# Abends abschalten

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 55

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:** Abends abschalten: Erholungsforschung: Erholungstraining

**Episode 2:** Abends abschalten: Achtsamkeit: Acting with Awareness

**Episode 3:** Abends abschalten: Zielpsychologie: Plan-Making

**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

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.

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.

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.