** Morgen eine andere Zapfsäule. **Kaum Zeit?** Selbstbestimmung geht auch in 20 Minuten. Ein Erholungserlebnis pro Abend reicht. Dazu Episode 2: Übergang · Episode 3: Abschluss-Liste.