

# Gut in den Feierabend kommen So gelingt der Übergang

Fünf Tipps, wie Sie nach der Arbeit aktiv in die freie Zeit starten

**Mehr zum  
Thema**

finden Sie unter:  
[aok.de/fk/entspannung-und-erholung](https://aok.de/fk/entspannung-und-erholung)



## Übergangsrituale schaffen

Rituale am Arbeitsplatz helfen dabei, den Arbeitstag bewusst abzuschließen: ein kurzer Spaziergang, Meditation oder eine Entspannungsübung. Solche Routinen ermöglichen einen fließenden Übergang in den Feierabend. Am besten probieren Sie einfach Verschiedenes aus, bis Sie ein passendes Ritual finden.



## Erreichbarkeit begrenzen

Nach der Arbeit am besten alle beruflichen Benachrichtigungen auf dem Smartphone ausschalten. Feierabend bedeutet: keine dienstlichen Nachrichten lesen. Um hier Sicherheit zu haben, sollte im Team und mit den Führungskräften besprochen werden, wie der Umgang mit Erreichbarkeit in der freien Zeit aussehen kann – falls es mal nötig ist.



## To-do-Listen schreiben

Kurz vor Feierabend eine Liste für den nächsten Tag erstellen. Das räumt den Kopf von unerledigten Aufgaben frei und erleichtert zugleich das Abschalten. Denn dann ist klar, was am kommenden Tag ansteht.



## Arbeitsumgebung wechseln

Vor allem im Homeoffice ist es wichtig, nach Feierabend den Arbeitsbereich zu verlassen oder zu verändern. Wenn Sie im Homeoffice kein separates Arbeitszimmer nutzen, stellen Sie den Laptop weg und einen besonderen Gegenstand hin. Der zeigt an: Jetzt wird hier gewohnt und sich erholt.

## Der Weg ist das Ziel



Wenn es das Wetter und der Weg zulassen, nutzen Sie doch beispielsweise einmal das Fahrrad. Auch ein oder zwei Stationen früher aus Bus oder U-Bahn zu steigen und zu Fuß zu gehen, kann für frische Luft und Bewegung sorgen. Dies macht den Kopf frei für einen erholsamen Feierabend.