

# Erfolgstipps: Was Erfolgreiche vor dem Schlafen tun

Wie lässt man einen anstrengenden **Arbeitstag am besten ausklingen**? Vielleicht kommen Sie nach Hause und erliegen der Versuchung, sich auf die Couch zu legen oder Sie gehen eine Runde Joggen.

Viele Menschen setzen auf ein Morgenritual, um [optimal](#) in den Tag zu starten, doch auch ein **Ritual am Abend** kann dabei helfen. Sich abends zu [erholen](#) ist notwendig, damit Sie den neuen Arbeitstag energiegeladen beginnen können.

Hier ein paar Inspirationen, **was erfolgreiche Menschen tun, bevor sie zu Bett gehen**.

## 1. Benjamin Franklin

Der Erfinder und amerikanische Gründervater fragte sich jeden Abend: **Was habe ich heute geleistet?** In seiner Autobiografie beschreibt er, wie er sich selbst zum Ziel machte, moralische Perfektion zu erreichen. Jede Woche widmete er einer anderen Tugend, beispielsweise der Bescheidenheit. Franklin war der Ansicht, dass wenn er es schaffen würde, eine Woche lang nach dieser Tugend zu leben, **diese zur Gewohnheit werden** würde.

Über seine Fortschritte führte er Buch und schrieb jeden Abend die [Erfolge](#) auf. Auch, wenn Sie nicht nach moralischer Perfektion streben, kann es unglaublich motivierend sein, sich **am Ende eines Tages ins Gedächtnis zu rufen, was man erreicht hat**. Das können bereits kleine Errungenschaften sein.

## 2. Winston Churchill

Der ehemalige britische Premierminister, hatte eine bestimmte Abendroutine. Um 17 Uhr **gönnte er sich Whisky und hielt anschließend ein Nickerchen für circa eineinhalb Stunden**. Danach nahm er ein Bad und aß um Punkt 20 Uhr zu Abend.

Man sagt, **dass er sich so sehr an diesen Ablauf hielt**, dass er sogar während des Badens Besprechungen mit seinem Kabinett abhielt. Routine kann dabei helfen, erholsam zu schlafen.

## 3. Joel Gascoigne

Der Gründer des Social Media Management Tools Buffer, geht vor dem Schlafen gehen mindestens 20 Minuten spazieren. Während dieser 20 Minuten **lässt er den Arbeitstag Revue passieren** und schaltet dann komplett ab. Er nutze diese Zeit, um den Tag zu verarbeiten und sich davon zu lösen.

## 4. Daniel Libeskind

Bekanntgeworden als amerikanischer Architekt und Stadtplaner, lässt er **seinen Tag mit der Familie ausklingen**. Seine Frau Nina kocht, es werden Kerzen aufgestellt und die ganze Familie isst gemeinsam. Gespräche über die Arbeit sind dabei tabu.

## 5. Vladimir Nabokov

Der russische Schriftsteller und Autor von Lolita, **spielte nach dem Abendessen mit seiner Familie Scrabble**. Auch Brett-, Karten- oder Gesellschaftsspiele mit Ihrer Familie eignen sich hervorragend, um den Feierabend zu beginnen.

## 6. Philip Larkin

Ein englischer Dichter und Jazzkritiker, **der seinen Abend aufteilte**. Von 20 bis 22 Uhr schrieb er und arbeitete an seinen Texten. Danach ging er in eine Bar nahe der Universität und traf sich dort mit seinen Freunden, um Karten zu spielen.

## 7. Denise Scott Brown und Robert Venturi

Das Architektenpaar **schaut sich jeden Abend vor dem zu Bett gehen britische Serien an** und löst dabei Kreuzworträtsel. Für Millionen von Menschen sind Fernsehserien zu liebgewonnenen Ritualen geworden. Die Folgen der Lieblingsserie könnte man sich immer wieder ansehen. Bekanntes zu sehen, hat eine entspannende Wirkung.

## 8. Kenneth Chenault

Der CEO von American [Express](#) notiert sich jeden Abend **drei Dinge, die er am nächsten Tag erreichen will**. Das helfe ihm dabei Aufgaben zu priorisieren und das Wesentliche im Blick zu behalten.

## 9. Sheryl Sandberg

Die Geschäftsführerin von Facebook, erzählte USAtoday, **dass sie ihr Telefon ausschaltet**, bevor sie schlafen geht. Damit gönnt sie sich eine ungestörte Nacht.

## 10. Arianna Huffington

Mitbegründerin und Chefredakteurin von The Huffington Post Arianna Huffington **liest vor dem Schlafen gehen**. Viele Menschen genießen es abends im Bett zu lesen. Ganz nach dem Motto: "Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett".

Der Leseforscher Erich Schön ist der Meinung, wir lesen so gerne im Bett, weil das Lesen am Schreibtisch mit Arbeit assoziiert werde. **Das Lesen im liegen sei demnach eine Anti-Arbeitshaltung**.