

Vom Hamsterrad in die Erholung. Wie Du Deinen Kopf am Abend wirklich abschaltest

Der Laptop ist zugeklappt, der Arbeitstag offiziell beendet. Und trotzdem bist Du gedanklich noch mitten im Büro.

Du gehst nach Hause und denkst über das Gespräch mit Deiner Kollegin nach, erinnerst Dich an die Mail, die Du noch beantworten wolltest, planst bereits den nächsten Tag und hast gleichzeitig im Kopf, was zu Hause noch alles erledigt werden muss. Vielleicht sitzt Du irgendwann auf dem Sofa und merkst: Eigentlich habe ich Feierabend. Aber mein Kopf hat ihn noch nicht.

Gerade wenn Du beruflich und privat viel Verantwortung trägst, ist dieser Übergang oft gar nicht so leicht. Der Körper ist zu Hause, aber der Kopf läuft weiter.

Das Problem dabei: Wenn Dein System abends nicht wirklich aus dem Leistungsmodus herauskommt, beginnt der nächste Tag häufig schon mit einem halbleeren Akku.

Feierabend ist deshalb nicht einfach die Zeit, die nach der Arbeit übrig bleibt. Er ist ein wichtiger Teil Deiner Regeneration.

Warum offene Aufgaben Deinen Kopf weiter beschäftigen

Eigentlich ist längst Feierabend, aber ständig kommt ein Gedanke dazwischen:

„Morgen muss ich unbedingt noch ...“

„Die Mail darf ich nicht vergessen.“

„Für den Termin brauche ich noch ...“

Unser Gehirn mag offene Aufgaben nicht besonders. Was nicht abgeschlossen oder zumindest für später festgehalten ist, bleibt gedanklich aktiv.

Genau deshalb bringt es oft wenig, Dir einfach zu sagen: „Jetzt entspanne ich mich.“

Dein Kopf braucht zunächst das Signal: **„Ich habe nichts vergessen. Ich weiß, wann ich mich darum kümmere.“** Und genau hier setzt das erste Tool an.

Deine 3-Schritte-Abendroutine

Du brauchst dafür keine komplizierte Abendroutine und auch kein neues Selbstoptimierungsprojekt. Entscheidend ist, dass Du Deinem Arbeitstag bewusst ein Ende gibst.

1. Kopf leer machen. 5-Minuten-Shutdown

Bevor Du den Laptop zuklappst, nimm Dir fünf Minuten.

Schreib alles auf, was noch offen ist: Aufgaben, Gedanken, Termine, Rückfragen und Dinge, die Du morgen nicht vergessen möchtest.

Dann entscheide bei jedem Punkt: **Muss ich morgen etwas tun?**

- ⇒ Wenn ja, notiere den nächsten konkreten Schritt.
- ⇒ Wenn nein, kommt er nicht auf Deine morgige Liste.

Das Entscheidende ist nicht, alles zu erledigen. Das Entscheidende ist, Deinem Kopf zu zeigen: „**Es ist notiert. Ich muss es nicht die ganze Nacht festhalten.**“

2. Setze eine sichtbare Trennlinie zwischen Arbeit und Feierabend

Wenn Du im Homeoffice arbeitest, ist die Versuchung besonders groß, einfach vom Laptop aufs Sofa zu wechseln. Doch genau dieser Übergang ist wichtig.

Deshalb: klappe den Laptop bewusst zu. Räume Deinen Arbeitsplatz kurz auf. Wechsel die Kleidung. Geh für zehn Minuten nach draußen oder dusche. Dabei geht es nicht darum, was Du machst. Wichtig ist, dass Du Deinem Körper ein eindeutiges Signal gibst: **Arbeit ist vorbei. Jetzt beginnt mein Feierabend.**

Auch wenn Du außer Haus arbeitest, kannst Du dieses Prinzip nutzen. **Der Heimweg kann zu Deiner Übergangszeit werden.** Statt schon wieder Mails zu checken oder berufliche Gespräche im Kopf weiterzuführen, kannst Du bewusst einen kleinen Abstand schaffen.

3. Schaffe eine reizärmere letzte Stunde

Der Abend muss nicht komplett bildschirmfrei sein. Aber wenn Dein Kopf ohnehin schon voll ist, tut ihm weniger Input häufig gut. Versuche deshalb, die letzte Stunde vor dem Schlafen möglichst nicht mit Arbeit, Nachrichten, Social Media oder endlosen To-do-Listen zu füllen. Mach etwas, das Dich nicht weiter fordert. Musik hören. Lesen. Eine warme Dusche. Ein kurzer Spaziergang. Tee trinken. Mit Deinem Partner:in oder einer Freund:in sprechen. Oder einfach zehn Minuten gar nichts tun. **Du musst nicht noch mehr aus Deinem Abend herausholen. Dein Abend darf einfach nur Dir gehören.**

Und was ist mit dem Unvorhersehbaren?

Natürlich lässt sich nicht jeder Abend planen. Das Kind braucht Dich. Eine Mail kommt noch rein. Der nächste Tag wird hektisch oder etwas Ungeplantes passiert. Bei einer Abendroutine geht es nicht darum, jeden Abend perfekt durchzuziehen, ein starres Gerüst aufzubauen und eine Liste abzuarbeiten. Es geht um einen verlässlichen Rahmen. Vielleicht schaffst Du nur fünf Minuten Shutdown und zehn Minuten ohne Handy. Auch das ist ein Anfang. Denn Dein Nervensystem lernt nicht durch einen perfekten Abend, sondern durch Wiederholung: „**Ich darf regelmäßig aus dem Leistungsmodus aussteigen.**“

Dein Praxis-Impuls für heute

Probiere heute Abend nur eine Sache aus: **Bevor Du Deinen Arbeitsplatz verlässt, schreibe alles auf, was morgen noch offen ist.**

Dann schließe bewusst den Laptop und sage Dir: „**Für heute ist genug. Ich weiß, was morgen dran ist.**“

Beobachte anschließend, ob Dein Kopf am Abend weniger versucht, Dich an all die offenen Aufgaben zu erinnern.

Und morgen? Mach es wieder.

Nicht perfekt. Aber regelmäßig.

Deine Reflexionsfrage

Was ist mein persönliches Feierabend-Signal, an dem mein Körper erkennt: Jetzt muss ich nichts mehr leisten?

Vielleicht ist es ein Spaziergang. Vielleicht eine Dusche. Vielleicht Musik. Vielleicht das bewusste Wechseln der Kleidung.

Finde Dein Signal und mache daraus eine kleine Gewohnheit.

⇒ **Denn: Feierabend ist kein Rest vom Tag. Er ist die Grundlage dafür, morgen wieder mit Energie und Klarheit starten zu können.**