MENTAL RISING® INSTITUT FÜR EMOTIONALE SELBSTFÜHRUNG

Was im Kopf kreist, braucht einen Platz

Ein kurzer Feierabend-Guide für Menschen, die innerlich nicht abschalten können.



von Elfi Achs · Mental Rising®

EINLEITUNG

Es ist 22 Uhr. Du liegst im Bett. Und innerlich geht weiter, was tagsüber keinen Platz gefunden hat.

Die E-Mail, die du noch nicht beantwortet hast. Das Gespräch von heute Mittag, das du anders hättest führen sollen. Die drei Dinge von morgen, die du nicht vergessen darfst. Die leise Frage, ob du das alles wirklich schaffst.

Kein Film, kein Podcast, kein Scrollen hilft wirklich. Die Gedanken kreisen weiter.

„Ich kann nicht abschalten" ist real. Aber es ist nicht die ganze Erklärung. Es zeigt, dass etwas innerlich noch nicht zu Ende ist, noch nicht reguliert oder noch nicht gut geführt.

Was du brauchst, ist kein Willensakt. Du brauchst eine kurze Struktur, die deinem Kopf einen Platz gibt, an dem das Offene bleiben darf, ohne weiterzuarbeiten.

Genau dafür ist dieser Guide.

BEVOR DU BEGINNST

Nicht jede Abendunruhe ist gleich

Abendunruhe kann sehr unterschiedlich aussehen. Bevor du in den Check gehst, lohnt sich ein kurzer Blick, welche Form gerade bei dir da ist.

Der Kopf läuft weiter

Gedanken, Sätze, To-dos, die sich wiederholen und nicht zu Ende kommen.

Der Körper ist noch in Unruhe

Spannung, Anspannung, ein Gefühl von Wachheit, obwohl der Tag längst vorbei ist.

Etwas ist emotional noch offen

Ein Gefühl, das nicht benannt ist, aber im Hintergrund mitläuft.

Die meisten von uns lernen früh, schnell zu reagieren. Aber kaum jemand lernt, zuerst einmal wirklich zu beobachten. Der erste Schritt ist deshalb nicht, sofort etwas wegzumachen. Der erste Schritt ist, wahrzunehmen, was gerade überhaupt da ist.

ABSCHNITT 1

Der Feierabend-Check

DREI FRAGEN · FÜNF MINUTEN · AM BESTEN SCHRIFTLICH

Bevor du den Abend wieder damit verbringst, innerlich weiterzuarbeiten, halte kurz an. Nicht, um alles zu lösen. Sondern um dem, was noch offen ist, einen Platz zu geben.



DER FEIERABEND-CHECK

Bevor du schreibst, frag dich kurz: Was ist heute Abend bei dir gerade am stärksten – der Kopf, der Körper oder etwas, das innerlich noch offen ist?

– 01

Was ist heute offen geblieben?

Schreib alles auf, was noch in deinem Kopf hängt. Aufgaben, Gespräche, Entscheidungen, Dinge, die du nicht vergessen darfst. Kein Filter, keine Bewertung. Einfach raus damit.

– 02

Was davon ist eine konkrete Aufgabe, und was ist eine Befürchtung?

Schau dir deine Liste an. Trenne: Was ist eine konkrete Aufgabe? Und was ist eigentlich eine Sorge, eine „Was-wäre-wenn"-Geschichte, die dein Kopf gerade erzählt? Beides ist real. Aber beides braucht eine andere Antwort.

– 03

Was davon kann heute noch etwas werden, und was hat Zeit bis morgen?

Nicht alles, was sich dringend anfühlt, ist es auch. Was kann wirklich warten? Was bekommt einen festen Platz auf der Liste für morgen früh?

WARUM DER CHECK WIRKT

Dieser Check dauert keine zehn Minuten. Aber er macht einen Unterschied.

> *Ich kann nur etwas verändern, was ich erkenne.*

Für viele Gedanken reicht dieser erste Check schon aus. Sobald etwas benannt und eingeordnet ist, muss es nicht mehr mit derselben Unruhe im Kopf weiterlaufen.

Der Check hilft dir beim Sortieren. Aber er ersetzt nicht die tiefere Arbeit, wenn hinter dem Kreisen ein wiederkehrendes Muster aktiv ist. Wenn du merkst, dass innerlich trotzdem noch alles gleichzeitig da ist, kann ein zweites Werkzeug hilfreich sein: eine klare Struktur von außen.

ABSCHNITT 2

Der Sortier-Prompt

Wenn du gemerkt hast, was heute Abend bei dir gerade im Vordergrund steht, kann ein zweites Werkzeug hilfreich sein: eine klare Struktur von außen.

Ich mag Werkzeuge, wenn sie an der richtigen Stelle wirklich nützlich sind. Und wir leben in einer Zeit, in der wir Technik nicht nur konsumieren, sondern sinnvoll für uns einsetzen können.

Auch KI kann so ein Werkzeug sein. Nicht als Ersatz für Selbstbeobachtung. Nicht als Ersatz für ein echtes Gegenüber. Sondern als äußere Struktur für Momente, in denen der Kopf voll ist und nichts mehr richtig an seinen Platz fällt.

Sie hilft beim Ordnen. Sie ersetzt nicht, dass du erkennst, was in dir gerade eigentlich los ist. Wenn du abends merkst, dass Gedanken weiterkreisen, kann ein gut formulierter Prompt genau das tun, was in diesem Moment fehlt: ordnen, unterscheiden, abschließen.

Wenn KI für dich neu ist

Vielleicht ist das neu für dich, vielleicht warst du bisher skeptisch. Auch das ist völlig in Ordnung. Du musst dich dafür nicht begeistern.

Nutze den nächsten Prompt einfach wie eine äußere Schreib- und Sortierhilfe. Wenn er hilft, behältst du ihn. Wenn nicht, brauchst du ihn einfach nicht mehr zu verwenden. Der Feierabend-Check allein kann bereits entlastend wirken.

HAUPT-PROMPT: GEDANKEN SORTIEREN

Kopiere diesen Prompt in ein KI-Tool deiner Wahl und ergänze am Ende, was dich gerade beschäftigt. Bleibst du am selben Abend noch bei einem weiteren Prompt, nutze denselben Chat weiter – die KI kennt dann schon den Zusammenhang.

PROMPT

Du hilfst mir für diesen Moment dabei, meine Gedanken für den Abend zu sortieren. Du bist keine Beraterin, keine Therapeutin, keine Coachin. Du bewertest nichts, du interpretierst nichts, du gibst keine Ratschläge.

Ich schreibe dir gleich alles auf, was mich gerade beschäftigt - ungeordnet, so wie es auftaucht.

Bitte hilf mir in dieser Reihenfolge:
1. Fasse in ein bis zwei Sätzen zusammen, worum es gerade geht.
2. Unterscheide zwischen konkreten Aufgaben, offenen Gedanken und Befürchtungen.
3. Kläre: Was braucht heute noch einen Platz? Was darf bis morgen warten?
4. Formuliere zum Schluss einen ruhigen, klaren Satz, mit dem ich diesen Abend innerlich abschließen kann.

Fortsetzung des Prompts auf der nächsten Seite.

Fortsetzung des Prompts von der vorherigen Seite.

PROMPT (FORTSETZUNG)

Halte dich strikt an folgende Regeln:
- Antworte ruhig, klar, kurz. Keine langen Erklärungen, keine allgemeinen Lebensratschläge.
- Vermeide Sätze wie „Du schaffst das", „Glaub an dich" oder „Lass einfach los". Keine Motivationsfloskeln, kein Pathos, keine Ausrufezeichen.
- Bleib ausschließlich bei dem, was ich tatsächlich schreibe. Erfinde nichts dazu, interpretiere nichts hinein.
- Wenn das, was ich schreibe, auf mehr als gewöhnliche Feierabend-Unruhe hindeutet - etwa auf starke Verzweiflung oder Krisenzeichen - sag mir das offen und rate mir, mich an eine reale Ansprechperson oder professionelle Anlaufstelle zu wenden, statt einfach weiter zu sortieren.

Ich beginne jetzt:
[Schreib hier, was dir durch den Kopf geht.]

FOLGEPROMPTS FÜR TYPISCHE ABENDSITUATIONEN

Je nachdem, was dich abends beschäftigt, gibt es passende Prompts für verschiedene Situationen. Am nächsten Abend startest du am besten einen neuen Chat – das passt auch zum Prinzip: Für heute ist genug, morgen ist ein neuer Anfang.

01 **Wenn alles gleichzeitig wichtig erscheint**
Wenn du das Gefühl hast, alles ist dringend, und du nicht weißt, wo du anfangen sollst.

02 **Wenn eine Sorge sich größer anfühlt**
Wenn eine Befürchtung sich größer anfühlt, als sie vielleicht ist.

03 **Wenn ein Gespräch im Kopf hängt**
Wenn eine Situation oder ein Gespräch nicht loslässt.

04 **Wenn du gedanklich schon beim morgigen Tag bist**
Wenn du innerlich nicht aufhören kannst, an morgen zu denken.

FOLGEPROMPT · 01

Wenn alles gleichzeitig wichtig erscheint

PROMPT

Hilf mir, meine Gedanken zu sortieren - nicht nur nach Dringlichkeit, sondern danach, was morgen früh als Erstes wirklich Sinn macht.

Ich habe das Gefühl, alles ist dringend, und ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.

Unterscheide bitte:
- Was braucht meine Aufmerksamkeit?
- Was kann warten?
- Und was muss ich für heute nicht weiter im Kopf behalten?

Antworte ruhig und konkret. Keine Bewertung, keine Motivationsfloskeln, kein Pathos.

FOLGEPROMPT · 02

Wenn eine Sorge sich größer anfühlt, als sie vielleicht ist

PROMPT

Hilf mir, klarer zu sehen, ohne etwas größer zu machen, als es ist.

Ich mache mir gerade Sorgen über:
[Thema eintragen]

Unterscheide bitte:
- Was daran ist eine konkrete Frage oder Aufgabe?
- Was daran ist eine Befürchtung?
- Und was davon braucht heute überhaupt noch etwas?

Keine Bewertung, keine Motivationsfloskeln. Nur Klarheit, in wenigen kurzen Sätzen.

FOLGEPROMPT · 03

Wenn ein Gespräch oder eine Situation im Kopf hängen bleibt

PROMPT

Hilf mir, etwas innerlich an einen Platz zu bringen, ohne es zu zerdenken.

Heute ist etwas passiert, das ich nicht loslassen kann:
[kurz beschreiben]

Stell mir drei ruhige, kurze Fragen, die mir helfen, das für diesen Abend abzuschließen. Keine Bewertung, keine Ratschläge, keine Interpretation.

FOLGEPROMPT · 04

Wenn du gedanklich schon beim morgigen Tag bist

PROMPT

Hilf mir, meinen Kopf von morgen zu entlasten, damit ich heute Abend aufhören kann, daran zu denken.

Das beschäftigt mich schon jetzt an morgen:
[Situation, Aufgabe, Gespräch - oder einfach ein Gefühl, dass morgen viel wird]

Formuliere mir dazu einen konkreten ersten Schritt für morgen früh - kurz und umsetzbar -, damit ich weiß: Es hat einen Platz. Für heute ist genug.

Antworte ruhig und konkret, ohne Motivationssprache.

ABSCHLUSS

Was nach dem Sortieren kommt

> *Gedanken zu sortieren ist nicht dasselbe wie das Muster dahinter zu verändern.*

Das ist auch nicht das Ziel. Das Ziel ist etwas Einfacheres und oft viel Wirksameres: Dein Kopf darf wissen, dass alles gesehen wurde. Dass nichts verloren geht. Dass der Abend ein Ende haben darf.

Sortieren ist der Anfang, nicht das Ende. Am Anfang steht nicht die Lösung, sondern das Erkennen. Und manchmal reicht ein einziger klarer Satz, damit innerlich etwas ruhiger wird.

Wenn Sortieren nicht mehr reicht, beginnt die tiefere Arbeit: Muster erkennen, verstehen und Schritt für Schritt neu anordnen.

EIN SATZ ZUM ABSCHLIESSEN

„Was offen ist, hat jetzt einen Platz. Für heute ist genug."

Manches wird ruhiger, sobald es benannt und eingeordnet ist. Manches kreist weiter, obwohl du längst verstehst, worum es geht.

Dann fehlt oft nicht noch mehr Disziplin. Dann ist meist ein tieferes Muster aktiv, das mehr braucht als Ordnung für diesen Abend.

Wo Selbstführung wirklich beginnt

Genau dort beginnt Selbstführung. Und genau das ist die Arbeit, die ich bei Mental Rising begleite.

Du musst nicht aushalten. Und du musst wiederkehrende innere Schleifen nicht nur verwalten.

Gedankenschleifen sortieren

Mit dem Feierabend-Check und den Sortier-Prompts bekommst du eine klare Struktur für den Abend.

Gedankenschleifen beenden

Wenn Sortieren nicht mehr reicht, beginnt die tiefere Arbeit: Muster erkennen, verstehen und Schritt für Schritt neu anordnen.

MENTAL RISING®

Nächster Schritt

Wenn du nicht nur Ruhe für den Abend, sondern Veränderung im Muster willst, ist das dein nächster Schritt.

WEITERFÜHRENDES THEMA

Nach Feierabend wirklich abschalten

Wie du Gedankenschleifen beendest und innerlich abschließen lernst.

Wenn Sortieren nicht mehr reicht, geht es hier weiter.