

Mein Erholungs-Check für den Alltag

Zwei Seiten, um herauszufinden, wo dein Alltag gerade wirklich Erholung braucht.

Erholung ist mehr als Schlaf. Auch Pausen, Übergänge und ein bewusstes Runterfahren können helfen, dass ein voller Tag nicht einfach bis ins Bett weiterläuft.

Schlaf

Wie erholt wache ich meistens auf?

- ☐ meistens erholt
- ☐ unterschiedlich
- ☐ häufig erschöpft

Pausen

Gibt es in meinem Tag Momente, in denen ich wirklich nichts leisten muss?

- ☐ regelmäßig
- ☐ manchmal
- ☐ kaum

Übergänge

Habe ich zwischen Arbeit, Verpflichtungen und Abend einen Moment zum Umschalten?

- ☐ meistens
- ☐ manchmal
- ☐ selten

Runterfahren

Was passiert in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen?

- ☐ mein Tag wird deutlich ruhiger
- ☐ unterschiedlich
- ☐ meistens bleibe ich noch im „Tun“

Was fällt mir auf?

Der Bereich, in dem ich gerade am meisten Erholung gebrauchen könnte:

Mein kleiner Erholungsanker

Du musst deinen Abend nicht perfektionieren. Ein kleiner, wiederholbarer Übergang kann helfen, den Tag bewusster zu beenden.

Weniger Druck, mehr Übergang

Wähle nicht die „beste“ Routine, sondern den kleinsten Schritt, der in deinen normalen Alltag passt.

1. 5 Minuten Übergang

Nach Arbeit oder Verpflichtungen erst einmal sitzen, gehen, ruhig atmen oder bewusst nichts organisieren.

2. Ein klares Tagesende

Eine kleine Handlung wählen, die für dich „Feierabend“ bedeutet – zum Beispiel Licht dimmen, Kleidung wechseln, Tee machen oder das Handy weglegen.

3. Weniger statt noch etwas Neues

Frage dich: Was könnte ich am Abend weglassen, statt noch eine weitere Entspannungsroutine einzubauen?

Mein Plan für diese Woche

Mein Erholungsanker:

Wann passt er realistisch in meinen Alltag?

Wenn mein Abend wieder voller wird als geplant, dann ...

**Ein guter nächster Schritt muss nicht groß sein.
Er muss wiederholbar sein.**

Mehr zum Thema Schlaf und Regeneration findest du bei MORGENWÄRTS im Bereich „Erholen“.

Dieses Arbeitsblatt dient der Orientierung und ersetzt keine medizinische Beratung oder Behandlung.