



Feierabend in 5 Schritten

fürs Home Office

Laptop schließen & Arbeitsmaterial
sichtbar wegräumen

(z. B. Decke über den Stuhl legen)

Einmal durchlüften

– frische Luft als mentaler Reset

Schuhe ausziehen & barfuß
über den Boden gehen

Kerze oder Duftöl anzünden

(z. B. Lavendel oder Orange)

Lieblingssong oder ruhige Playlist starten

– erst danach ins Private wechseln





Feierabend in 5 Schritten

für jeden Beruf

Schlüssel bewusst ablegen

- gedanklich „Tür zum Job“ schließen

Bequeme Kleidung anziehen

- der Körper versteht: Jetzt Ruhe

Licht dimmen oder indirekte Lichtquelle
anschalten.

Etwas Warmes trinken

(Tee, Milch, Kakao)

Handy für eine Weile beiseite legen

& bewusst in den Feierabend eintauchen





Feierabend in 5 Schritten

für Schichtarbeit

Ankommen mit einer kurzen Dusche
– Nacht/Tag „abwaschen“

Kleines Ritual: Duftkerze, Salzlampe oder
Aromaspray.

10 Minuten Ruhe: kein Handy, keine Gespräche
– nur atmen

Je nach Uhrzeit: leichter Snack oder
beruhigender Tee.

Vorhänge/Licht anpassen
(Helligkeit für Tag, Dunkelheit für Schlafrhythmus)





Feierabend in 5 Schritten

für Familien mit Kinder

Gemeinsame „Feierabend-Geste“

Schuhe in die Ecke, zusammen „Hallo Feierabend!“ rufen

Ein kurzes Aufräumspiel

(z. B. wer schafft in 2 Minuten am meisten?)

Eine Duftkerze oder Musik anmachen, die alle mögen.

Gemeinsamer Snack oder Abendessen vorbereiten.

10 Minuten gemeinsames Kuscheln,

Spielen oder Lesen

- bevor alle ihr Ding machen





Feierabend in 5 Schritten

für die Eltern

Kinder ins Bett bringen & danach kurz das Wohnzimmer „befreien“.

Ein Glas Wein oder Tee bewusst zusammen trinken.

Lichter dimmen oder Kerze anzünden.

Musik, die euch beide entspannt

(z. B. Jazz, Akustik, Chillout)

15 Minuten Gespräch ohne Handy:

„Was war heute schön?“





Feierabend in 5 Schritten

für Alleinerziehende

Kinder ins Bett bringen & sich selbst eine kleine
Belohnung gönnen.

Ein kleines Ritual nur für dich:
Duftbad, Kerze, Lieblingsduft

Ein Glas Wasser oder Tee als Signal:
Jetzt komme ich runter

5 Minuten Journal:
Gedanken raus, Dankbarkeit rein

Musik oder Serie
– bewusst genießen, nicht nebenbei

