MODULBESCHREIBUNG

Richtig abschalten: Feierabend, Urlaub und Fokuszeit

Adaptives Modul | ~20 min

Elf europäische Länder und Australien haben das Recht auf Nichterreichbarkeit gesetzlich verankert: Das Thema ist keine Frage persönlichen Komforts mehr. Eine Studie liefert einen aufschlussreichen Befund: Am meisten erschöpft nicht, abends zu antworten, sondern wachsam zu bleiben, stets bereit zu antworten. Dieses Modul schützt drei Auszeiten: Feierabend, Urlaub und Fokuszeit am Tag. Es macht das Abschalten zur Teamkultur, mit der Führungskraft als Vorbild.

LERNZIELE

01 Verstehen, was das Abschalten erschwert (innerer und äußerer Druck, Homeoffice, Kultur, Benachrichtigungen) und was es kostet.

02 Feierabend und Urlaub mit Abschlussritualen schützen, wie es Vorreiterorganisationen mit Regelungen vormachen.

03 Zeitfenster für Deep Work am Tag aushandeln und dem Team ankündigen, für bessere Arbeitsqualität und weniger geistige Ermüdung.

04 Eine Teamkultur des Abschaltens etablieren: zeitversetzt senden, Nichtantworten erlauben, Urlaub respektieren, Teamvereinbarung und Check-out am Tagesende.

ZIELGRUPPE

Alle, die engagiert arbeiten und ihre Abende, ihren Urlaub und ihre Konzentration schützen wollen, sowie Führungskräfte, die den Ton angeben.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Sabrine hatte am Freitag Urlaub. Am Montagmorgen findet sie eine Nachricht, die ihre Führungskraft ihr am Freitag geschickt hat: „Das Datenblatt zum neuen Produkt passt nicht, es muss überarbeitet werden.“ Eine Frist ist nicht angegeben. Sabrine hatte den Montag für die Bestellungen der Filialen eingeplant. Was sollte Sabrine tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Deep Work – Konzept, bekannt gemacht von Cal Newport
- Drei Auszeiten zum Abschalten – Afthonios-Methode
- Teamvereinbarung / Check-out zum Tagesende – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Gallup – „State of the Global Workplace“: 41 % der Beschäftigten berichten von starkem Stress im Alltag, Führungskräfte sind besonders Burn-out-gefährdet
- Australien – Gesetz zum Recht auf Nichterreichbarkeit (Fair Work Legislation Amendment), seit August 2024 für große Unternehmen in Kraft
- Eurofound – im ersten Halbjahr 2024 hatten elf EU-Mitgliedstaaten eine Regelung zum Recht auf Nichterreichbarkeit
- Volkswagen – Abschalten des Mailservers für Tarifbeschäftigte zwischen 18:15 und 7 Uhr morgens

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 05.10.2026