

MIT ZMP & DIPL. PSYCHOLOGIN  
NADJA MATYSIAK



## Teil 6

## Hallo Frau Matysiak!

**Ich schaffe es nach Feierabend nicht, von der Arbeit abzuschalten. Meine Gedanken kreisen dann häufig um die Dinge, die sich tagsüber in der Praxis ereignet haben. Was kann mir helfen?**

Der Körper ist bereits zuhause und gleichzeitig scheint die Seele noch nicht im Feierabend angekommen zu sein. Was für den einen überhaupt keine Frage ist, stellt für manch anderen eine große Herausforderung dar: die Trennung zwischen Arbeit und Freizeit. Gelingt es uns nicht, verharren wir weiter in einem angespannten Modus. Dabei ist es wichtig, dass Körper und Geist in einen entspannten Zustand finden, der euch die so wichtige Regeneration nach einem anstrengenden Arbeitstag ermöglicht und eure Akkus wieder aufladen lässt.

Vielleicht sind es auch Gedanken, die mit Selbstvorwürfen einhergehen, über das, was weniger optimal am Tag gelaufen ist. Und während des Vor-sich-hin-Grübelns läuft ihr Gefahr, euch allein über die Tatsache zu ärgern, dass ihr überhaupt so grübelt – und schon sitzt ihr in einem Sumpf aus negativen Gefühlen. Kolleginnen mit der „Nach mir die Sintflut“-Einstellung fahren in dieser Hinsicht um einiges besser.

Wie kann es gelingen, abzuschalten und den Feierabend zu genießen? Ein wichtiger Punkt ist, dass ihr eure Aufmerksamkeit auf das richtet, was sich im Moment abspielt. Und das sind nach Feierabend wahrscheinlich solch hübsche Aufgaben wie die sich stapelnden Wäscheberge oder die liegengebliebene Post. Diese Dinge sind herausfordernd, bieten euch aber gleichzeitig die Chance, ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

### Weitere praxiserprobte Tipps für euch

#### Rituale schaffen – Abstand bekommen

Es kann das simple Abschließen der Praxistür sein und das damit verbundene typische Geräusch. Eine bestimmte regelmäßig ausgeführte Handlung signalisiert euch, dass der Arbeitsbereich jetzt verlassen wird. Verbunden mit dem lauten Ausspruch oder auch leise gedacht „Feierabend!“ könnt ihr diesen wichtigen Schritt unterstreichen.

#### Sich selbst die Erlaubnis geben

Wenn ihr euch innerlich nicht die Erlaubnis zum Abschalten gebt, nützen alle wohlgemeinten Tipps herzlich wenig. Ja, ihr dürft loslassen und euch den Feierabend gönnen. Für heute ist es genug. Diese Haltung wird euch ein großes Stück weiterbringen.

#### Glaubt nicht alles, was ihr denkt

Ganz neutral betrachtet sind Gedanken neuronale Entladungen im Gehirn. Erst wenn wir ihnen Glauben schenken, gewinnen sie Macht über uns. Gedanken wie „Ich kann nicht abschalten“ können wir registrieren und sie dann einfach weiterziehen lassen – beobachtet mal, was dann passiert und überlege welche Gedanken stattdessen hilfreicher wären.

#### Werdet aktiv

Bewegung hilft und bringt frischen Wind in den Kopf: Legt eure Lieblingsmusik auf, notiert das, was noch im Kopf herumkreist oder geht eine Runde im Park laufen. All diese Handlungen bewusst umsetzen, Rückschau halten und betrachten, was geholfen hat, holt euch die Kontrolle und eure Einflussmöglichkeiten zurück.

Seid ihr vom Typ her eher so gestrickt, dass ihr alles perfekt machen wollt, aus Angst Fehler zu begehen, braucht ihr wahrscheinlich etwas länger, bis all diese Übungen ihre volle Wirkung entfalten. Auch wenn ihr schlichtweg zu viele Aufgaben übernehmt, kann das euren entspannten Feierabend behindern. Doch selbst dann seid ihr keine hoffnungslosen Fälle – wir sind schließlich lernfähige Wesen. Erlaubt ihr euch nämlich, innerlich ein „Nein“ vorzuformulieren und liefert eurer Kollegin gleichzeitig eine gute Begründung (zum Beispiel „Ich möchte das nicht übernehmen, weil mir all meine bisherigen Aufgaben genügen und ich sie nicht zu Lasten zusätzlich neuer Aufgaben vernachlässigen will.“), dann habt ihr Selbstfürsorge betrieben. Denn ein deutliches „Nein“ ist ein „Ja“ zu euch selbst und den eigenen Bedürfnissen. Das ist ein gesunder Anfang auf dem Weg zum Abschalten und Ankommen in den eigenen, entspannten Feierabend.

### Nadja Matysiak

Diplom-Psychologin und ZMP

Ihr habt auch eine Frage an unsere Autorin? Dann schreibt ihr gern!

Bäumerplan 32 · 12101 Berlin

Tel.: +49 30 37 303 806 · E-Mail: info@schrittwagen.de

www.schrittwagen.de