

Leitfaden: Das Feierabend-Shutdown-Protokoll

Schließe den Arbeitstag bewusst ab & stoppe das Gedankenkarussell

Worum geht es?

Das Gehirn neigt dazu, unvollendete Aufgaben präsent zu halten (Zeigarnik-Effekt). Durch ein 5-minütiges Shutdown-Protokoll signalisierst du deinem Verstand, dass der Arbeitstag sicher beendet ist.

Das 3-Schritte-Ritual vor dem Verlassen des Schreibtischs

1. Gedanken parken

Welche 3 Aufgaben haben morgen Priorität? Notiere sie kurz:

2. Digitaler & physischer Cut

- ☐ Offene Tabs & Mails schließen
- ☐ Laptop zuklappen / Schreibtisch aufräumen

3. Der Mentale Abschied

Spreche kurz im Stillen deinen Erlaubnis-Satz:

„Für heute ist genug getan. Alles Weitere wartet gut sortiert bis morgen auf mich.“

Mein eigenes Feierabend-Ritual