Kostenlos von Gedanken & Fundstücke

Gedanken-Parkplatz

Für Abende, an denen der Kopf nicht abschalten will.

Abends ist der Körper oft schon müde, aber der Kopf arbeitet weiter: Termine, offene Aufgaben, ein Gespräch, das noch nachhallt. Der Gedanken-Parkplatz ist ein fester Ort für all das. Was auf dem Papier steht, muss nicht mehr im Kopf bleiben.

1 **Alles raus**

Schreib ungefiltert auf, was dir durch den Kopf geht. Stichworte reichen, Rechtschreibung ist egal.

2 **Sortieren**

Verteil die Punkte auf drei Felder: morgen erledigen, kann warten, darf ich loslassen.

3 **Den ersten Schritt festlegen**

Wähl höchstens drei Dinge für morgen. Den Rest darfst du heute Abend ruhen lassen.

Mehr für deine Abende

Diese Seite stammt aus unserem Workbook **Abend-Reset**: mit Gedanken-Parkplatz, vier Atemübungen, Abendroutine-Baukasten, 30-Tage-Tracker und 30 Abendfragen. Mehr unter dirkwansing.de/zeit-fuer-ruhe

Die Übungen und Ideen sind Anregungen für ruhige Abende. Sie ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung. Wenn du über längere Zeit schlecht schläfst, sprich am besten mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. © 2026 Dirk Wansing, dirkwansing.de. Kostenlos für deinen privaten Gebrauch. Du darfst es so oft ausdrucken, wie du möchtest.

Vorlage · so oft ausdrucken, wie du möchtest

Mein Gedanken-Parkplatz

Datum: _____

Was mir gerade durch den Kopf geht

Morgen erledigen (max. 3)

- ☐
- ☐
- ☐

Kann warten

Darf ich loslassen

Ein guter Moment von heute