

# Mental Journaling für einen freien Feierabend

## Dein Werkzeug gegen das nächtliche Gedankenkarussell

Feierabend. Du klappst den Laptop zu, verlässt das Büro oder gehst im Homeoffice die paar Schritte hinüber ins Privatleben – doch Dein Kopf bleibt am Schreibtisch. Die unerledigte E-Mail, das ungeklärte Telefonat oder die To-Do-Liste für morgen kreisen unaufhörlich in Deinen Gedanken.

Dein Gehirn hasst ungelöste Aufgaben. In der Psychologie nennen wir das den **Zeigarnik-Effekt**: Unerledigte Dinge bleiben als „offene Tabs“ im Hintergrund aktiv und blockieren Deinen mentalen Arbeitsspeicher. Die Folge? Du kannst nicht abschalten, liegst nachts wach und das Gedankenkarussell nimmt an Fahrt auf.

Dieses **Mental Journaling** ist Deine neue, tägliche Feierabend-Routine. Es funktioniert wie ein mentaler „**App-Cleaner**“: Du schreibst die offenen Schleifen Deines Gehirns strukturiert auf, um Deinen Mental Load nachweislich zu senken und entspannt sowie mit freiem Kopf in Deinen Feierabend zu starten.

## Die 3-Schritte-Feierabend-Routine (Dauer: nur 5 Minuten)

Nimm Dir am Ende Deines Arbeitstages – am besten direkt vor dem PC-Shutdown – fünf Minuten Zeit und beantworte diese drei Fragen schriftlich:

### **Schritt 1: Der „Brain Dump“ (Kopf leer machen)**

Schreib alles auf, was noch ungelöst in Deinem Kopf herumschwirrt. Ungefiltert, unzensiert und ohne jede Struktur.

- **Deine Frage:** Was beschäftigt mich gerade noch? Welche Aufgaben, Termine oder losen Enden blockieren meinen Kopf?
- **Dein Benefit:** Sobald es auf dem Papier steht, muss Dein Gehirn nicht mehr krampfhaft versuchen, sich daran zu erinnern. Es bekommt das Signal „Sicherheit“ und darf die Aufgaben für heute beruhigt loslassen.

### **Schritt 2: Der Realitäts-Check & Dein Fokus für morgen**

Gib Deinem Gehirn die Gewissheit, dass für morgen gesorgt ist.

- **Deine Frage:** Was sind die maximal drei wichtigsten Kernaufgaben für morgen, auf die ich meine Energie konzentrieren werde?
- **Dein Benefit:** Du startest morgen nicht im reaktiven Chaos, sondern mit einem klaren Fahrplan. Du weißt genau, was ansteht, und kannst den heutigen Abend entspannt genießen.

### **Schritt 3: Dein Erfolgs-Anker**

Wir neigen oft dazu, mit dem unzufriedenen Blick auf das Feierabend zu machen, was wir heute alles *nicht* geschafft haben. Drehen wir den Spieß um!

- **Deine Frage:** Was ist mir heute gut gelungen? Welchen kleinen oder großen Erfolg gab es heute?
- **Dein Benefit:** Du programmierst Deinen Fokus auf das Positive und gehst mit einem wohlverdienten Gefühl der Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit in Deinen Feierabend.

### **Silkes Impuls für Dich:**

*„Wirkliche Veränderung beginnt fast nie mit dem großen Rundumschlag, sondern mit einer winzigen, bewussten Entscheidung. Mach das Mental Journaling zu Deinem persönlichen Feierabend-Ritual. Etabliere es direkt an Deinem Arbeitsplatz, noch bevor Du aufstehst. Lass diese fünf Minuten zur glaren, heilsamen Trennlinie zwischen Deiner produktiven Arbeitszeit und Deiner wohlverdienten Erholungszeit werden.“*

### **Dein Gratis-Download für den perfekten Feierabend**

Damit Du die Fragen nicht jeden Tag neu aufschreiben musst, habe ich für Dich eine minimalistische, strukturierte Vorlage gestaltet. Lade Dir das Template einfach kostenlos herunter, drucke es aus oder fülle es direkt digital an Deinem PC aus.

*Du möchtest das Thema Selbstorganisation, gesunde Abgrenzung und mentale Stärke dauerhaft in Deinen Alltag integrieren und das Hamsterrad ein für alle Mal hinter Dir lassen? In meinen interaktiven Seminaren, Keynotes und Coachings arbeiten wir gemeinsam an pragmatischen Systemen, die Dich im Job und im Privatleben spürbar entlasten. Schau gerne auf meiner [Angebotsseite](#) vorbei – ich freue mich darauf, Dich auf Deinem Weg zu begleiten!*

## MENTAL JOURNALING

Datum: \_\_\_\_\_

Fokus-Wort für heute: \_\_\_\_\_

Nimm dir 5 Minuten vor dem PC-Shutdown, um deinen Kopf komplett zu leeren.

### **SCHRITT 1: DER BRAIN DUMP (Kopf leer machen)**

Schreibe hier ungefiltert alles auf, was dir noch durch den Kopf geht – Aufgaben, Sorgen, E-Mails, Termine oder lose Enden.

### **SCHRITT 2: MEIN FOKUS FÜR MORGEN**

Welche maximal 3 Kernaufgaben haben morgen Priorität? (Schaffe Klarheit für den morgigen Start!)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ --

### **SCHRITT 3: MEIN ERFOLGS-ANKER**

Was lief heute gut?

Welcher Erfolg (egal wie klein) hat dich heute gefreut?

**Lass den Arbeitstag hier zurück. Atme durch. Dein Feierabend gehört dir.**

*Smarte Selbstorganisation & Mentale Stärke | [www.Silke-Mekat.de](http://www.Silke-Mekat.de)*

Soulution Coaching Silke Mekat - Effizient arbeiten, gelassen leben

Trainerin & Coach für Resilienz, Stressprävention, Selbstorganisation & Mental Health – für ein souveränes Berufs- und Privatleben. Trainerin der Haufe Akademie

Am Radenhölzl 3a, 81369 München

Email: [Kontakt@Silke-Mekat.de](mailto:Kontakt@Silke-Mekat.de)

Tel.: 0175 – 29 10 775

© Silke Mekat

Steuernummer: 145/204/80006

Fax: 03212 – 23 2 1973