

MENTAL-LOAD-MATRIX & FEIERABEND-JOURNALING

Dein 5-Minuten-Ritual für einen freien Kopf nach Feierabend

Warum dieses Tool wirkt: > Das Gehirn liebt abgeschlossene Vorgänge. Solange Aufgaben, unklare Zuständigkeiten oder lose Gedanken im Raum schweben, hält das Gehirn sie aktiv im Arbeitsspeicher (Zeigarnik-Effekt). Die Folge: Grübeln im Feierabend und schlechter Schlaf.

Mit diesem Arbeitsblatt entlädst Du Deinen Mentalspeicher am Ende des Arbeitstages systematisch auf dem Papier. Was aufgeschrieben ist, muss Dein Kopf nicht mehr festhalten.

Teil 1: Die Mental-Load-Matrix (Gedanken entwirren)

Gehe vor Deinem Feierabend Deine unvollendeten Aufgaben und kreisenden Gedanken durch. Ordne sie in die vier Quadranten ein, um sofort Handlungsklarheit zu schaffen:

Wichtig & Kann ICH beeinflussen	Wichtig, aber HÄNGT AN ANDEREN
<i>(Meine echten Fokus-Themen für morgen)</i>	<i>(Worauf warte ich? Wer ist am Zug?)</i>
• <i>Beispiel: Präsentation für Kundentermin morgen fertigstellen</i>	• <i>Beispiel: Freigabe von Herr Müller steht aus (nachgefasst per Mail)</i>
 	
 	
 	

Wichtig & Kann ICH beeinflussen	Wichtig, aber HÄNGT AN ANDEREN
Kleinkram / Routine (Parkplatz)	AUßERHALB meiner Kontrolle
<i>(Geringe Priorität – morgen im Tief bearbeiten)</i>	<i>(Mentaler Ballast – JETZT loslassen)</i>
• Beispiel: Reisekostenabrechnung einreichen	• Beispiel: Warten auf Entscheidung der Geschäftsführung im Sept.
	
	
	
	

Teil 2: Das 3-Minuten-Feierabend-Journaling

Nimm Dir kurz vor dem Anziehen der Jacke oder dem Schließen des Laptops 3 Minuten Zeit für diese 3 Fragen:

1. Was habe ich heute trotz ungeplanter Störungen geschafft? (*Stärkt den Blick auf Erfolge*)





2. Welches eine Thema steht morgen früh an 1. Stelle? (*Dein „Frosch“ für morgen*)



3. Wovon lasse ich jetzt bewusst bis morgen Früh die Finger? (*Grenzen setzen*)



 **Silkes Praxis-Tipp:** > Schließe nach dem Ausfüllen diesen Bogen und Deinen Laptop mit einer bewussten, physischen Bewegung. Davor sagst Du Dir leise: „Für heute ist es genug. Der Rest wartet bis morgen.“ Viel Freude mit Deinem wohlverdienten Feierabend!

Soulution Coaching – Silke Mekat | Expertin für mentale Stärke | www.Silke-Mekat.de