

Johannes Ettel | Feierabend im Kopf

Selbstcheck: Nimmst du Arbeit mit nach Hause?

Für Menschen in helfenden Berufen, die nach der Arbeit nicht richtig abschalten können.

Du hast Feierabend. Aber dein Kopf ist noch bei der Arbeit.

Ein kurzer Selbstcheck, damit du erkennst, was nach der Arbeit noch in dir weiterarbeitet - und warum Feierabend im Kopf nicht erst zu Hause beginnt.

dein-raum-zum-atmen

Du bist zu Hause - aber innerlich noch im Dienst?

Du denkst an Gespräche. An Entscheidungen. An Menschen, die dir nicht aus dem Kopf gehen. An das, was heute passiert ist. Oder an das, was morgen weitergeht.

Vielleicht versuchst du zu Hause abzuschalten: mit Ablenkung, Sport, Serien, Familie oder Ruhe.

Und trotzdem läuft die Arbeit innerlich weiter.

Dieser Selbstcheck hilft dir zu erkennen, ob du deine Arbeit wirklich bei der Arbeit lässt - oder sie gedanklich mit nach Hause nimmst.

Es geht nicht darum, dich zu bewerten.

Es geht darum, sichtbar zu machen, was nach der Arbeit noch in dir weiterarbeitet.

So funktioniert der Selbstcheck

Lies jede Aussage und vergib Punkte:

0	trifft kaum zu
1	trifft manchmal zu
2	trifft häufig zu

Zähle am Ende deine Punkte zusammen.

Selbstcheck

1 Ich bin nach der Arbeit körperlich zu Hause, aber gedanklich noch bei der Arbeit. **[] 0 [] 1 [] 2**

2 Ich denke abends noch an Gespräche, Fälle, Entscheidungen oder bestimmte Menschen. **[] 0 [] 1 [] 2**

3 Ich frage mich nach Feierabend, ob ich genug getan habe. **[] 0 [] 1 [] 2**

4 Schwierige Situationen laufen später noch einmal in meinem Kopf ab. **[] 0 [] 1 [] 2**

5 Ich fühle mich verantwortlich, obwohl ich für heute getan habe, was möglich war. **[] 0 [] 1 [] 2**

6 Mir fehlt nach der Arbeit oft ein klarer Moment, an dem ich innerlich sagen kann: Für heute ist Schluss. **[] 0 [] 1 [] 2**

7 Ich versuche zu Hause abzuschalten, aber innerlich läuft die Arbeit weiter. **[] 0 [] 1 [] 2**

8 Ich bin nach der Arbeit oft gereizt, leer, unruhig oder kaum noch aufnahmefähig. **[] 0 [] 1 [] 2**

9 Ich habe das Gefühl, dass Mitgefühl schnell zu Mitverantwortung wird. **[] 0 [] 1 [] 2**

10 Ich denke manchmal, ich müsste einfach belastbarer, stärker oder disziplinierter sein. **[] 0 [] 1 [] 2**

Meine Gesamtpunktzahl:

Auswertung

0-6 Punkte

Einzelne Situationen wirken nach

Du nimmst Arbeit vermutlich nicht dauerhaft mit nach Hause.

Trotzdem kann es einzelne Gespräche, Fälle oder Entscheidungen geben, die länger in dir weiterlaufen.

Das ist in helfenden Berufen nicht ungewöhnlich.

Wichtig ist: Nicht jede Situation muss sofort vergessen sein. Aber sie sollte nicht dauerhaft deinen Feierabend bestimmen.

Dein erster Schritt: Frag dich am Ende eines Arbeitstages:
Gab es heute etwas, das ich innerlich noch mitgenommen habe?

7-13 Punkte

Dein Feierabend beginnt - aber dein Kopf kommt nicht sofort mit

Du nimmst Arbeit teilweise gedanklich mit nach Hause.

Vielleicht merkst du es erst zu Hause: beim Essen, auf dem Sofa, im Gespräch mit deiner Familie oder beim Einschlafen.

Dann ist dein Körper schon im Feierabend. Aber ein Teil von dir ist noch bei der Arbeit.

Viele versuchen dann, sich zu Hause stärker abzulenken oder besser abzuschalten. Das ist verständlich.

Aber oft beginnt das Problem früher: nicht erst zu Hause, sondern dort, wo der Arbeitstag innerlich nicht sauber beendet wurde.

Dein erster Schritt: Stell dir am Ende des Arbeitstages eine einfache Frage:
Gehe ich jetzt wirklich nach Hause - oder nehme ich innerlich noch etwas mit?

Auswertung

14-20 Punkte

Du bist zu Hause - aber innerlich noch im Dienst

Du nimmst Arbeit sehr wahrscheinlich regelmäßig gedanklich mit nach Hause.

Vielleicht bist du äußerlich im Feierabend. Aber innerlich arbeitest du weiter.

Du denkst nach. Du prüfst nach. Du spielst Gespräche durch. Du fragst dich, ob du genug getan hast. Du fühlst dich verantwortlich, obwohl du längst zu Hause bist.

Das kostet Energie: für dich, für deine Familie, für Freunde und für dein eigenes Leben.

Schnell entsteht der Gedanke: Ich muss einfach besser abschalten.

Aber genau hier liegt oft das Missverständnis.

Abschalten beginnt nicht erst zu Hause.

Wenn du erst zu Hause versuchst, die Arbeit loszuwerden, ist sie schon mitgekommen.

Der entscheidende Moment liegt früher: am Ende deines Arbeitstages.

Du brauchst nicht mehr Härte. Nicht mehr Disziplin. Nicht noch mehr Ablenkung.

Du brauchst einen klaren inneren Abschluss, bevor du gehst.

Einen Moment, in dem dein Kopf versteht: Für heute ist genug getan. Der nächste Schritt ist geklärt. Was offen ist, bleibt bei der Arbeit. Ich muss es nicht mit nach Hause tragen.

Mini-Übung: Der erste Abschluss

Diese Übung machst du nicht zu Hause.

Du machst sie am Ende deines Arbeitstages.

Bevor du gehst. Bevor du ins Auto steigst. Bevor du innerlich in den Feierabend wechselst.

Nimm dir 3 Minuten Zeit und beantworte diese vier Fragen:

1 Was habe ich heute getan?

Nicht: War alles perfekt? Sondern: Was habe ich heute geleistet, geklärt, entschieden, dokumentiert, unterstützt oder weitergegeben?

2 Was bleibt offen?

Schreib kurz auf, was nicht abgeschlossen ist. Nicht, um es weiter im Kopf zu behalten. Sondern, damit es dort bleibt, wo es hingehört.

3 Was ist der nächste Schritt?

Zum Beispiel: Wiedervorlage setzen, Rücksprache halten, Dokumentation ergänzen, Entscheidung vorbereiten oder morgen erneut ansehen.

4 Was nehme ich heute nicht mit nach Hause?

Formuliere einen klaren Satz: Für heute ist genug getan. Der nächste Schritt ist geklärt. Ich nehme diesen Fall heute nicht mit nach Hause.

**Der Fall darf offen bleiben.
Du musst es nicht.**

Nächster Schritt

Wenn du gemerkt hast, dass du Arbeit gedanklich mit nach Hause nimmst, heißt das nicht:

Du bist zu empfindlich.

Du bist nicht belastbar genug.

Du musst dich nur mehr ablenken.

Du musst zu Hause besser funktionieren.

Es kann etwas anderes bedeuten:

Dir fehlt ein klarer Abschluss am Ende des Arbeitstages.

Ich kenne dieses Thema aus meinem eigenen Berufsleben.

Ich habe selbst erlebt, wie es ist, wenn Fälle, Gespräche und Verantwortung nach Feierabend im Kopf weiterlaufen.

Und ich habe für mich Wege gefunden, wie Arbeit besser bei der Arbeit bleiben kann.

Genau darum geht es auf meinem Instagram-Kanal:

Johannes Ettel | Feierabend im Kopf

Für Menschen in helfenden Berufen, die nach der Arbeit wieder besser abschalten und mehr bei sich ankommen wollen.

Folge mir, wenn du lernen möchtest, deine Arbeit nicht länger gedanklich mit nach Hause zu nehmen.

**Feierabend im Kopf beginnt nicht erst zu Hause.
Er beginnt mit einem klaren Abschluss, bevor du in den Feierabend gehst.**

Instagram: dein_raum_zum_atmen