

Abschalten nach der Arbeit

Deine Erholung beginnt nicht automatisch mit dem Feierabend.
Diese Fragen helfen dir zu erkennen, was dich gedanklich bei der Arbeit hält und wie du besser Abstand gewinnen kannst.

Verstehen & Einordnen

1. Wann endet mein Arbeitstag wirklich?
2. Was beschäftigt mich nach Feierabend weiter?
3. Wie oft kontrolliere ich noch Nachrichten?
4. Was hindert mich am Abschalten?
5. Woran merke ich, dass ich mich nicht erhole?

Weiterdenken & verändern

1. Was hilft mir beim Übergang in den Feierabend?
2. Was möchte ich abends nicht mehr erledigen?
3. Welche Grenze brauche ich für Erreichbarkeit?
4. Was bringt mich zuverlässig auf andere Gedanken?
5. Welches Feierabendritual könnte mir helfen?



Mein nächster Schritt

Was darf für heute wirklich bis morgen warten?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?