

9. März 2015



Feierabend! Den Arbeitstag richtig beenden

Wie machen Sie eigentlich Feierabend? Sitzen Sie bereits die letzten Minuten kurz vor 6 Uhr auf heißen Kohlen und können es kaum erwarten, das Büro zu verlassen? Halten Sie noch ein Schwätzchen mit den Kollegen? Merken Sie gar nicht, dass Feierabend ist, schauen um 9 Uhr verwirrt auf die Uhr und wundern sich, dass es schon so spät ist? Wie Sie die letzten Minuten im Büro verbringen und wie Sie in den Feierabend starten, ist entscheidend dafür, wie gut Sie sich erholen. Damit entscheiden diese Minuten kurz vor dem Feierabend auch darüber, wie leistungsfähig Sie am nächsten Tag sind.

Vielen Arbeitnehmern fällt es schwer abzuschalten

Über 40 Prozent der Beschäftigten können nicht von der Arbeit abschalten, fand das Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen heraus. Vor allem zu lange oder unregelmäßige Arbeitszeiten lassen die Gedanken auch nach Feierabend um den Job kreisen. Das gilt für Selbstständige übrigens auch, denn diese könnten 24 Stunden arbeiten. Als Selbstständiger müssen Sie sich Ihre eigenen Grenzen – auch für die Arbeitszeit – setzen.

Denn ein entspannter Feierabend ist kein Luxus, sondern eher eine Notwendigkeit. Wenn Sie abends nicht abschalten, sondern gedanklich Arbeit mit nach Hause nehmen, wie wollen Sie sich dann erholen? Auch wenn Sie Ihren Job wirklich gern machen, wird es Phasen geben, in denen es am Arbeitsplatz stressig wird und das sollten Sie ausgleichen. Keinen Feierabend zu machen hat auf Dauer negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihre Psyche: Sie fühlen sich schneller erschöpft, werden öfter krank und sind gestresster. Ein entspannter Feierabend ist daher für Angestellte und Selbstständige gleichermaßen wichtig.

Unsere
wertvollsten Güter sind
Zeit &
Gesundheit!

Entsprechend haben auch die letzten Minuten Ihres Arbeitstages Auswirkungen ...

- ... auf Ihre Laune für den restlichen Abend. Sind Sie mit Ihrer Arbeit nicht fertig geworden und verlassen das Büro mit einem ungunstigen Gefühl, wirkt sich das auf Ihre Stimmung aus und Sie sind gereizter und missmutiger.
- ... auf Ihre persönlichen Beziehungen. Wer gereizt ist, bringt den Stress mit nach Hause und lädt diesen bei der Familie und Freunden ab. Streitigkeiten und Konflikte sind programmiert.
- ... auf die Qualität Ihres Schlafes. Die Arbeit nehmen Sie auch mit ins Bett und kommen dann schlecht zur Ruhe. Immer wieder denken Sie an nicht abgeschlossene Aufgaben oder Termine für den nächsten Tag. Viele Arbeitnehmer klagen dann darüber, schlecht einschlafen zu können oder immer wieder wach zu werden.



Tipps für eine stressfreie Heimfahrt

- **Auch wenn es seltsam klingt: Bleiben Sie länger im Büro**, nur 10 bis 15 Minuten. Nutzen Sie die zusätzliche Zeit, um Ihre Dokumente und Materialien aufzuräumen, die laufenden Vorgänge abzuschließen und sich die Aufgaben für den nächsten Tag zu notieren. Danach können Sie entspannt nach Hause gehen, Sie wissen ja, dass für den nächsten Tag alles bereit ist.



- **Fahren Sie einen Umweg.** Wenn Ihr Heimweg nicht allzu lang ist, kann ein Umweg viel für Ihre Entspannung tun. Nehmen Sie sich die Zeit und parken Sie beispielsweise im Grünen und gehen einige Minuten spazieren oder entdecken Sie Neues in Ihrer Umgebung. Der Effekt ist erstaunlich: Sie können schneller abschalten und kommen deutlich entspannter an.
- **Hören Sie Musik.** Diese kann Ihnen auch dabei helfen, die Arbeit hinter sich zu lassen. Probieren Sie folgenden Tipp für einige Wochen aus: Stellen Sie sich eine Playliste mit Ihren bevorzugten Stücken zum Entspannen zusammen. Hören Sie diese jeden Tag, sobald Sie das Büro verlassen haben. So etablieren Sie eine neue Gewohnheit und nach einiger Zeit werden Sie mit diesen Liedern schnell abschalten können.
- **Sorgen Sie für Bewegung.** Wenn Ihr Arbeitsplatz nicht zu weit entfernt ist, können Sie vielleicht das Fahrrad nehmen. Die körperliche Bewegung hilft Ihnen auch abends beim Abschalten nach der Arbeit.

Dinge, die helfen, entspannt in den Feierabend zu starten

Damit der wohlverdiente Feierabend auch so erholsam wird, wie Sie sich das wünschen, sollten Sie bereits in den letzten Minuten Ihres Arbeitstages darauf hinarbeiten. Was Sie tun können:

- **Aktualisieren Sie ihre To-Do-Liste.** Nehmen Sie sich die Zeit, den Arbeitstag Revue passieren zu lassen. Knüpfen Sie sich dafür Ihre To-Do-Liste vor: Welche Punkte können Sie abhaken? Welche Aufgaben bleiben stehen? Kommen neue Aufgaben hinzu? Verschieben sich Prioritäten? Auf diese Weise verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Leistung den Tag über und planen bereits den nächsten Tag. Das zu notieren, was noch zu tun ist, verleiht einem das gute Gefühl, nicht zu vergessen und macht es einfacher abzuschalten.



- **Sorgen Sie für Ordnung.** Ein aufgeräumter Schreibtisch hilft dabei, auch im Kopf die Ordnung beizubehalten. Heften Sie Dokumente ab, um sie bei Bedarf schnell finden zu können, entfernen Sie alte Arbeitsunterlagen und säubern Sie Ihren Schreibtisch. Am nächsten Arbeitstag können Sie dann gleich loslegen und müssen sich nicht noch durch Aktenberge kämpfen, um Ihren Bildschirm sehen zu können.

- **Machen Sie sich bewusst, was Sie erreicht haben.** Gönnen Sie sich einen Moment, um inne zu halten und sich Ihre Erfolge des Tages vor Augen zu führen. Im stressigen Arbeitsalltag nehmen sich die meisten viel zu wenig Zeit dafür. Doch wer sich seine Erfolge bewusst macht, bleibt motiviert. Sie erkennen eigene Fortschritte und sehen, was Sie bereits erreicht haben. Das vermittelt ein gutes Gefühl und lässt Sie den Arbeitstag zufrieden abschließen.



- **Lernen Sie aus dem vergangenen Tag.** Wo gab es Probleme? Was ist nicht nach Plan gelaufen? Analysieren Sie all diese Dinge und extrahieren Sie Learnings für sich. Damit unterziehen Sie Ihre Arbeitsweise einer kontinuierlichen Reflexion, lernen aus Ihren Fehlern und entwickeln sich weiter. Das wird auch Ihrem Chef positiv auffallen.

- **Planen Sie Ihre Termine.** Auch kurz vor Feierabend nehmen Anfragen von Kunden und Kollegen meistens kein Ende. Ordnen Sie Ihre Gespräche und Termine in zwei Gruppen. Erstens: Kann noch vor Feierabend erledigt werden. Zweitens: Benötigt mehr Zeit und Aufmerksamkeit und sollte auf den nächsten Tag verschoben werden. Wichtige Gespräche mit Kunden sollten Sie, soweit möglich, auf den nächsten Arbeitstag legen. Zum einen sind Sie dann ausgeruhter und zum anderen verhindern Sie auf diese Weise, dass sich aus den Telefonaten Aufgaben ergeben, die Sie noch am selben Abend fertigstellen müssen.

- **Kreieren Sie ein Feierabendritual.** Ein Feierabendritual kann beispielsweise das bewusste Gießen aller Pflanzen in Ihrem Büro sein. Wenn Sie das jeden Tag zum Feierabend hin tun, werden Sie bald schon durch das Gießen innerlich auf Freizeit umschalten.



- **Stimmen Sie sich im Team ab.** Wie sieht die Lage im Team aus? Tauschen Sie sich kurz mit Ihren Kollegen über den vergangenen, aber auch über den kommenden Arbeitstag aus. Auf diese Weise bleiben Sie auf dem Laufenden, wissen, woran die Kollegen gerade arbeiten, aber auch, wo es Engpässe gibt und wo unterstützt werden kann.

- **Bedanken Sie sich.** Ein einfaches Danke, mehr braucht es nicht, um mit einem guten Gefühl in den Feierabend zu starten. Und das gilt nicht nur für Sie, sondern auch für Ihr Gegenüber. Und Gründe, sich zu bedanken, gibt es viele. Bei Ihren Kollegen für die Zusammenarbeit, beim Vorgesetzten, weil er Ihre Idee umsetzt oder einfach beim Büronachbarn für die nette Gesellschaft.



- **Pflegen Sie berufliche Beziehungen.** Bleiben Sie noch einige Minuten, um sich beispielsweise mit den Kollegen über deren Feierabendpläne zu unterhalten oder eine lustige Anekdote zu erzählen. Sie lernen Ihre Kollegen besser kennen und zeigen Interesse an ihnen. Auf diese Weise bauen Sie mit ein wenig Smalltalk Ihr berufliches Netzwerk aus und pflegen bestehende Kontakte.

