

# Feierabendrituale – bewusst abschalten

## ► Teil 1: Übergangsrituale – was passt zu dir?

- Kleidung wechseln
- Gedanken aufschreiben
- Hände oder Gesicht waschen / Duschen
- Tasse Tee ohne Handy
- Sport
- Musik, die dich runterbringt
- Ein Satz zum Abschließen: “ich habe mein bestes gegeben. Jetzt ist gut für heute”
- 
- 



## ► Teil 2: Loslassen mit der Feierabend-Checkliste

Was hab ich geschafft?

Was ist noch offen – aber kann bis morgen warten?

Was beschäftigt mich noch?

Was würde mir jetzt wirklich guttun?

