

DER MENTALE APP-CLEANER

Kopf aufräumen nach Feierabend | Dein 4-Schritte-Schließritual

Der Ansatz: Wie bei einem Smartphone, bei dem im Hintergrund Dutzende Apps geöffnet bleiben und den Akku leeren, blockieren unerledigte Gedanken deinen mentalen Arbeitsspeicher. Nutze dieses 5-Minuten-Ritual vor dem Zu-Klappen des Laptops, um alle "offenen Tabs" im Kopf zu schließen.

Schritt 1 Brain Dump: Offene Loops aus dem Kopf auf Papier

Welche 2–3 unerledigten Aufgaben, offenen Mails oder Gedankenketten schwirren noch im Kopf? Schreibe sie radikal auf, um das Gehirn zu entlasten (Zeigarnik-Effekt stoppen).

Schritt 2 Anker setzen: Die wichtigste Aufgabe für morgen festlegen

Definiere genau **eine** Kernaufgabe für den morgigen Start. Lege die Arbeitsunterlagen oder den Browser-Tab direkt so bereit, dass du morgen ohne Suchen starten kannst.

Schritt 3 Tages-Sieg sichern: Was ist heute gut gelungen?

Schließe den Tag nicht mit dem Gefühl des „Nicht-fertig-Seins“. Notiere eine Sache oder ein Detail, das heute richtig gut gelaufen ist.

Schritt 4 Physischer Cut: Feierabend-Signal setzen

Laptop zuklappen, Schreibtisch aufräumen, Notizbuch schließen. Sprich gedanklich oder laut aus: „Für heute ist es gut. Der Arbeitstag ist beendet.“

Warum dieses Ritual funktioniert

- **Gedächtnis-Entlastung:** Das Gehirn gibt erst Ruhe, wenn offene Punkte sicher geparkt sind.
- **Klare Abgrenzung:** Ein physisches Signal markiert den Übergang von Arbeit zu Erholung.
- **Mentaler Akku:** Wer abends den Kopf leert, schläft ruhiger und startet morgens mit Energie.

Silkes Transfer-Impuls

„Feierabend ist kein Zufall, sondern eine aktive Entscheidung. Wenn du deine Gedanken abends nicht bewusst parkst, nehmen sie dich mit auf die Couch.“

Praxis-Lounge & Impulse: www.Silke-Mekat.de