

KUNST DES BEWUSSTEN ÜBERGANGS: FEIERABEND

Kennst du das? Der Laptop ist längst zu, aber in deinem Kopf läuft noch die nächste To-do-Liste ab? Ob du im Büro sitzt, im Krankenhaus arbeitest, auf der Baustelle stehst oder im Homeoffice versuchst, alles unter einen Hut zu bringen – eins haben viele gemeinsam: Der Feierabend fühlt sich oft nicht wirklich wie Feierabend an. Der Grund? Es fehlt ein klarer Schnitt zwischen Job und Privatleben. Wenn Arbeit und Freizeit ineinanderfließen, wenn aus "nur noch kurz was erledigen" ein ständiges Weiterfunktionieren wird, wird es kritisch. Die Grenzen verschwimmen – und das bleibt nicht folgenlos.

Die Folgen?

Wer dauerhaft im Arbeitsmodus bleibt, riskiert mehr als nur ein paar Überstunden. Es geht um deine Gesundheit. Was sich vielleicht wie Engagement oder Pflichtbewusstsein anfühlt, ist häufig ein Energieräuber – mit ernsthaften Konsequenzen:

- Anhaltender Stress
- Schlafprobleme
- Erhöhtes Burn-out-Risiko
- Bewegungsmangel
- Konzentrationsschwierigkeiten

Deshalb: Setz deinem Tag bewusst ein Ende.

Nicht irgendwann, sondern konkret. Feierabend passiert nicht einfach – du musst ihn dir nehmen. Denn echte Erholung ist nicht verhandelbar.

Arbeit



Freizeit



RITUALE FÜR DEINEN PERFEKTEN FEIERABEND:



Kleiderwechsel-Trick 🧥

Ziehe bewusst andere Kleidung an, um dein Gehirn auf Feierabend zu programmieren. Zu späteren Uhrzeit, würde sich auch entspannte Kleidung anbieten.

Kreativer Abschluss 🎵

Beende deinen Tag mit etwas Künstlerischem - Schreiben, Malen oder Musik hören. Dabei kann eine eigene Feierabend-Playlist helfen, die schon auf dem Rückweg gehört werden kann.

Raumwechsel- Routine 🚶

Verlasse dein Homeoffice bewusst, geh eine Runde um den Block und "betrete" dann dein Privatleben. Bewegung im Allgemeinen kann dir helfen den Kopf klarer zu bekommen.

Gedanken-Parkplatz 📝

Notiere dir die letzten offenen To-Dos, sodass dein Kopf frei wird, schreibe dir dazu: Das mache ich morgen und lege es dir in die Arbeitstasche.

Mein Feierabend-Drink 🍹

Mache dir nach der Arbeit ein besonderes Getränk z.B. Tee, Smoothie oder andere Saftschorlen und genieße ganz bewusst diesen Moment.



DU HAST WEITERE FRAGEN ODER ANDERE ANLIEGEN?

Buche dir einen Termin in unserer Sprechstunde:



Oder kontaktiere uns unter:

☎ 02861 80933 - 282

✉ gesundheitscampus@bgmf.de

gesundheitsCampus+