Abschalten lernen

In 14 Tagen vom Arbeitstag wirklich in den Abend kommen · Dein Programm zu deinem Ergebnis in Stufe 2

Julian Hermsen Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit

Arbeitsbuch · 10 Minuten am Tag · 14 Tage · für Menschen, die um 18 Uhr zu Hause sind und deren Kopf um 23 Uhr noch im Büro ist

Inhalt

Bevor du beginnst

- Wie du dieses Buch liest
- Was deine Stufe ist und was nicht
- Warum Stufe 2 die beste Stufe zum Anfangen ist
- Sofort anfangen: der Übergang in drei Minuten

Teil 1 · Verstehen

1. Was sich täglich anstaut
2. Warum Wochenende und Urlaub nicht reichen
3. Deine Stelle
4. Die drei Werkzeuge
5. Wie die 14 Tage aufgebaut sind

Teil 2 · Die 14 Tage

- Woche 1 · Früh gegensteuern (Tag 1–7)
- Woche 2 · Der Abschaltpunkt (Tag 8–14)

Teil 3 · Danach

- Die Notfallkarte
- Der Plan für den nächsten vollen Tag
- Wie es weitergehen kann
- Wann du dir mehr holen solltest
- Rechtlicher Hinweis
- Quellen

Bevor du beginnst

Wie du dieses Buch liest

Du hast den Selbsttest gemacht und ein PDF bekommen. Darin steht, was Stufe 2 bedeutet, woran du sie erkennst und welche fünf Praktiken helfen. Das war das Wissen.

Dieses Buch ist das Tun.

Es ist für das Handy gemacht, nicht für den Drucker. Es gibt keine Zeilen zum Ausfüllen. Die Fragen beantwortest du im Kopf, in deiner Notizen-App oder als Sprachnotiz. Was zählt, ist nicht, dass du schreibst. Was zählt, ist, dass du es für einen Moment ernst meinst.

Jeder Tag folgt derselben Form:

Der Gedanke

ein kurzer Text für den Morgen.

Die Übung

Schritt für Schritt, mit Zeitangabe. Meistens fünf Minuten oder weniger.

Im Alltag

eine einzige Handlung für heute.

Die Abendfrage

eine Frage für den Abend.

Wenn du einen Tag verpasst, machst du am nächsten Tag weiter. Der Tag wartet auf dich.

Was deine Stufe ist und was nicht

Dein Ergebnis beschreibt, wie du dich gerade selbst einschätzt. Es ist eine Orientierung, keine Diagnose. Es sagt nicht, was mit dir „nicht stimmt". Es sagt, wo du dich gerade wiedererkennst.

In Stufe 2 heißt das meistens: Du funktionierst gut. Von außen sieht man nichts. Aber innen läuft etwas weiter, das aufhören sollte. Der Kopf macht Feierabend nicht mit. Du sitzt auf der Couch, der Film läuft, und ein Teil von dir ist noch im Meeting.

Warum Stufe 2 die beste Stufe zum Anfangen ist

Das ist keine Floskel. In Stufe 2 reichen kleine Dinge noch. Zehn Minuten am Tag, ein fester Übergang, eine Stunde ohne Handy. Das sind Eingriffe, die in Stufe 3 nicht mehr ausreichen und in Stufe 4 kaum noch möglich sind.

Du hast den Vorteil, früh dran zu sein. Das Buch nutzt diesen Vorteil. Es verlangt nicht, dass du dein Leben umbaust. Es verlangt, dass du an einer einzigen Stelle etwas änderst: am Übergang zwischen Arbeit und Abend.

Und noch etwas vorweg: Dieses Buch begleitet dich im Alltag. Es ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Wenn es dir über Wochen schlecht geht, du kaum schläfst oder dich hoffnungslos fühlst, dann ist das kein Stufe-2-Thema mehr. Dann hol dir Hilfe, die größer ist als ein Buch. Am Ende findest du, wo.

Sofort anfangen: der Übergang in drei Minuten

Vielleicht liest du das am Sonntagabend und willst morgen schon etwas anders machen, nicht erst in einer Woche. Dann ist hier die Kurzfassung des Werkzeugs, um das sich dieses Buch dreht. Vollständig baust du es ab Tag 8. Heute reicht die Rohfassung.

Der Übergang, in drei Minuten:

1. Leg fest, wo dein Arbeitstag endet. Nicht wann, sondern wo. Im Auto, bevor du aussteigst. An der Haustür. Am Schreibtisch, nachdem der Laptop zu ist. Ein Ort, immer derselbe.
2. Bleib dort morgen drei Minuten. Nichts tun. Kein Handy.
3. Atme fünfmal lang aus: vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Länger aus als ein.
4. Sag innerlich einen Satz: „Das war der Tag." Immer derselbe.
5. Dann eine Bewegung, die den Wechsel markiert: Jacke an den Haken, Hände waschen, Schuhe wechseln. Dann erst der Abend.

Das ist noch nicht der ganze Übergang. Es ist das Gerüst. Es wirkt am ersten Tag wenig, am dritten etwas, nach zwei Wochen deutlich, weil der Körper lernt, was dieser Ort bedeutet. Morgen beginnst du mit Tag 1, der dir zeigt, wie viel vom Tag abends überhaupt noch in dir ist. Den Übergang machst du ab jetzt nebenbei. Jeden Tag.

Teil I · Verstehen

1. Was sich täglich anstaut

Stell dir vor, du hast jeden Tag ein kleines Konto, auf das Anspannung eingezahlt wird. Das Meeting, das schlecht lief: eine Einzahlung. Die Mail um 17:50 Uhr: eine Einzahlung. Das Gespräch, bei dem du nicht gesagt hast, was du dachtest: eine Einzahlung.

Ein gesundes System räumt dieses Konto jeden Abend leer. Nicht durch Willenskraft, sondern durch Erholung, die ankommt. Ein Abend, an dem der Körper wirklich merkt, dass der Tag vorbei ist.

In Stufe 2 passiert das nicht mehr vollständig. Ein Rest bleibt. Nicht viel. Vielleicht zehn Prozent. Aber zehn Prozent, jeden Tag, über Wochen, werden zu einem Betrag, den ein Wochenende nicht mehr abträgt.

Das ist der Mechanismus hinter Stufe 2. Nicht ein großer Stress, sondern ein kleiner Rest, der sich nicht auflöst. Und weil er so klein ist, fällt er lange nicht auf. Man merkt ihn erst daran, dass man morgens einen Tick schwerer aufsteht, einen Kaffee mehr braucht, abends auf der Couch nicht richtig da ist.

Die gute Nachricht: Was sich täglich anstaut, lässt sich täglich auflösen. Das ist einfacher, als alle paar Wochen einen großen Berg abzutragen. Es braucht nur eine Stelle im Tag, an der das Konto geleert wird. Diese Stelle ist der Übergang zwischen Arbeit und Abend. Darum geht es in diesem Buch.

2. Warum Wochenende und Urlaub nicht reichen

Die meisten Menschen in Stufe 2 haben eine Strategie, und sie lautet: Durchhalten bis zum Wochenende. Durchhalten bis zum Urlaub. Dann erhole ich mich.

Das funktioniert eine Weile. Dann immer weniger. Der Grund ist nicht, dass das Wochenende zu kurz wäre. Der Grund ist, dass Erholung in großen Blöcken anders wirkt als Erholung in kleinen.

Ein Körper, der fünf Tage lang auf Anspannung gestellt war, schaltet am Samstagmorgen nicht einfach um. Er braucht den halben Samstag, um überhaupt runterzukommen. Den Sonntag verbringt er schon wieder damit, sich auf Montag einzustellen. Was bleibt, ist ein halber Tag echter Erholung. Und der reicht nicht gegen fünf Tage Rest.

Beim Urlaub ist es ähnlich, nur länger. Die ersten drei Tage sind Ankommen, die letzten zwei sind Abschied, und was dazwischen liegt, ist oft weniger, als man gehofft hat. Deshalb kommen so viele Menschen aus dem Urlaub zurück und sind nach einer Woche wieder dort, wo sie vorher waren.

Erholung, die trägt, ist täglich. Sie ist klein und regelmäßig. Zehn Minuten, die wirklich ankommen, tragen mehr als ein Samstag, der halb verschlafen wird. Dass gerade das tägliche Abschalten nach der Arbeit für die Erholung entscheidend ist, ist gut untersucht. Und du kannst es in den nächsten zwei Wochen selbst prüfen.

3. Deine Stelle

Jeder Mensch hat einen Ort im Körper, an dem Anspannung zuerst ankommt. Kiefer, Nacken, Schultern, Bauch, Hände. Ich nenne diesen Ort deine Stelle.

In Stufe 2 ist die Stelle oft noch leise. Sie meldet sich, aber man kann sie gut überhören. Genau das macht sie wertvoll: Wenn du sie kennst, merkst du abends um 19 Uhr, dass der Tag noch in dir ist. Nicht erst um 23 Uhr, wenn du nicht einschlafen kannst.

An Tag 3 wirst du deine Stelle suchen. Danach gibt sie dir eine zweite Meinung zu der Frage, ob der Feierabend wirklich angekommen ist. Keine unfehlbare, aber eine, die der Kopf nicht liefern kann. Wenn du sie nicht gleich findest, ist das in Ordnung. Die Einladung bleibt offen.

4. Die drei Werkzeuge

Du lernst in diesem Buch drei Dinge, diese aber richtig. Mehr nicht.

Die lange Ausatmung

Vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Das einfachste Signal an den Körper, dass gerade keine Bereitschaft nötig ist. Du lernst sie an Tag 2.

Der Übergang

Ein fester Moment zwischen Arbeit und Abend, der dem Körper sagt: Jetzt ist Schluss. Drei Minuten, immer gleich, am selben Ort. Die Rohfassung kennst du aus „Sofort anfangen". Vollständig baust du ihn ab Tag 8.

Die offene Schleife

Eine Methode, Arbeitsgedanken am Ende des Arbeitstages zu parken, statt sie abends zu wälzen. Nicht verdrängen, sondern ablegen. Du lernst sie an Tag 10.

Alles andere in diesem Buch dient dazu, diese drei zu verstehen und zu üben.

5. Wie die 14 Tage aufgebaut sind

Woche 1 · Früh gegensteuern

Du lernst, Anspannung im Körper zu erkennen und zu senken. Hier findest du deine Stelle und deine lange Ausatmung.

Woche 2 · Der Abschaltpunkt

Jetzt geht es um den Abend: den Übergang, die offenen Schleifen, die Erreichbarkeit und die Frage, wofür du eigentlich zuständig bist.

An Tag 7 und Tag 14 machst du den Selbsttest erneut, um zu sehen, ob sich etwas bewegt.

Teil 2 · Die 14 Tage

Woche 1 · Früh gegensteuern

Tag 1 · Der Rest des Tages

Der Gedanke

Du hast im Selbsttest Stufe 2 bekommen. Leicht aktiviert. Das klingt harmlos, und in gewisser Weise ist es das auch. Nichts ist kaputt. Aber etwas läuft weiter, das aufhören sollte.

Heute geht es nur darum, hinzusehen. Nicht zu ändern. Wie viel vom Tag ist abends noch in dir? Nimm es als Zahl zwischen null und zehn. Null heißt: Der Tag ist vorbei, ich bin hier. Zehn heißt: Ich sitze auf der Couch und bin im Büro.

Die meisten Menschen in Stufe 2 liegen abends bei fünf oder sechs. Sie merken es nicht, weil sie es nie gemessen haben. Heute misst du.

Der erste Schritt ist keine Technik. Es ist die Bereitschaft, für zwei Minuten am Tag nicht zu funktionieren, sondern wahrzunehmen.

Die Übung · Orientierung (2 Minuten)

1. Setz dich hin oder bleib stehen, egal wo.
2. Benenne innerlich drei Dinge, die du siehst. Langsam.
3. Drei Dinge, die du hörst. Auch die leisen.
4. Drei Dinge, die du spürst. Die Füße auf dem Boden. Den Stoff am Arm. Die Luft.
5. Atme einmal lang aus.

Diese Übung ist unspektakulär. Genau deshalb funktioniert sie. Sie holt dich aus der Liste in den Raum.

Im Alltag

Mach die Orientierung heute Abend, sobald du zu Hause bist oder den Laptop zugeklappt hast. Noch bevor du irgendetwas anderes tust.

Die Abendfrage

Wie viel vom Tag ist jetzt noch in dir, von null bis zehn?

Tag 2 · Der Atem als Rückweg

Der Gedanke

Im Tempel beginnt der Tag vor dem Licht. Man sitzt, bevor man irgendetwas tut. Das Erste, was ich dort gelernt habe, war nicht Meditation, sondern etwas Simpleres: dass ich den ganzen Tag über zu wenig ausgeatmet hatte. Jahrelang.

Einatmen ist der Teil, der mit Bereitschaft verbunden ist. Mit „Los". Ausatmen ist der Teil, der mit Loslassen verbunden ist. Wer den ganzen Tag bereit sein muss, atmet ein und ein und ein, und das Ausatmen wird kurz.

Du kannst das umdrehen. Nicht durch Willen, sondern durch Zählen. Vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Länger aus als ein. Das ist alles.

Das ist das erste deiner drei Werkzeuge. Du wirst es in den nächsten zwölf Tagen überall einsetzen. Heute lernst du es, wenn nichts los ist, damit es da ist, wenn etwas los ist.

Die Übung · Die lange Ausatmung (3 Minuten)

1. Setz dich aufrecht hin. Eine Hand auf den Bauch, wenn du magst.
2. Atme durch die Nase ein und zähle bis vier.
3. Atme aus und zähle bis sechs. Lass die Luft fließen, press sie nicht.
4. Zehnmal. Wenn sechs zu lang ist, nimm fünf. Wenn dir schwindelig wird, atme kürzer.
5. Zum Schluss ein normaler Atemzug. Spür den Unterschied.

Im Alltag

Dreimal heute je fünf Atemzüge: vor dem ersten Termin, nach dem Mittagessen und als Letztes, bevor du Feierabend machst.

Die Abendfrage

Wann hast du heute zum ersten Mal richtig ausgeatmet?

Tag 3 · Was der Nacken weiß

Der Gedanke

Dein Kopf kann dir erzählen, dass alles in Ordnung ist, während dein Nacken seit Stunden hart ist. Der Körper ist darin meistens ehrlicher. Nicht unfehlbar, aber früher.

Heute suchst du deine Stelle. In Stufe 2 ist sie oft leise, und das ist gut, denn du lernst, sie zu hören, bevor sie laut werden muss.

Bei vielen ist es der Kiefer oder der Nacken. Bei anderen die Schultern, die sich unmerklich heben, der Bauch, der sich zusammenzieht, die Hände, die etwas festhalten. Du musst nichts verändern. Nur finden.

Wenn du sie gefunden hast, merk sie dir. Sie wird dir in den nächsten Tagen sagen, ob der Abend wirklich begonnen hat. Nicht immer eindeutig, aber ehrlicher als der Kopf.

Die Übung · Der Durchgang (4 Minuten)

1. Setz dich hin, Augen zu oder Blick gesenkt.
2. Geh langsam von oben nach unten: Stirn, Augen, Kiefer. Nacken, Schultern. Brust, Bauch. Hände. Beine, Füße.
3. Drei Atemzüge pro Ort. Frag nur: Wie ist es hier gerade?
4. Wo es am deutlichsten fest ist, bleib länger. Das ist vermutlich deine Stelle.
5. Lass sie, wie sie ist. Nicht lockern, nur kennen. Drei lange Ausatmungen.

Im Alltag

Prüf deine Stelle heute dreimal kurz: einmal vormittags, einmal nachmittags, einmal nach Feierabend. Merkst du einen Unterschied?

Die Abendfrage

Wo sitzt es bei dir? Und ist es abends anders als mittags?

Tag 4 · Sicherheit ist eine Erfahrung, kein Gedanke

Der Gedanke

Du kannst dir hundertmal sagen, dass Feierabend ist. Dein Körper glaubt es nicht, solange er es nicht spürt.

Für dein Nervensystem ist Sicherheit keine Information, sondern eine Erfahrung. Ein warmer Raum, eine Hand, die aufliegt, ein Gewicht, das trägt, eine ruhige Stimme. Darauf reagiert der Körper. Nicht auf den Satz „Jetzt ist Feierabend".

Deshalb bleibt der Kopf abends im Büro, obwohl der Körper längst zu Hause ist: Der Körper hat noch kein Signal bekommen, dass er ankommen darf.

Heute gibst du ihm eines. Absichtlich. Es fühlt sich vielleicht albern an. Mach es trotzdem.

Die Übung · Hand und Gewicht (3 Minuten)

1. Setz dich bequem hin. Eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch.
2. Spür das Gewicht der Hände. Nicht drücken, nur liegen lassen.
3. Spür, wie dein Körper auf dem Stuhl aufliegt. Oberschenkel, Füße.
4. Fünf lange Ausatmungen, und bei jeder lässt du das Gewicht ein Stück mehr in den Stuhl sinken.
5. Zehn Atemzüge so bleiben. Getragen werden.

Im Alltag

Lehn dich heute Abend für zehn Sekunden bewusst irgendwo an. Wand, Lehne, Türrahmen. Lass dich tragen.

Die Abendfrage

Was hat dir heute für zehn Sekunden das Gefühl gegeben, angekommen zu sein?

Tag 5 · Der dritte Gang

Der Gedanke

In Stufe 2 kennt der Körper oft nur zwei Gänge: an und aus. Tagsüber an, abends aus. Nur dass „aus" nicht Erholung bedeutet, sondern Erschöpfung mit laufendem Motor. Du liegst auf der Couch, und der Kopf dreht weiter.

Es gibt einen dritten Gang: wach, aber ruhig. Aufmerksam, aber nicht bereit. Das ist der Gang, in dem Erholung passiert. Und er ist in Stufe 2 noch gut erreichbar. Man muss ihn nur üben.

Die Übung heute wechselt absichtlich zwischen „an" und dem dritten Gang, kurz hintereinander. Damit der Körper lernt, dass er zwischen ihnen wechseln kann. Dass Anspannung aufhören darf, ohne dass man zusammenklappt.

Die Übung · Wechsel (4 Minuten)

1. Eine Minute Bewegung. Zügig gehen, Treppe, Arme schwingen. Du sollst es spüren.
2. Sofort hinsetzen. Eine Minute still, lange Ausatmung. Spür den Puls runterkommen.
3. Noch einmal eine Minute Bewegung.
4. Noch einmal eine Minute Stille.
5. Zum Schluss zur Stelle. Wie ist sie jetzt?

Im Alltag

Bau heute nach Feierabend eine Minute Bewegung ein, bevor du dich setzt. Einmal ums Haus, Treppe hoch und runter. Dann setzen.

Die Abendfrage

Warst du heute Abend im Aus-Gang oder im dritten Gang? Woran hast du es gemerkt?

Tag 6 · Was der Abend mit der Nacht macht

Der Gedanke

Was zwischen 20 und 23 Uhr passiert, entscheidet mit darüber, wie du morgen aufwachst. Helles Licht, Bildschirme, die letzte Mail, der spannende Film, das Glas Wein, das entspannt und später den Schlaf zerstückelt.

In Stufe 2 wird der Abend oft zum einzigen Zeitraum, in dem du nicht funktionieren musst, und deshalb vollgestopft. Serien, Scrollen, Erledigen. Der Körper bekommt kein Signal, dass der Tag zu Ende ist. Er läuft weiter, nur ohne Aufgabe.

Heute geht es um ein einziges Signal: einen festen Punkt, an dem nichts Neues mehr beginnt.

Die Übung · Das Abendsignal (5 Minuten)

1. Leg einen Zeitpunkt fest, an dem der Tag endet. Nicht die Schlafenszeit. Der Zeitpunkt, an dem nichts Neues mehr beginnt. Zum Beispiel 21:30 Uhr.
2. Zu diesem Zeitpunkt: Bildschirme aus oder weg. Licht dimmen.
3. Fünf lange Ausatmungen.
4. Eine kurze Orientierung: drei Dinge sehen, hören, spüren.
5. Was danach kommt, ist egal. Nur nichts Neues anfangen.

Im Alltag

Lass heute das Handy nach dem Abendsignal in einem anderen Raum. Einmal.

Die Abendfrage

Wie gehst du normalerweise ins Bett, und wie war es heute?

Tag 7 · Eine Woche

Der Gedanke

Sieben Tage. Du hast gelernt, dich zu orientieren, lang auszuatmen, deine Stelle zu finden, dem Körper Sicherheit zu geben, zwischen den Gängen zu wechseln und den Abend zu beenden.

Heute machst du den Selbsttest noch einmal. Ehrlich. Nicht für eine bessere Zahl, sondern um einen Punkt zu setzen, mit dem du Tag 14 vergleichen kannst. Manche sehen nach einer Woche schon etwas. Viele nicht. Beides ist normal.

Dann keine neue Übung, sondern die, die dir am meisten gebracht hat. Wiederholung ist mehr wert als Neues.

Die Übung · Standort (5 Minuten)

1. Selbsttest: julianhermsen.com/selbsttest. So, wie es in den letzten drei Tagen war.
2. Notier das Ergebnis.
3. Wähl eine Übung aus dieser Woche und mach sie noch einmal.
4. Zum Schluss zur Stelle. Wie ist sie heute, verglichen mit Tag 3?

Im Alltag

Erzähl heute einem Menschen in einem Satz, was du gerade machst.

Die Abendfrage

Was ist in sieben Tagen anders, auch wenn es klein ist?

Woche 2 · Der Abschaltpunkt

Tag 8 · Der Moment nach der Arbeit

Der Gedanke

Jetzt kommt der Kern dieses Buches: der Übergang. Die Rohfassung machst du vielleicht seit einer Woche. Heute bekommt sie ihren Grund und ihre endgültige Form.

Die meisten Menschen haben keinen Übergang. Die Arbeit hört irgendwann auf, man steht auf, fährt nach Hause oder geht vom Schreibtisch zur Küche, und der Abend beginnt irgendwie. Ohne Markierung. Für den Körper ist das, als würde ein Lied nicht enden, sondern einfach leiser werden. Er wartet auf den Schluss.

Früher gab es diesen Schluss von allein: der Weg nach Hause, die Tür, die Jacke am Haken. Heute arbeiten viele dort, wo sie wohnen, und der Weg ist drei Meter lang. Oder die Arbeit kommt im Handy mit und endet nie.

Du baust dir deshalb einen Übergang. Drei Minuten, immer gleich, am selben Ort. Nicht als Ritual mit Kerzen, sondern als Signal. Wie ein Schalter, den man umlegt. Je gleicher er ist, desto schneller lernt der Körper, was er bedeutet.

Im Tempel gibt es solche Schalter überall. Die Glocke, die eine Zeit beendet. Das Ablegen der Sandalen vor der Halle. Niemand erklärt dir, dass jetzt etwas anderes beginnt. Der Körper weiß es nach drei Tagen.

Die Übung · Der Übergang (3 Minuten)

Leg fest: Wo findet dein Übergang statt? Im Auto, bevor du aussteigst. An der Haustür. Am Schreibtisch, nachdem der Laptop zu ist. Immer dort.

1. Bleib an diesem Ort stehen oder sitzen. Nichts anderes tun.
2. Fünf lange Ausatmungen.
3. Ein Satz, innerlich oder leise: „Das war der Tag." Oder etwas, das für dich passt. Immer derselbe.
4. Eine Bewegung, die den Wechsel markiert: Jacke ausziehen, Hände waschen, Schuhe wechseln.
5. Dann erst der Abend.

Im Alltag

Mach den Übergang heute. Egal, wie spät Feierabend ist, egal, ob der Tag gut oder schlecht war.

Die Abendfrage

Wie viel vom Tag ist jetzt noch in dir, von null bis zehn? Vergleich mit Tag 1.

Tag 9 · Der Kopf fährt mit nach Hause

Der Gedanke

Du hast gestern einen Übergang gebaut. Heute prüfst du, ob er funktioniert, und zwar nicht mit dem Kopf, sondern mit der Stelle.

Dein Kopf wird dir sagen, dass du abgeschaltet hast. Er ist gut darin, solche Dinge zu behaupten. Deine Stelle ist meistens ehrlicher. Wenn dein Kiefer um 20 Uhr noch so fest ist wie um 15 Uhr, ist die Arbeit wahrscheinlich noch da. Egal, was der Kopf sagt.

Das ist der Grund, warum die Stelle in Stufe 2 so wertvoll ist. Sie ist deine zweite Meinung zum Feierabend. Und sie zeigt dir, an welchen Abenden der Übergang noch nicht gereicht hat, damit du nachlegen kannst, bevor du ins Bett gehst.

Die Übung · Die Abendprüfung (2 Minuten)

1. Eine Stunde nach deinem Übergang: geh zur Stelle. Wie ist sie?
2. Wenn sie weich ist: gut. Nichts tun.
3. Wenn sie noch fest ist: fünf lange Ausatmungen. Dann aufstehen, zwei Minuten etwas mit den Händen tun. Dann noch einmal prüfen.
4. Wenn sie immer noch fest ist: Das ist ein Abend, an dem der Tag zu groß war. Nicht kämpfen. Nur wissen.
5. Notier dir den Wert: fest oder weich.

Im Alltag

Prüf die Stelle heute auch mittags einmal. Wenn sie schon mittags fest ist, nimm dir zwei Minuten lange Ausatmung, bevor der Nachmittag beginnt.

Die Abendfrage

Was sagt deine Stelle über deinen Feierabend, unabhängig von dem, was dein Kopf behauptet?

Tag 10 · Offene Schleifen

Der Gedanke

Der Grund, warum der Kopf abends weiterläuft, ist oft derselbe: Es ist etwas offen. Eine Mail, die noch raus muss. Eine Entscheidung, die du vertagt hast. Ein Gespräch, das du morgen führen willst. Der Kopf hält diese Dinge fest, weil er Angst hat, sie zu verlieren. Das ist keine Schwäche, das ist seine Aufgabe.

Du kannst ihm die Aufgabe abnehmen. Nicht, indem du die Dinge erledigst, das geht abends meistens nicht. Sondern indem du sie ablegst. Aufschreiben, wo du sie morgen wiederfindest. Sobald der Kopf weiß, dass es notiert ist, lässt er los. Nicht immer sofort, aber viel leichter.

Das ist das dritte Werkzeug: die offene Schleife schließen. Nicht erledigen, ablegen. Fünf Minuten, am Ende des Arbeitstages, bevor der Übergang kommt.

Die Übung · Ablegen (5 Minuten)

1. Am Ende des Arbeitstages, vor dem Übergang: Nimm Notizen-App, Zettel oder Sprachnotiz.
2. Schreib alles auf, was offen ist. Ungeordnet, stichpunktartig. Alles, was der Kopf festhält.
3. Markier die eine Sache, die morgen als Erstes dran ist. Nur eine.
4. Leg die Liste dorthin, wo du sie morgen früh als Erstes siehst.
5. Dann der Übergang. Der Kopf darf loslassen, weil es notiert ist.

Im Alltag

Wenn heute Abend trotzdem ein Arbeitsgedanke kommt: Schreib ihn dazu. Ein Wort. Dann zurück zum Abend.

Die Abendfrage

Was hat der Kopf heute festgehalten, und ließ es sich ablegen?

Tag 11 · Erreichbar sein kostet

Der Gedanke

In Stufe 2 ist das Handy oft der Grund, warum der Feierabend nie beginnt. Nicht, weil du ständig arbeitest. Sondern weil du könntest. Die Möglichkeit, dass eine Nachricht kommt, hält einen Teil von dir in Bereitschaft. Den ganzen Abend.

Es gibt Hinweise, dass schon ein Handy in Reichweite Aufmerksamkeit bindet, selbst wenn niemand schreibt. Der Körper bleibt auf Empfang.

Heute geht es um eine Stunde. Nicht den ganzen Abend, nicht für immer. Eine Stunde, in der das Handy in einem anderen Raum liegt und du nicht erreichbar bist. Für viele Menschen in Stufe 2 ist das die erste Stunde seit Monaten, in der der Körper wirklich Feierabend hat.

Du wirst merken, wie oft deine Hand nach etwas greift, das nicht da ist. Das ist keine Sucht. Das ist Gewohnheit. Und Gewohnheiten lassen sich in kleinen Schritten ändern.

Die Übung · Die Stunde (60 Minuten, ohne Aufwand)

1. Nach deinem Übergang: Leg das Handy in einen anderen Raum. Nicht lautlos in der Tasche. In einen anderen Raum.
2. Sag, wenn nötig, einem Menschen, dass du eine Stunde nicht erreichbar bist. Ein Satz.
3. Tu in dieser Stunde, was du willst. Essen, reden, lesen, nichts.
4. Jedes Mal, wenn die Hand greift: lang ausatmen. Nur bemerken.
5. Nach der Stunde: Wie ist deine Stelle?

Im Alltag

Die Stunde ist heute die Übung. Mehr nicht.

Die Abendfrage

Wie oft hat die Hand gegriffen? Und was war in der Stunde anders?

Tag 12 · Der Körper braucht ein Signal

Der Gedanke

Du hast jetzt einen Übergang, eine Abendprüfung, eine Liste und eine Stunde. Heute kommt dazu, was der Körper am besten versteht: eine körperliche Markierung.

Der Kopf versteht Sätze. Der Körper versteht Temperatur, Bewegung, Berührung. Eine Dusche nach der Arbeit sagt dem Körper mehr als zehn Vorsätze. Kleidung wechseln. Zehn Minuten gehen, ohne Ziel. Die Hände unter warmes Wasser halten.

Das ist ein Grund, warum Menschen, die zu Fuß nach Hause gehen, abends oft besser abschalten als Menschen, die drei Meter vom Schreibtisch zum Sofa laufen. Der Weg ist das Signal. Wer keinen Weg hat, baut sich einen.

Heute wählst du dein Signal. Eines, das du jeden Abend machen kannst, egal wie der Tag war.

Die Übung · Das Signal wählen (3 Minuten plus das Signal selbst)

1. Wähl eine körperliche Handlung, die du jeden Abend tun kannst: Duschen, Kleidung wechseln, zehn Minuten gehen, Hände und Gesicht waschen.
2. Häng sie direkt an deinen Übergang. Erst die fünf Ausatmungen, dann das Signal.
3. Mach sie heute bewusst. Spür das Wasser, den Stoff, die Schritte.
4. Danach zur Stelle. Was hat das Signal verändert?
5. Behalte das Signal. Es wird mit jeder Wiederholung stärker.

Im Alltag

Wenn heute ein Tag ohne Weg ist (Homeoffice): Geh einmal um den Block, bevor der Abend beginnt. Das ist dein Heimweg.

Die Abendfrage

Was hat dein Körper heute als Feierabend erkannt, und woran hast du es gemerkt?

Tag 13 · Nicht alles ist deins

Der Gedanke

Jetzt zur eigentlichen Frage. Die Werkzeuge der letzten Tage helfen beim Abschalten. Aber bei vielen Menschen in Stufe 2 ist das Abschalten nicht das Problem. Das Problem ist, dass sie sich innerlich für alles zuständig fühlen. Und wer sich für alles zuständig fühlt, kann keinen Feierabend machen, weil die Zuständigkeit keinen hat.

Das Projekt, das ohne dich nicht läuft. Der Kollege, dem du helfen musst. Die Familie, bei der du das Rückgrat bist. Alles davon kann wahr sein. Und trotzdem ist nicht alles davon heute Abend deins.

Hier liegt die Grenze dessen, was ein Übergang leisten kann. Ein Ritual schließt den Tag. Es schließt nicht die Überzeugung, dass ohne dich alles zusammenbricht. Diese Überzeugung sitzt tiefer. Woher sie kommt und wie man sie vom eigenen Wert trennt, dafür reichen 14 Tage nicht. Ich habe diesem Thema im Videokurs „Ruhig trotz Verantwortung" einen eigenen Teil gewidmet, weil ich glaube, dass es die Wurzel ist. Hier bleiben wir bei dem, was heute geht: der Unterscheidung.

Die Übung · Deins oder nicht (5 Minuten)

1. Nimm die Liste der offenen Schleifen von Tag 10 oder mach eine neue.
2. Geh jeden Punkt durch und frag: Ist das meine Verantwortung, oder habe ich sie übernommen?
3. Markier, was du übernommen hast, ohne dass es jemand verlangt hat.
4. Wähl eine Sache davon, die du morgen liegen lässt oder zurückgibst. Nur eine.
5. Spür, was das in der Stelle macht. Oft wird sie sofort weicher. Manchmal fester. Beides sagt etwas.

Im Alltag

Sag heute einmal „Das mache ich morgen" zu etwas, das du sonst heute noch gemacht hättest.

Die Abendfrage

Was hast du heute getragen, das nicht deins war?

Tag 14 · Zwei Wochen

Der Gedanke

Vierzehn Tage. Du hast einen Übergang, eine Abendprüfung, eine Liste für offene Schleifen, eine Stunde ohne Handy, ein körperliches Signal und eine Frage, die unterscheidet, was deins ist.

Heute machst du den Selbsttest ein zweites Mal. Vergleich das Ergebnis mit Tag 7 und mit deinem allerersten Ergebnis vor diesem Buch. Und schau auf die Zahl von Tag 1: Wie viel vom Tag ist abends noch in dir?

Wenn sich etwas bewegt hat, gut. Wenn nicht, schau auf das andere: Beginnt dein Abend jetzt an einem festen Punkt? Merkst du deine Stelle früher? Liegt das Handy manchmal woanders? Das sind die Veränderungen, die bleiben.

Und dann die ehrliche Frage: Was brauchst du als Nächstes? Für viele in Stufe 2 reicht das, was jetzt da ist. Für andere hat Tag 13 etwas angestoßen, das größer ist als ein Abendritual. Im letzten Teil zeige ich dir drei Wege. Die Entscheidung liegt bei dir.

Die Übung · Standort und Auswahl (5 Minuten)

1. Selbsttest: julianhermsen.com/selbsttest. Ehrlich.
2. Vergleich es mit Tag 7 und mit deinem allerersten Ergebnis.
3. Wähl die drei Dinge aus diesen zwei Wochen, die du behalten willst. Nicht mehr.
4. Leg fest, wann sie stattfinden. Ohne Zeitpunkt findet nichts statt.
5. Ein letzter Durchgang zur Stelle.

Im Alltag

Schreib die drei Dinge dorthin, wo du sie siehst.

Die Abendfrage

Wie viel vom Tag ist jetzt noch in dir, von null bis zehn? Und wie war die Zahl an Tag 1?

Teil 3 · Danach

Die Notfallkarte

Mach einen Screenshot von dieser Seite.

Wenn der Arbeitstag nicht enden will:
Übergang. Fünf Ausatmungen, ein Satz, eine Bewegung. Immer am selben Ort.

Wenn der Kopf abends weiterläuft:
Ablegen. Alles Offene aufschreiben, die eine Sache für morgen markieren.

Wenn die Stelle abends noch fest ist:
Fünf Ausatmungen, zwei Minuten mit den Händen, noch einmal prüfen.

Wenn das Handy zieht:
Anderer Raum. Eine Stunde. Jeder Griff ist nur eine Gewohnheit.

Wenn du dich für alles zuständig fühlst:
Deins oder übernommen? Eine Sache liegen lassen.

Der Plan für den nächsten vollen Tag

Er wird kommen. Ein Tag, an dem Feierabend um 21 Uhr ist, der Übergang ausfällt und der Kopf bis Mitternacht im Büro bleibt. Das ist kein Rückfall. Das ist das Leben.

Beantworte diese vier Fragen, solange es ruhig ist:

1. Woran merke ich, dass es ein voller Tag wird? (Oft an der Stelle, oft daran, dass das Mittagessen ausfällt.)
2. Welche eine Übung mache ich dann, egal wie spät es wird?
3. Was lasse ich an diesem Tag weg? Eine Sache.
4. Wem sage ich, dass es ein voller Tag war? Ein Mensch, ein Satz.

Wie es weitergehen kann

Du hast zwei Wochen mit mir gearbeitet. Drei Wege stehen dir offen. Ich beschreibe alle drei ehrlich, auch wofür sie nicht gemacht sind.

1

Allein weiter.

Du behältst Übergang, Liste und Stunde und machst in vier Wochen den Selbsttest erneut. Für viele Menschen in Stufe 2 reicht das. Es reicht dann, wenn der Feierabend inzwischen wirklich beginnt und die Stelle abends weich wird. Es reicht nicht, wenn du an Tag 13 gemerkt hast, dass du dich für alles zuständig fühlst und dass ein Abendritual daran nichts ändert.

2

Tiefer, in deinem Tempo.

„Ruhig trotz Verantwortung" ist mein Videokurs. Zwölf Module, in deinem Rhythmus. Er beginnt dort, wo dieses Buch aufhört: beim Verständnis des eigenen Musters. Dann geht es um die Verbindung zwischen Leistung und Selbstwert und am Ende um die Frage, wer du bist, wenn du nicht alles trägst. Er ist für dich, wenn du Dinge gern selbst durchdenkst und bereit bist, über Wochen daran zu arbeiten. Er ist nicht für dich, wenn du im Moment keine Energie für einen Kurs hast oder wenn du jemanden brauchst, der dir gegenübersitzt.

julianhermsen.com/ruhigtrotzverantwortung

3

Persönlich.

Eine Einzelsitzung ist eine Stunde mit mir, für ein Thema, das du nicht allein sortiert bekommst. Keine Verpflichtung zu mehr. Sie passt, wenn in diesen zwei Wochen eine konkrete Frage aufgetaucht ist, die du mit jemandem durchsprechen willst, der ehrlich ist. Sie passt nicht, wenn du eigentlich hören willst, dass alles in Ordnung ist.

julianhermsen.com/einzelsitzung

Welchen Weg du wählst: Den Übergang nimmst du mit. Er gehört jetzt dir.

Wann du dir mehr holen solltest

- Wenn du seit mehr als drei Monaten in den meisten Nächten schlecht schläfst: Hausarzt, Abklärung.
- Wenn du seit mehr als zwei Wochen fast durchgehend niedergeschlagen bist oder kaum noch Freude empfindest: Hausarzt oder Psychotherapie. Terminvermittlung unter 116 117.
- Wenn Gedanken auftauchen, dir etwas anzutun: Telefonseelsorge 0800 111 0 111, jederzeit. Bei akuter Gefahr 112.

Das sind keine Zeichen von Schwäche. Das sind Zeichen, dass dein System mehr braucht, als ein Buch leisten kann.

Rechtlicher Hinweis

Dieses Arbeitsbuch dient der persönlichen Entwicklung und der Selbstreflexion. Es stellt keine Diagnose, verspricht keine Heilung und ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung. Das Ergebnis des Selbsttests ist eine Selbsteinschätzung zur Orientierung, kein medizinischer Befund. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an eine medizinisch qualifizierte Fachperson. Die Übungen führst du eigenverantwortlich durch. Brich eine Übung ab, wenn sie dir nicht guttut.

Quellen

Clow, A., Hucklebridge, F., Stalder, T., Evans, P., & Thorn, L. (2010). The cortisol awakening response: More than a measure of HPA axis function. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 35*(1), 97–103.

Lehrer, P. M., et al. (2020). Heart rate variability biofeedback improves emotional and physical health and performance: A systematic review and meta analysis. *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 45*(3), 109–129.

McEwen, B. S., & Stellar, E. (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine, 153*(18), 2093–2101.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation.* W. W. Norton & Company.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior, 36*(S1), S72–S103.

Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams.* Scribner.

Julian Hermsen Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit julianhermsen.com