

Checkliste für den gesunden Feierabend

Einfache Rituale, um mental abzuschalten, Erholung zu fördern und die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zu stärken.

Warum ein bewusster Feierabend so wichtig ist

Im modernen Arbeitsalltag verschwimmen die Grenzen. Die Folge: Wir nehmen gedanklich die Arbeit mit nach Hause, fühlen uns ständig erreichbar und können nur schwer abschalten. Diese Checkliste hilft Ihnen, den Arbeitstag mit einem klaren Ritual zu beenden. Das schafft eine mentale Distanz, reduziert Stress und sorgt dafür, dass Ihre Erholungszeit wirklich Erholung ist.

Bereich 1: Kognitiv abschließen

Ziel: Offene gedankliche Schleifen schließen, um nicht weiter über die Arbeit grübeln zu müssen.

 **Tages-Review (2 Min.)**
Was habe ich heute erreicht?
Was ist die wichtigste Aufgabe für morgen? (Aufschreiben!)

 **Arbeitsplatz aufräumen**
Physischen Schreibtisch oder digitalen Desktop (Tabs schließen!) säubern. Das signalisiert dem Gehirn: "Hier ist fertig."

Bereich 2: Mental loslassen

Ziel: Den emotionalen Zustand von "Arbeit" zu "Freizeit" wechseln.

 **Bewusste Verabschiedung**
Sagen Sie zu sich selbst oder Kollegen laut "Feierabend". Schalten Sie Arbeitsbenachrichtigungen auf dem Handy aus.

 **Dankbarkeits-Moment**
An was Positives vom Tag denken (ein Erfolg, ein nettes Gespräch). Das lenkt den Fokus weg von Problemen.

Bereich 3: Aktiv in die Erholung

Ziel: Die Freizeit bewusst mit einer Handlung einläuten, die nichts mit Arbeit zu tun hat.

 **Übergangs-Ritual starten**
Wechseln Sie die Kleidung, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, gehen Sie eine Runde um den Block.

 **Bildschirm-Pause einlegen**
Gönnen Sie sich die ersten 15-30 Minuten Ihres Feierabends bewusst ohne Handy oder Fernseher.

Tipps für die erfolgreiche Umsetzung

-  **Konsistenz schlägt Intensität:** Führen Sie das Ritual täglich durch, auch wenn es nur 5 Minuten sind. Die Routine ist entscheidend.
-  **Passen Sie es an sich an:** Nicht jeder Punkt ist für jeden Tag. Finden Sie die 2-3 Rituale, die Ihnen am meisten helfen.
-  **Kommunizieren Sie Grenzen:** Ein gesundes Feierabend-Ritual funktioniert am besten, wenn auch Ihr Team Ihre Erreichbarkeitszeiten kennt und respektiert.
-  **Seien Sie geduldig:** Eine neue Gewohnheit aufzubauen, braucht Zeit. Bleiben Sie dran, auch wenn es am Anfang ungewohnt ist.

Von der Einzelmaßnahme zur resilienten Kultur

Gesunde Arbeitsgrenzen sind ein wichtiger Baustein für die individuelle Resilienz. Wenn Sie dieses Prinzip in Ihrer Team- oder Unternehmenskultur verankern und Burnout proaktiv vorbeugen wollen, lassen Sie uns gemeinsam eine Strategie entwickeln.

Strategiegelächspräch vereinbaren