Dienstag, kurz nach sechs: Du klappst den Laptop zu – aber im Kopf schreibst du noch am Angebot für morgen. Beim Abendessen kommt der Satz deiner Chefin aus dem Meeting wieder, und irgendwann ist der halbe Abend vorbei. Beim **Acting with Awareness aus der Achtsamkeit** (auf Deutsch: bewusst handeln) nimmst du dir direkt nach der Arbeit zehn Minuten für den Übergang – du bemerkst, wo dein Kopf gerade ist, benennst Arbeitsgedanken kurz und kommst zurück –, und dann machst du die erste Sache am Abend ganz bewusst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Achtsamkeit läuft dein Kopf nach Feierabend oft noch im Arbeitsmodus weiter, ohne dass du es bemerkst – wie im Autopiloten. Meist merkst du es erst, wenn der halbe Abend vorbei ist. Dann ärgerst du dich, und der Ärger hält dich noch fester bei der Arbeit. Kurz zu überlegen, wie du morgen ein Problem löst, ist dabei kein Problem – belastend ist das Kreisen in Ärger und Sorge.

Direkt vom Büro ins Wohnzimmer
der Kopf kommt nicht mit – er schreibt den ganzen Abend weiter am Angebot

→

Kurz in der Schleuse bleiben
zehn Minuten Übergang, bis sich die Luft gewechselt hat – die Arbeit ist nicht weg, aber du bist im Abend angekommen

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Wo ist dein Kopf nach Feierabend – wann merkst du, dass du noch bei der Arbeit bist, und woran? Dann dein erster Übergang, 10 Minuten.
2. **Übergang:** direkt nach Arbeitsende, sitzen oder langsam gehen, Augen dürfen offen bleiben. Drei ruhige Atemzüge, dann die Geräusche um dich herum, dann die Füße am Boden. Kommt ein Arbeitsgedanke, kurz benennen („Planen“, „Ärger“, „Sorge“) und freundlich zurückkommen – ohne Vorwurf.
3. **Ab Tag 2:** jeden Abend dein Übergang (im Homeoffice: Laptop zu, Platz wechseln). Danach die **erste Sache am Abend ganz bewusst** – Heimweg, Kochen, Duschen: Was sehe, höre, rieche ich?
4. **Arbeitsnachrichten ab … Uhr weg:** Diensthandy in eine Schublade. Musst du erreichbar sein, ein festes, kurzes Zeitfenster statt eines ganzen Abends mit halbem Kopf. Abends zwei Zahlen 0–10: Kopf bei der Arbeit · davon Ärger oder Sorge.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert, seit ich einen Übergang mache? Was will ich beibehalten?

Wenn es nicht gleich klappt

In der Stille wird es im Kopf erst richtig laut? Augen offen, Anker außen: Geräusche, Füße am Boden – oder im Gehen üben. Nach drei Atemzügen wieder beim Angebot? Das ist normal – das Bemerken ist genau die Übung. Keine zehn Minuten? Dann ist der Heimweg dein Übergang. „Ich muss aber erreichbar sein“? Dann ein festes, kurzes Zeitfenster.

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 wurde ein Online-Achtsamkeitskurs mit Kursleitung gegen eine Warteliste – die Wirkung war nach drei und nach sechs Monaten noch da. Die kurze Übung direkt nach der Arbeit wurde bisher nur in einer kleinen Pilotstudie mit Pflegekräften untersucht. Achtsam ankommen heißt nicht: Kopf leer. Es heißt: merken, wo du gerade bist, und zurückkommen.

Wichtig: Seit Wochen kein Abschalten, auch am Wochenende? → Episode 9.
Erschöpft oder körperliche Beschwerden? → Ärztlich abklären.
Dazu Episode 1: Erholungsplan · 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?

Erst ankommen, dann der Abend.

1 · Tag 1: Wo ist mein Kopf nach Feierabend? · Mein Übergang

Wann merke ich, dass ich noch bei der Arbeit bin?
beim Abendessen

Woran merke ich es?
im Kopf am Angebot · Satz der Chefin kommt wieder

Mein Übergang (10 Minuten, direkt nach der Arbeit) sitzen oder gehen, Augen offen erlaubt · 3 ruhige Atemzüge · Geräusche · Füße am Boden · Arbeitsgedanke? kurz benennen (Planen · Ärger · Sorge) und freundlich zurück

wo: *Bank vor dem Haus*

wann: *18:10, direkt nach der Arbeit*

heute gemacht, Minuten: *10 ✓*

Meine erste bewusste Sache am Abend: *Kochen – das Zischen, der Geruch, die Wärme vom Herd*

Arbeitsnachrichten ab *20* **Uhr weg · Diensthandy:** *in die Schublade im Flur*

2 · Ab Tag 2: Übergang · eine Sache bewusst · abends zwei Zahlen 0–10

Übergang direkt nach der Arbeit (keine Zeit: der Heimweg ist dein Übergang). Danach die erste Sache am Abend ganz bewusst. Abends: Wie sehr war dein Kopf noch bei der Arbeit? Wie viel davon war Ärger oder Sorge? 0 = gar nicht · 10 = ständig.

Tag	**Übergang: wo, Minuten ✓**	**bewusste Sache**	**nach … Uhr doch Nachrichten gelesen? ja/nein**	**Kopf bei der Arbeit 0–10**	**davon Ärger/ Sorge 0–10**
Tag 2	*Bank, 10 ✓*	*Kochen*	*nein*	*6*	*5*
Tag 3	*Heimweg zu Fuß, 10 ✓*	*Kochen*	*nein*	*6*	*4*
Tag 4	*Bank, 5 ✓*	*Duschen*	*ja, kurz*	*5*	*4*
Tag 5	*Homeoffice: Laptop zu, Balkon, 8 ✓*	*Spaziergang zum Bäcker*	*nein*	*5*	*3*
Tag 6	*Bank, 10 ✓*	*Abendessen*	*nein*	*4*	*3*
Tag 7	*Bank, 10 ✓*	*Kochen*	*nein*	*3*	*2*

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert, seit ich einen Übergang mache?
Ich komme früher zu Hause an – auch im Kopf. Der Ärger über den Tag ist kürzer.

Was will ich beibehalten?
Bank vor dem Haus · ab 20 Uhr Diensthandy in die Schublade

In der Stille wird es laut? Augen offen, Anker außen: Geräusche, Füße – oder im Gehen. **Wieder beim Angebot?** Normal – das Bemerken ist die Übung. **Keine 10 Minuten?** Der Heimweg ist dein Übergang. Dazu Episode 1: Erholungsplan · 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?

Erst ankommen, dann der Abend.

1 · Tag 1: Wo ist mein Kopf nach Feierabend? · Mein Übergang

Wann merke ich, dass ich noch bei der Arbeit bin?

Woran merke ich es?

Mein Übergang (10 Minuten, direkt nach der Arbeit) sitzen oder gehen, Augen offen erlaubt · 3 ruhige Atemzüge · Geräusche · Füße am Boden · Arbeitsgedanke? kurz benennen (Planen · Ärger · Sorge) und freundlich zurück

wo:

wann:

heute gemacht, Minuten:

Meine erste bewusste Sache am Abend:

Arbeitsnachrichten ab **Uhr weg · Diensthandy:**

2 · Ab Tag 2: Übergang · eine Sache bewusst · abends zwei Zahlen 0–10

Übergang direkt nach der Arbeit (keine Zeit: der Heimweg ist dein Übergang). Danach die erste Sache am Abend ganz bewusst. Abends: Wie sehr war dein Kopf noch bei der Arbeit? Wie viel davon war Ärger oder Sorge? 0 = gar nicht · 10 = ständig.

Tag	**Übergang: wo, Minuten ✓**	**bewusste Sache**	**nach … Uhr doch Nachrichten gelesen? ja/nein**	**Kopf bei der Arbeit 0–10**	**davon Ärger/ Sorge 0–10**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert, seit ich einen Übergang mache?

Was will ich beibehalten?

In der Stille wird es laut? Augen offen, Anker außen: Geräusche, Füße – oder im Gehen. **Wieder beim Angebot?** Normal – das Bemerken ist die Übung. **Keine 10 Minuten?** Der Heimweg ist dein Übergang. Dazu Episode 1: Erholungsplan · Episode 3: Abschluss-Liste.