

Notfall-Tool: Der 5-Minuten-Mental-Clearance-Bogen

Hole alle offenen Schleifen & Gedanken vor dem Feierabend aus dem Kopf

Wenn der Kopf abends nicht zur Ruhe kommt, liegt das meist an unvollständigen Suchschleifen im Gehirn. Das Gehirn versucht krampfhaft, alle Termine, Mails und Erledigungen präsent zu halten. Mit diesem 5-Minute-Clearance-Bogen machst du kurz vor Feierabend ein gedankliches Backup auf Papier.

Der Feierabend-Clearance-Bogen

Datum: _____._____.2026 | Uhrzeit: ____:____ Uhr

1. Offene „Care- & Privat-Tabs“ (Was schwirrt mir privat durch den Kopf?)

2. Dringende Job-Pendenzen (Was muss MORGEN zuerst erledigt werden?)

- []
- []

3. Parkplatz (Was ist wichtig, hat aber heute und morgen KEINE Priorität?)

4. Mein Shutdown-Ritual

- [] Bogen ausgefüllt & Schreibtisch aufgeräumt
- [] Laptop zugeklappt
- [] **Erlaubnis-Satz laut aussprechen:** „Für heute ist genug getan. Mein Kopf darf jetzt Feierabend machen.“
- *Mein persönliches Übergangsritual in den Feierabend:*

Silke Mekat | Praxis-Lounge | www.silke-mekat.de