Dienstag, kurz nach sechs: Der Laptop ist zu, aber drei Dinge sind nicht fertig – das Angebot, der Rückruf bei einer Kundin, die Präsentation. Auf dem Heimweg, beim Abendessen und auf dem Sofa liest dein Kopf sie dir wieder vor. Beim **Plan-Making aus der Zielpsychologie** (auf Deutsch: einen Plan machen) schreibst du vor dem Feierabend in zehn Minuten alles Offene auf und legst für jeden Punkt den nächsten Schritt und einen Zeitpunkt fest – und am Montag planst du kurz die Woche.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Zielpsychologie hält dein Kopf offen, was noch nicht erledigt ist – er erinnert dich so lange daran, bis er weiß, wann es weitergeht. Das ist kein Fehler von dir. Eine Auswertung vieler Studien zeigt: Wer mehr Unerledigtes mit nach Hause nimmt, denkt in der Freizeit im Schnitt öfter an die Arbeit – am deutlichsten beim Grübeln. „Einfach nicht dran denken" hilft wenig, weil dein Kopf dann immer noch nicht weiß, wann es weitergeht. In Laborversuchen verschwanden störende Gedanken an ein unerledigtes Vorhaben, sobald ein konkreter Plan dafür stand.

Ein Buch ohne Lesezeichen

du klappst es zu und versuchst, dir die Seite den ganzen Abend zu merken

→

Mit Lesezeichen

du klappst es zu und weißt, wo es morgen weitergeht – der Plan ist das Lesezeichen für deinen Arbeitstag

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann die Frage: Was nehme ich mit nach Hause?
2. **Abschluss-Liste** (10 Minuten vor dem Feierabend, nicht mehr): alles Offene aufschreiben · zu jedem Punkt den nächsten Schritt und wann („Mittwoch, 9 Uhr: Preise ins Angebot eintragen") · die **eine** wichtigste Sache für morgen markieren · Abschluss-Satz: „Für heute ist alles notiert. Morgen um … geht es weiter." Wenn du magst: Was lief heute gut?
3. **Am Abend:** Fällt dir etwas von der Arbeit ein, sag dir „Steht auf der Liste" und mach weiter. Neues kurz mit Zeitpunkt dazuschreiben (ein Strich), nicht weiterdenken. Abends eintragen, wie viel Unerledigtes noch im Kopf ist (0–10). Meldet sich ein Punkt laut: Muss das wirklich heute sein – was passiert, wenn es morgen erledigt wird?
4. **Montag:** zu Beginn der Arbeit 10 Minuten Wochenplan – Ziele, Arbeitsschritte, Plan B.
5. **Jeder Arbeitstag** (am Wochenende keine Liste) wieder mit Abschluss-Liste · **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert, seit mein Kopf weiß, wann es weitergeht? Was will ich beibehalten?

Wenn es nicht gleich klappt

Die Liste wird endlos? Halte dich an die zehn Minuten und schreib nur den nächsten Schritt auf, nicht den ganzen Weg. Die Gedanken kommen trotzdem? Normal – „Steht auf der Liste" und weiter; oft wird das mit den Tagen weniger. Der Feierabend kommt plötzlich? Drei Stichworte im Handy reichen, die Liste machst du am nächsten Morgen fertig. Montag vergessen? Dann der Wochenplan am Dienstag. Du musst erreichbar sein? Auch das gehört auf die Liste – mit einem festen 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 das in zwei Feldexperimenten mit Beschäftigten über Tage und Wochen. In einem davon half die tägliche Planung nur denen, denen Selbstkontrolle eher schwerfällt – die anderen schalteten ohnehin leichter ab. Eine Auswertung vieler Studien zu genau dieser Übung gibt es noch nicht. Ein Plan heißt nicht: Du musst heute noch alles ordnen. Zehn Minuten reichen. Ob und wann du nach Feierabend erreichbar sein musst, regeln dein Vertrag und dein Betrieb – das ist eine Rechtsfrage, die dieses Blatt nicht beantwortet.

Wichtig: Seit Wochen kein Abschalten, auch am Wochenende? → Episode 9.
Erschöpft oder körperliche Beschwerden? → Ärztlich abklären.
Dazu Episode 1: Erholungsplan · Episode 2: Übergang.

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?

Notiert ist für heute erledigt.

1 · Tag 1: Meine erste Abschluss-Liste (10 Minuten vor dem Feierabend, nicht mehr)

Was nehme ich mit nach Hause?
Angebot, Rückruf Kundin, Präsentation

Meine Abschluss-Liste: offen	**nächster Schritt**	**wann**
Angebot	Preise eintragen	Mi 9 Uhr
Rückruf Kundin	zurückrufen	Mi 11 Uhr
Präsentation	Gliederung schreiben	Do 14 Uhr

Die eine wichtigste Sache für morgen:
Angebot

Mein Abschluss-Satz:
Für heute ist alles notiert. Morgen um *9 Uhr* geht es weiter.

Was lief heute gut? (wenn du magst)
Das Gespräch mit dem Kollegen hat geklappt.

2 · Montag: 10 Minuten Wochenplan (zu Beginn der Arbeit · vergessen? dann Dienstag)

Ziele der Woche
Präsentation Mi, Rückmeldung Kundin

Arbeitsschritte
Mo Zahlen · Di Folien · Mi üben

Plan B
kein Rückruf → Mail Mi

3 · Jeder Arbeitstag: Abschluss-Liste vor Feierabend · abends eintragen

Gezählt werden Arbeitstage – am Wochenende keine Liste. Abends kommt ein Arbeitsgedanke? „Steht auf der Liste." Neues in ein paar Wörtern mit Zeitpunkt dazuschreiben – ein Strich. Unerledigtes im Kopf: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark.

Tag	**Abschluss-Liste ✓**	**Punkte offen**	**wichtigste Sache morgen**	**abends dazugeschrieben (Striche)**	**Unerledigtes im Kopf (0–10)**
Tag 1	✓	3	Angebot	III	8
Tag 2	✓	4	Angebot	II	6
Tag 3	✓	4	Gliederung	II	5
Tag 4	✓	5	Mo: Wochenplan	I	4
Tag 5	✓	4	Folien	I Anruf Kollege 20 Uhr → Liste	4
Tag 6	✓	3	Präsentation	I	3
Tag 7	✓	3	Rückruf Kundin	–	3

Ein Punkt meldet sich laut? Muss das wirklich heute sein – was passiert, wenn es morgen erledigt wird? **Erreichbar sein?** Auch das auf die Liste – mit einem festen Zeitfenster.

4 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert, seit mein Kopf weiß, wann es weitergeht?
Abends ist es ruhiger. Fällt mir das Angebot ein: steht auf der Liste.

Was will ich beibehalten?

BEISPIEL

Liste endlos? 10 Minuten, nur der nächste Schritt. **Gedanken kommen trotzdem?** Normal – „Steht auf der Liste“ und weiter. **Feierabend kommt plötzlich?** 3 Stichworte im Handy. Dazu Episode 1: Erholungsplan · Episode 2: Übergang.

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?

Notiert ist für heute erledigt.

1 · Tag 1: Meine erste Abschluss-Liste (10 Minuten vor dem Feierabend, nicht mehr)

Was nehme ich mit nach Hause?

Meine Abschluss-Liste: offen	**nächster Schritt**	**wann**

Die eine wichtigste Sache für morgen:

Mein Abschluss-Satz:
Für heute ist alles notiert.
Morgen um _____ geht es weiter.

Was lief heute gut? (wenn du magst)

2 · Montag: 10 Minuten Wochenplan (zu Beginn der Arbeit · vergessen? dann Dienstag)

Ziele der Woche **Arbeitsschritte** **Plan B**

3 · Jeder Arbeitstag: Abschluss-Liste vor Feierabend · abends eintragen

Gezählt werden Arbeitstage – am Wochenende keine Liste. Abends kommt ein Arbeitsgedanke? „Steht auf der Liste." Neues in ein paar Wörtern mit Zeitpunkt dazuschreiben – ein Strich. Unerledigtes im Kopf: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark.

Tag	**Abschluss-Liste ✓**	**Punkte offen**	**wichtigste Sache morgen**	**abends dazugeschrieben (Striche)**	**Unerledigtes im Kopf (0–10)**
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

Ein Punkt meldet sich laut? Muss das wirklich heute sein – was passiert, wenn es morgen erledigt wird? **Erreichbar sein?** Auch das auf die Liste – mit einem festen Zeitfenster.

4 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert, seit mein Kopf weiß, wann es weitergeht?

Was will ich beibehalten?

Liste endlos? 10 Minuten, nur der nächste Schritt. **Gedanken kommen trotzdem?** Normal – „Steht auf der Liste“ und weiter. **Feierabend kommt plötzlich?** 3 Stichworte im Handy. Dazu Episode 1: Erholungsplan · Episode 2: Übergang.