Einfach mit Matze

Abends runterkommen

Deine persönliche Abendroutine



Verstehen • Ausprobieren • Dranbleiben

Dein Start

Du entwickelst eine flexible Abendroutine und erkennst anhand eines einfachen Protokolls, welche Rahmenbedingungen zu dir passen.

Für wen: Erwachsene, die ihren gewöhnlichen Abend ruhiger strukturieren und hilfreiche Gewohnheiten ausprobieren möchten.

So arbeitest du: Lies eine Lektion, bearbeite die beiden Übungen zunächst selbst und vergleiche anschließend die Auswertungshilfe. Die Fallpersonen und Situationen sind erfunden. Deine persönlichen Antworten müssen nicht wie das Beispiel aussehen.

Plane etwa 15 bis 25 Minuten pro Lektion plus Zeit für eigene Alltagserprobung ein. Der 14-Tage-Plan ist ein flexibler Vorschlag. Du darfst Tage wiederholen oder pausieren. Die Zeitangabe ist keine Wirkungsgarantie.

Diese deutschsprachige Reihe vermittelt allgemeine Alltagshilfe und Selbstreflexion für Erwachsene. Sie ist keine Psychotherapie, Diagnostik, medizinische Behandlung oder individuelle Beratung. Es liegt keine externe psychologische Fachprüfung dieser Kurse vor. Es werden keine Heilung, bestimmte Symptomverbesserung oder Krankenkassenerstattung versprochen.

Alle Übungen sind freiwillig. Du kannst auslassen, verändern oder jederzeit aufhören. Beginne mit gewöhnlichen, wenig belastenden Beispielen; du musst keine traumatischen Erlebnisse aufschreiben. Bei Unbehagen orientiere dich im Raum und wähle eine andere Tätigkeit. Bei anhaltendem Leidensdruck oder deutlicher Einschränkung deines Alltags suche qualifizierte Unterstützung.

Den eigenen Abend kennenlernen

Beobachte drei gewöhnliche Abende, bevor du alles veränderst. Notiere Arbeitsende, letzte größere Aktivitäten, Bildschirmnutzung und deine geplante Ruhezeit. Es geht nicht um minutengenaue Schlafüberwachung. Ein kurzer Eintrag am nächsten Morgen genügt.

Schlaf ist nicht vollständig willentlich steuerbar. Eine Routine kann Bedingungen gestalten, aber keinen Schlaf erzwingen. Dieser Kurs behandelt Alltag und Organisation, keine Therapie von Schlafstörungen. Bei länger anhaltenden Schlafproblemen, deutlicher Tagesbeeinträchtigung, auffälligen Atemaussetzern oder anderen Beschwerden ist medizinische Abklärung sinnvoll. Ändere Medikamente nicht wegen eines Arbeitsblatts. Bei starker Schläfrigkeit ist sicheres Verhalten wichtiger als das Durchhalten eines Plans.

Beobachten | **Einen Schritt wählen** | **Erfahrung auswerten**

Fallbeispiel - eine mögliche Alltagssituation

Sam merkt, dass sein Abend an Tagen mit späten Arbeitsmails anders verläuft. Er notiert zunächst nur, wann er Mails liest und wie sein Übergang danach aussieht. Er stellt keine Diagnose und wertet eine einzelne schlechte Nacht nicht als Beweis.

Jetzt selbst ausprobieren

Übung 1: Welche drei Beobachtungen helfen Sam ohne dauerndes Kontrollieren?

Übung 2: Beschreibe deinen üblichen Abend in fünf Stationen.

Mein kleinster nächster Schritt / passender Zeitpunkt

Vergleichen und übertragen

Übung 1: Orientierung für deine Antwort

Zeitpunkt der Arbeitsmails, anschließende Aktivität und eine kurze Einschätzung am Morgen. Keine ständige Uhrkontrolle nötig.

Übung 2: Orientierung für deine Antwort

Beginne beim Arbeits- oder Tagesabschluss und ende bei der Ruhezeit. Notiere tatsächliches Verhalten statt einer Idealvorstellung.

Persönliche Antworten haben nicht immer eine einzige richtige Lösung. Prüfe: Ist mein Schritt konkret, freiwillig, sicher und innerhalb meiner tatsächlichen Möglichkeiten? Habe ich die Bedürfnisse und Verpflichtungen anderer berücksichtigt?

Was nehme ich mit? Was möchte ich an meiner Antwort ändern?

So geht es im vollständigen Kurs weiter

1. Den eigenen Abend kennenlernen

2. Offenes für morgen ablegen

3. Digitale Reize bewusst begrenzen

4. Eine angenehme Umgebung schaffen

5. Eine freiwillige Ruheaktivität wählen

6. Eine flexible Routine erproben

Enthalten: 6 Lektionen, 14 Übungen inklusive Abschlussaufgaben, ausfüllbares Arbeitsbuch, 14-Tage-Praxisplan und Offline-Praxisbegleiter. Keine Videos oder persönliche Beratung.

Diese deutschsprachige Reihe vermittelt allgemeine Alltagshilfe und Selbstreflexion für Erwachsene. Sie ist keine Psychotherapie, Diagnostik, medizinische Behandlung oder individuelle Beratung. Es liegt keine externe psychologische Fachprüfung dieser Kurse vor. Es werden keine Heilung, bestimmte Symptomverbesserung oder Krankenkassenerstattung versprochen.