
Einfach mit Matze
Feierabend im Kopf
Stress im Alltag besser bewältigen
Letzte Notiz:
Aufgaben abgeschlossen
Morgen vorbereitet
Jetzt Feierabend!
Dein 14-Tage-Praxisplan

Dein Start

Du erstellst einen konkreten Feierabendablauf, einen Aufgabenparkplatz und einen realistischen Plan für deine Erholung.

Für wen: Berufstätige Erwachsene, die nach gewöhnlichen Arbeitstagen schwer abschalten und ihren Feierabend bewusster gestalten 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.

Belastungen sichtbar machen

Beginne mit einer konkreten Situation statt mit einem Urteil über dich. „Um 17 Uhr kamen drei neue Anfragen“ lässt sich besser bearbeiten als „Ich bin nicht belastbar“. Trenne die äußere Anforderung, deinen Gedanken dazu und deine nächste Handlung. Ein persönliches Stressgefühl von null bis zehn kann dir beim Vergleichen deiner eigenen Tage helfen; es ist kein medizinischer Test. Notiere einmal am Ende des Arbeitstags, was dich beansprucht hat. Häufiges Kontrollieren ist nicht nötig.

Ordne die Punkte danach, was du selbst ändern kannst, was eine Absprache braucht und was heute außerhalb deiner Kontrolle liegt. Eine strukturell zu hohe Arbeitsmenge lässt sich nicht durch bessere Entspannung allein lösen. Ein Gespräch über Prioritäten kann der passendere Schritt sein. Wähle für den Einstieg nur eine Situation, in der du etwas Kleines ausprobieren möchtest.

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

Fallbeispiel - eine mögliche Alltagssituation

Mara arbeitet im Kundenservice. Um 16:50 Uhr kommen vier Anfragen. Sie denkt: „Wenn ich gehe, lasse ich alle hängen.“ Vereinbart ist aber, dass dringende Fälle im Team übergeben werden. Ihr nächster Schritt ist eine Übergabenotiz mit Dringlichkeit und Bearbeitungsstand, nicht eine weitere unbegrenzte Arbeitsstunde.

Jetzt selbst ausprobieren

Übung 1: Trenne Maras äußere Anforderung, ihren Gedanken und eine mögliche Handlung.

Übung 2: Beschreibe einen eigenen Moment. Was kannst du selbst ändern, was braucht eine Absprache?

Mein kleinster nächster Schritt / passender Zeitpunkt

Vergleichen und übertragen

Übung 1: Orientierung für deine Antwort

Anforderung: vier späte Anfragen. Gedanke: alle im Stich lassen. Handlung: Dringlichkeit klären und vereinbart übergeben. Der Gedanke ist keine automatisch belegte Tatsache.

Übung 2: Orientierung für deine Antwort

Eine brauchbare Antwort nennt eine beobachtbare Situation und unterscheidet eigene Handlung von gemeinsamer Entscheidung. Beispiel: Benachrichtigungen abschalten ist selbst möglich; eine neue Rufbereitschaft braucht eine Vereinbarung.

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. Belastungen sichtbar machen

2. Offene Aufgaben sicher ablegen

3. Einen Übergang gestalten

4. Erholung passend auswählen

5. Erreichbarkeit gemeinsam klären

6. Ausprobieren und nachjustieren

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.