Kostenlos von Gedanken & Fundstücke

Meine Abendroutine



Kreuz an, was dich anspricht. Drei bis fünf Bausteine reichen für einen ruhigen Abend.

Den Tag abschließen

- [ ] Gedanken-Parkplatz ausfüllen
- [ ] Für morgen das Nötigste bereitlegen
- [ ] Drei gute Dinge notieren

Umgebung

- [ ] Großes Licht aus, kleine Lampen an
- [ ] Kurz lüften
- [ ] Bett aufschütteln

Abschalten

- [ ] Bildschirme 30 Minuten vorher aus
- [ ] Ein warmes Getränk ohne Koffein
- [ ] Warm duschen oder baden

Ausklang

- [ ] Sanft dehnen
- [ ] Eine Abendfrage beantworten
- [ ] Kurz aus dem Fenster in den Himmel schauen

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

© 2026 Dirk Wansing, dirkwansing.de. Kostenlos für deinen privaten Gebrauch. Du darfst es so oft ausdrucken, wie du möchtest.

Vorlage

Meine Abendroutine

Wähl drei bis fünf Bausteine und trag sie hier ein. Lieber kurz und machbar als lang und perfekt.

Mein Signal für den Feierabend

Licht aus um

ca. 60 Minuten vorher

Den Tag abschließen

ca. 30 Minuten vorher

Abschalten

ca. 15 Minuten vorher

Ausklang

Licht aus

Mein letzter Schritt

Das lasse ich abends weg

Das gönne ich mir dafür