

10 Tipps, wie Sie nach der Arbeit den Kopf freibekommen

Ihre Gedanken kreisen permanent um die Arbeit? Gerade jetzt in der Krise ist es wichtig, abschalten zu lernen. Experten geben 10 Tipps, wie Gestresste Ruhe finden können.

Die Firma Firma sein lassen und sich am Feierabend etwas ganz anderem widmen – viele Unternehmer tun sich damit schon in normalen Zeiten schwer. Wer jetzt in der Corona-Krise um sein Unternehmen kämpfen muss, dem fällt es wohl noch schwerer abzuschalten.

Dazu kommt: In unserer digitalisierten Welt, in der es dank Smartphone, Notebook und schnellem Internet jederzeit möglich ist zu arbeiten, scheint alles andere wichtiger, als zu entspannen. Ein Fehler. Unternehmer sollten sich klar machen, dass sie die Entspannung am Feierabend brauchen, um am nächsten Tag wieder leistungsfähig zu sein, so Tim Hagemann, Professor für Arbeitspsychologie an der Fachhochschule der Diakonie in Bielefeld. Das ist einfacher gesagt als umgesetzt. Mit diesen Tipps lernen Sie abzuschalten.

1. Schieben Sie den Bürostuhl an den Schreibtisch.

Schon kleine Dinge helfen, die Arbeit hinter sich zu lassen. Zum Beispiel: Den Bürostuhl an den Schreibtisch schieben. „Das ist ein bewusstes Zeichen, dass die Arbeit nun vorbei ist und anderes ansteht, ein Ritual, das den Übergang markiert“, erklärt Arbeitspsychologin Juliane Dreisbach.

2. Schaffen Sie sich Rituale zum Abschalten.

Zu Beginn des Feierabends seien viele noch im Kopf bei der Arbeit, sagt Tim Hagemann. Um die Gedanken an den Job loszulassen, helfen Rituale. Am besten nehme man sich eine halbe Stunde zum Herunterkommen. In dieser Zeit könne man joggen gehen oder die Zeitung lesen. Die Hauptsache sei, dass Berufstätige etwas machen, was sie ablenke und ihnen gut tue.

3. Sagen Sie „Stopp“.

Ein Stück weit sei Entspannung auch eine Haltungsfrage, sagt Hagemann. Kommen Gedanken an den Job auf, sollte man sich deshalb bemühen, innerlich Stopp zu sagen und die Gedanken beiseite zu schieben. Die Arbeitspsychologin Juliane Dreisbach empfiehlt, dies ruhig laut zu tun und dann seinem Gehirn eine neue Aufgabe zu geben, über die es nachdenken kann. Eine einfache Lösung sei: Wieder auf das konzentrieren, was man gerade macht. Das kann die Buchlektüre sein oder auch das Gericht, das man gerade fürs Abendessen zubereitet. „Es geht darum, sich ganz bewusst auf das Jetzt zu konzentrieren.“

4. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.

Manchmal denkt man auch noch deswegen nach Feierabend an die Arbeit, weil man in Gedanken schon mit der Planung für den nächsten Tag beschäftigt ist. Dann helfe es, sich kurz Notizen zu machen und aufzuschreiben, was man machen möchte, so Hagemann. Dann habe man die Gedanken aus dem Kopf, könne sich aber sicher sein, dass man am nächsten Tag nichts davon vergessen habe.

Mehr zu Notizen hier: [Notizen machen: Richard Branson schwört auf diese Selbstmanagement-Methode](#)

Auch Journaling kann helfen: [Journaling: Schreiben für mehr Fokus und weniger Stress](#)

5. Vereinbaren Sie Termine mit sich selbst.

„Man sollte Termine mit sich selbst machen und nicht immer nur mit anderen“, rät Zeitmanagement-Experte Lothar Seiwert. Fest in den Kalender – wie einen Arbeitstermin – könne man Spaziergänge, Sport, Gartenarbeit oder eine Meditation eintragen. „Auszeitinseln zu schaffen ist nur durch eine proaktive Planung möglich, sonst überrollt mich die Hektik des Alltags“, sagt Seiwert.

6. Werfen Sie das Kopfkino an.

Wer sich nicht motivieren kann, spazieren zu gehen, Sport zu machen oder andere Auszeitinseln zu schaffen, sollte das Kopfkino anwerfen, empfiehlt die Arbeitspsychologin Juliane Dreisbach: Wie gut tut es, sich körperlich richtig auszupeinern? Wie entspannt ist man beim Spaziergehen?

Wer so ein Ziel vor Augen habe, könne seine Lustlosigkeit leichter überwinden. Diese Art von Kopfkino sei auch hilfreich, um herauszufinden, wie man sich im Alltag am liebsten entspannen möchte. Manche sehnen sich nach Stille und wollen in Ruhe im Garten sitzen, andere wollen Action und erholen sich beim Mountainbiken im Wald.

7. Reden Sie mit anderen.

Besonders stressmindernd wirke es, wenn Berufstätige sozial eingebunden seien und über ihre Probleme mit der Familie oder Freunden reden können, ist sich Arbeitspsychologe Hagemann sicher. Mancher habe vielleicht den Impuls, andere mit seinem Ärger nicht belasten zu wollen. Vielen helfe es aber beim Abschalten, wenn sie sich mit dem Partner etwa während des Abendessens über die Arbeit austauschen.

8. Schalten Sie das Smartphone aus.

Kaum etwas lenkt die Gedanken so schnell wieder auf den Job wie ein kurzer Blick in die geschäftlichen E-Mails. „Es ist ein Wahn, immer erreichbar sein zu müssen“, sagt Lothar Seiwert. Der Zeitmanagement-Experte ist überzeugt, dass diese „Onlinesucht und der Glaube, dass nichts ohne mich geht“ nur durch die persönliche Einstellung jedes Einzelnen gelöst werden kann. „Früher, als es noch kein Handy gab, war man eben beim Spaziergang nicht erreichbar und die Welt ging nicht unter.“

Ab wann Ihre Smartphonennutzung eine Sucht sein kann: [Handysucht: 9 Anzeichen, dass Sie ein Handy-Junkie sind](#)

Tim Hagemann schlägt vor, sich smartphonefreie Zeiten zu schaffen. Noch ein Tipp: Um erst gar nicht in Versuchung zu geraten, noch mal die geschäftlichen Mails zu checken, empfiehlt Hagemann, die dienstliche und private Kommunikation über zwei verschiedene Geräte laufen zu lassen.

Was aber ist, wenn es etwas wirklich Dringendes ist? Hier kann Software helfen. Manche Smartphones verfügen etwa über einen „Do not Disturb“-Modus. In diesem Modus werden eingehende Anrufe oder Benachrichtigungen blockiert. Bei manchen Geräten lassen sich Ausnahmen hinzufügen, sodass man nur für die konkret angegebenen Kontakte erreichbar ist. Dann gibt es noch die Notfall-Einstellung. Sie lässt einen Anruf nur durch, wenn eine Person innerhalb weniger Minuten mehrmals anruft.

9. Trainieren Sie Achtsamkeit.

„Wir laufen auf einer viel zu hohen Drehzahl und müssen wieder lernen, nichts zu tun, die Bremse einzuschalten, runterzuschalten“, sagt Seiwert. Kurzmeditationen ohne spirituellen Bezug seien eine gute Hilfe: sich hinsetzen und zur Ruhe kommen, den Atemrhythmus und den Puls beobachten. Bereits 15 Minuten innere Konzentration am Tag seien genug, ob am Schreibtisch oder in der Mittagspause.

„Uns fehlen oft die [Gelassenheit](#) und die [Konzentration](#), wir sind nicht in der Gegenwart, sondern gedanklich immer schon bei der nächsten Aufgabe“, sagt auch der Personal Trainer und Motivationscoach Michael Kutzner. Das Achtsamkeitstraining von Jon Kabat-Zinn helfe mit der Body-Scan-Methode, dies zu ändern. „Ganz ohne religiösen Bezug können Unternehmer lernen, auf sich selbst zu achten und ihren Körper zu fühlen“, so Kutzner. „Wie fühlt sich jetzt meine große Zehe an, wie atme ich gerade?“ So ein Achtsamkeitstraining kann man auch allein durchführen. Eine Sitzung dauert 28 Minuten. Die Anleitung gibt es als CD, sodass man es überall machen kann. Wichtig: Der Raum sollte dafür ruhig und warm sein, das Smartphone ausgeschaltet. Eine Bodenmatte und ein Kopfkissen zum Liegen bieten sich an.

10. Pflegen Sie ein Hobby.

Ein Hobby bringt eine feste Routine in die Organisation der Freizeit. „Jeder Mensch sollte ein Hobby haben und es mindestens einmal die Woche betreiben“, sagt Kutzner. Er habe schon Menschen getroffen, die überhaupt nicht mehr wussten, was ihnen Spaß macht oder

welches Hobby sie haben könnten. „Deswegen ist es wichtig, sich selbst zu fragen, worauf man sich freut.“

Sportarten wie Mountainbiken oder Klettern, die eine hohe Konzentration erfordern, seien besonders gut geeignet, um die Arbeit zu vergessen und im Hier und Jetzt aktiv zu sein, sagt Motivationscoach Kutzner. Es seien Sportarten, bei denen sogar Chefs aufhören müssen, über die Arbeit nachzudenken.

Bonus-Tipp: Etablieren Sie eine Morgenroutine

Übrigens, die Basis für einen entspannten Tag legen wir schon morgens: Wer sich gleich nach dem Aufstehen Zeit nimmt für das, was ihm gut tut und was ihm Freude macht, ist stressresistenter, gelassener und glücklicher. Hier finden Sie [Tipps für die perfekte Morgenroutine](#).

Quelle: <https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/abschalten-lernen/2024265.html?conversion=ads>