MATHIAS
BAADE

WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGE UND COACH

FÜR UNTERNEHMER:INNEN

Der Feierabend-*Check*

Etwa 10 Minuten am Abend, damit dein Kopf leichter Feierabend machen kann.

Zum Ausdrucken oder Ausfüllen am Handy und Rechner

mathias-baade.de · @mathiasbaade.coaching

WARUM ABSCHALTEN ABENDS OFT SO SCHWER IST

Der Laptop ist zu.
Dein Kopf arbeitet weiter.

Du kennst das.
Der Tag ist vorbei, aber in Gedanken bist du noch beim Kunden, beim Angebot, bei den morgigen Todos und Terminen. Das liegt oft nicht an mangelnder Disziplin. Abschalten ist keine reine Frage von Willenskraft. Unser Gehirn neigt dazu, offene Aufgaben aktiv zu halten, solange sie nicht bewusst abgeschlossen sind. In der Psychologie heißt das Zeigarnik-Effekt. Unerledigte Aufgaben wirken wie Apps, die im Hintergrund weiterlaufen. Sie können unbemerkt Energie ziehen und Gedankenschleifen auslösen. Die gute Nachricht ist: Du kannst dein Gehirn austricksen, indem du diese offenen Schleifen schriftlich auslagerst.

Hinzu kommt, dass viele Unternehmer:innen einen inneren Antreiber haben, der sagt: „Erst wenn alles erledigt ist, darf ich aufhören." Nur ist im Business nie alles erledigt. So bleiben die Schleifen jeden Abend offen.

Und abschalten lässt sich üben. Nicht durch Zusammenreißen, sondern mit einem kurzen, bewussten Übergang vom Arbeiten in den Feierabend. Wer abends wirklich abschaltet, entscheidet am nächsten Morgen oft klarer. Genau dafür ist dieser Check.

SO NUTZT DU DEN CHECK

1. **Montag bis Freitag**
   Nach jedem Arbeitstag eine Seite, etwa 10 Minuten: abschließen, wahrnehmen, umschalten.
2. **Zusätzlich am Freitag**
   Dein Wochenrückblick, noch einmal 10 Minuten. So kannst du ins Wochenende starten, ohne die ganze Woche im Kopf mitzunehmen.
3. **Ausfüllen**
   Direkt in der PDF am Handy oder Rechner tippen und abhaken, oder ausdrucken und mit Stift.

DER FEIERABEND-CHECK IN 3 SCHRITTEN

Abschließen. Wahrnehmen. *Umschalten.*

Nimm dir am Ende deines Arbeitstags etwa 10 Minuten. Am besten immer zur gleichen Zeit und am gleichen Ort, zum Beispiel direkt nach dem letzten Termin.

1 Abschließen

5 MIN. · OFFENE SCHLEIFEN SCHLIESSEN

Du signalisierst deinem Gehirn: Für heute ist die Arbeit beendet.

- Was habe ich heute geschafft? (3 Dinge, auch kleine)
  Damit dein Gehirn sieht, was erledigt ist, und es leichter loslassen kann.
- Was darf bis morgen warten?
  Dein mentaler Parkplatz. Ist es aufgeschrieben, kann der Zeigarnik-Effekt nachlassen.
- Was ist morgen meine erste Handlung, mit der ich in den Arbeitstag starte?
  Wenn der Startpunkt klar ist, muss dein Kopf abends seltener weiter nach Lösungen suchen.

2 Wahrnehmen

2 MIN.

Du schaust, was der Tag in dir hinterlassen hat. Dein Körper merkt oft früher als dein Kopf, dass es genug ist.

- Was spüre ich gerade im Körper?
- Was brauche ich jetzt, damit es leichter wird? Wähl eins aus, was dir Energie gibt: 5 tiefe Atemzüge, 5 Minuten rausgehen oder ein Lied laut hören.

3 Umschalten

3 MIN.

Du gehst bewusst in den Abend.

- Wem oder was gehört mein Abend heute? (Familie, Freunde, mir selbst)
- Worauf freue ich mich heute Abend?
- Mein Satz zum Abschluss: „Für heute ist es genug."

FEIERABEND-CHECK

Montag

Datum

1 Abschließen 5 MIN.

Was habe ich heute geschafft? (3 Dinge, auch kleine)

z. B. „Angebot an Kunde X verschickt“, „schwieriges Telefonat geführt“, „Mittagspause gemacht“

1.

2.

3.

Was darf bis morgen warten?

Dein Zeigarnik-Parkplatz: Schreib es auf, um die offene Schleife zu schließen.

z. B. „Rückruf Steuerberater“, „Rechnung an Kunde Y“, „Idee für den neuen Workshop“

Was ist morgen meine erste Handlung, mit der ich in den Arbeitstag starte?

Je konkreter die erste Handlung, desto eher kommt dein Kopf zur Ruhe.

z. B. „8:30 Uhr die Preistabelle fürs Angebot an Firma X ausfüllen“

2 Wahrnehmen 2 MIN.

Was spüre ich gerade im Körper?

z. B. „Schultern fest, Kopf voll, Bauch unruhig“ oder „müde, aber zufrieden“

Was brauche ich jetzt? Wähl eins aus, was dir Energie gibt:

- ☐ 5 tiefe Atemzüge
- ☐ 5 Min. rausgehen
- ☐ Ein Lied laut hören
- ☐ Etwas anderes:

3 Umschalten 3 MIN.

Wem oder was gehört mein Abend heute?

- ☐ Familie
- ☐ Freunde
- ☐ Mir selbst

Worauf freue ich mich heute Abend?

z. B. „Mit den Kindern essen“, „eine Runde laufen“, „in Ruhe ein Buch lesen“

☐ *„Für heute ist es genug.“* Laut oder leise zu dir selbst sagen

FEIERABEND-CHECK

Dienstag

Datum

1 Abschließen 5 MIN.

Was habe ich heute geschafft? (3 Dinge, auch kleine)

z. B. „Angebot an Kunde X verschickt“, „schwieriges Telefonat geführt“, „Mittagspause gemacht“

1.

2.

3.

Was darf bis morgen warten?

Dein Zeigarnik-Parkplatz: Schreib es auf, um die offene Schleife zu schließen.

z. B. „Rückruf Steuerberater“, „Rechnung an Kunde Y“, „Idee für den neuen Workshop“

Was ist morgen meine erste Handlung, mit der ich in den Arbeitstag starte?

Je konkreter die erste Handlung, desto eher kommt dein Kopf zur Ruhe.

z. B. „8:30 Uhr die Preistabelle fürs Angebot an Firma X ausfüllen“

2 Wahrnehmen 2 MIN.

Was spüre ich gerade im Körper?

z. B. „Schultern fest, Kopf voll, Bauch unruhig“ oder „müde, aber zufrieden“

Was brauche ich jetzt? Wähl eins aus, was dir Energie gibt:

- ☐ 5 tiefe Atemzüge
- ☐ 5 Min. rausgehen
- ☐ Ein Lied laut hören
- ☐ Etwas anderes:

3 Umschalten 3 MIN.

Wem oder was gehört mein Abend heute?

- ☐ Familie
- ☐ Freunde
- ☐ Mir selbst

Worauf freue ich mich heute Abend?

z. B. „Mit den Kindern essen“, „eine Runde laufen“, „in Ruhe ein Buch lesen“

☐ *„Für heute ist es genug.“* Laut oder leise zu dir selbst sagen

FEIERABEND-CHECK

Mittwoch

Datum

1 Abschließen 5 MIN.

Was habe ich heute geschafft? (3 Dinge, auch kleine)

z. B. „Angebot an Kunde X verschickt“, „schwieriges Telefonat geführt“, „Mittagspause gemacht“

1.

2.

3.

Was darf bis morgen warten?

Dein Zeigarnik-Parkplatz: Schreib es auf, um die offene Schleife zu schließen.

z. B. „Rückruf Steuerberater“, „Rechnung an Kunde Y“, „Idee für den neuen Workshop“

Was ist morgen meine erste Handlung, mit der ich in den Arbeitstag starte?

Je konkreter die erste Handlung, desto eher kommt dein Kopf zur Ruhe.

z. B. „8:30 Uhr die Preistabelle fürs Angebot an Firma X ausfüllen“

2 Wahrnehmen 2 MIN.

Was spüre ich gerade im Körper?

z. B. „Schultern fest, Kopf voll, Bauch unruhig“ oder „müde, aber zufrieden“

Was brauche ich jetzt? Wähl eins aus, was dir Energie gibt:

- ☐ 5 tiefe Atemzüge
- ☐ 5 Min. rausgehen
- ☐ Ein Lied laut hören
- ☐ Etwas anderes:

3 Umschalten 3 MIN.

Wem oder was gehört mein Abend heute?

- ☐ Familie
- ☐ Freunde
- ☐ Mir selbst

Worauf freue ich mich heute Abend?

z. B. „Mit den Kindern essen“, „eine Runde laufen“, „in Ruhe ein Buch lesen“

☐ *„Für heute ist es genug.“* Laut oder leise zu dir selbst sagen

FEIERABEND-CHECK

Donnerstag

Datum

1 Abschließen 5 MIN.

Was habe ich heute geschafft? (3 Dinge, auch kleine)

z. B. „Angebot an Kunde X verschickt“, „schwieriges Telefonat geführt“, „Mittagspause gemacht“

1.

2.

3.

Was darf bis morgen warten?

Dein Zeigarnik-Parkplatz: Schreib es auf, um die offene Schleife zu schließen.

z. B. „Rückruf Steuerberater“, „Rechnung an Kunde Y“, „Idee für den neuen Workshop“

Was ist morgen meine erste Handlung, mit der ich in den Arbeitstag starte?

Je konkreter die erste Handlung, desto eher kommt dein Kopf zur Ruhe.

z. B. „8:30 Uhr die Preistabelle fürs Angebot an Firma X ausfüllen“

2 Wahrnehmen 2 MIN.

Was spüre ich gerade im Körper?

z. B. „Schultern fest, Kopf voll, Bauch unruhig“ oder „müde, aber zufrieden“

Was brauche ich jetzt? Wähl eins aus, was dir Energie gibt:

- ☐ 5 tiefe Atemzüge
- ☐ 5 Min. rausgehen
- ☐ Ein Lied laut hören
- ☐ Etwas anderes:

3 Umschalten 3 MIN.

Wem oder was gehört mein Abend heute?

- ☐ Familie
- ☐ Freunde
- ☐ Mir selbst

Worauf freue ich mich heute Abend?

z. B. „Mit den Kindern essen“, „eine Runde laufen“, „in Ruhe ein Buch lesen“

☐ *„Für heute ist es genug.“* Laut oder leise zu dir selbst sagen

FEIERABEND-CHECK

Freitag

Datum

1 Abschließen 5 MIN.

Was habe ich heute geschafft? (3 Dinge, auch kleine)

z. B. „Angebot an Kunde X verschickt“, „schwieriges Telefonat geführt“, „Mittagspause gemacht“

1.

2.

3.

Was darf bis morgen warten?

Dein Zeigarnik-Parkplatz: Schreib es auf, um die offene Schleife zu schließen.

z. B. „Rückruf Steuerberater“, „Rechnung an Kunde Y“, „Idee für den neuen Workshop“

Was ist morgen meine erste Handlung, mit der ich in den Arbeitstag starte?

Je konkreter die erste Handlung, desto eher kommt dein Kopf zur Ruhe.

z. B. „8:30 Uhr die Preistabelle fürs Angebot an Firma X ausfüllen“

2 Wahrnehmen 2 MIN.

Was spüre ich gerade im Körper?

z. B. „Schultern fest, Kopf voll, Bauch unruhig“ oder „müde, aber zufrieden“

Was brauche ich jetzt? Wähl eins aus, was dir Energie gibt:

- ☐ 5 tiefe Atemzüge
- ☐ 5 Min. rausgehen
- ☐ Ein Lied laut hören
- ☐ Etwas anderes:

3 Umschalten 3 MIN.

Wem oder was gehört mein Abend heute?

- ☐ Familie
- ☐ Freunde
- ☐ Mir selbst

Worauf freue ich mich heute Abend?

z. B. „Mit den Kindern essen“, „eine Runde laufen“, „in Ruhe ein Buch lesen“

☐ *„Für heute ist es genug.“* Laut oder leise zu dir selbst sagen

ZUSÄTZLICH AM FREITAG · DEIN WOCHENRÜCKBLICK · 10 MIN.

5 Abende.
Was hat sich verändert?

Trag ein, wie deine Abende von Montag bis Freitag waren. Dann nimm dir die fünf Fragen vor. So kannst du ins Wochenende starten, ohne die ganze Woche im Kopf mitzunehmen.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Ich habe den Check gemacht	☐	☐	☐	☐	☐
Ich konnte abends abschalten (1–5)					
Ich war ganz bei meinem Abend	☐	☐	☐	☐	☐

1. Worauf bin ich diese Woche stolz? (Auch Kleines zählt.)
   z. B. „Das Gespräch mit meinem Team, das ich lange aufgeschoben hatte."

2. An welchen Abenden ging das Abschalten leichter, und was war da anders?
   z. B. „Dienstag. Da hatte ich um 18 Uhr eine feste Verabredung und habe pünktlich Schluss gemacht."

3. Welche offenen Schleifen haben sich diese Woche am hartnäckigsten in meinen Feierabend geschlichen?
   z. B. „Das Gefühl, erst aufhören zu dürfen, wenn alles erledigt ist."

4. Was parke ich jetzt ganz bewusst bis Montag, damit mein Kopf Wochenende hat?
   z. B. „Die Quartalsplanung und die Steuerunterlagen."

5. Was nehme ich mir für nächste Woche vor? (Ein Satz.)
   z. B. „Jeden Abend um 18:30 Uhr den Check machen, bevor ich das Büro verlasse."

UND JETZT?

Und wenn dein Kopf *trotzdem weiterläuft?*

Manchmal reicht ein gutes Ritual. Manchmal steckt mehr dahinter: ein Antreiber, eine Überzeugung, eine Struktur, die nicht mehr zu deinem Leben passt. Genau da setze ich mit meiner Arbeit an. Ich bin Wirtschaftspsychologe und begleite Unternehmer:innen dabei, wieder selbst zu entscheiden, im Business und im Leben.

– Mathias Baade

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Kennenlerngespräch

Kostenlos · 60 Min. · online.
Kein Druck. Passt es, bekommst du ein Angebot.

mathias-baade.de/erstgespraech

MB MATHIAS BAADE
WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGE UND COACH

mathias-baade.de · @mathiasbaade.coaching

Die Inhalte wurden mit Sorgfalt erstellt und dienen der Selbstreflexion. Sie ersetzen keine ärztliche, psychotherapeutische oder sonstige individuelle Beratung.

© 2026 Mathias Baade. Alle Rechte vorbehalten. Nur für die persönliche Nutzung. Weitergabe, Verkauf und Veränderung der Inhalte sind nicht gestattet.

Mathias Baade · Wirtschaftspsychologe und Coach · Impressum: mathias-baade.de/impressum