

5-Minuten-Feierabend-Reset

Arbeit abschließen. Kopf entlasten. Feierabend beginnen.

Wenn offene Aufgaben nach Feierabend im Kopf bleiben, hilft ein klarer Abschluss. Nehmen Sie sich vor dem Verlassen des Arbeitsplatzes fünf Minuten und gehen Sie diese fünf Schritte durch.

1

Offene Aufgaben notieren

Schreiben Sie auf, was heute unerledigt geblieben ist. So müssen Sie die Aufgaben nicht als Erinnerung im Kopf behalten.

Offen: _____

2

Nächsten Schritt festlegen

Notieren Sie bei wichtigen offenen Aufgaben die nächste konkrete Handlung. Aus „Projekt Müller“ wird zum Beispiel „Angebot prüfen“.

Nächster Schritt: _____

3

Drei Prioritäten für morgen bestimmen

Legen Sie fest, womit Sie am nächsten Arbeitstag beginnen. Drei Prioritäten reichen für einen klaren Start.

1. _____ 2. _____ 3. _____

4

Arbeit sichtbar beenden

Schließen Sie Programme und Unterlagen, räumen Sie den Arbeitsplatz kurz auf und fahren Sie den Computer herunter.

Programme zu Unterlagen weg Computer aus

5

In den Feierabend wechseln

Stehen Sie auf und verlassen Sie bewusst den Arbeitsplatz. Im Homeoffice hilft ebenfalls ein klarer räumlicher Wechsel.

Mein Übergangsritual: _____

Feierabend. Was heute offen geblieben ist, hat jetzt einen Platz für morgen. Sie müssen es nicht weiter im Kopf behalten.

Tipp: Nutzen Sie den Reset möglichst immer in derselben Reihenfolge. So wird aus fünf einzelnen Schritten mit der Zeit ein klares Feierabendritual.