

Das Neuro-Routinen Starter-Set

Drei wissenschaftlich fundierte Micro-Routinen für den Arbeitstag. Für Fokus, schnelle Co-Regulation und echten Feierabend-Reset.

Dein Gehirn läuft den ganzen Tag auf Hochtouren. Es filtert, bewertet, entscheidet, oft schneller, als Dir bewusst ist. Und meistens im Autopilot. Diese drei Micro-Routinen sind kleine, bewusste Unterbrechungen dieses Autopiloten. Jede dauert weniger als zwei Minuten. Und jede setzt genau an einem Punkt an, an dem Dein Gehirn im Arbeitsalltag besonders oft aus dem Tritt kommt.

Du brauchst dafür nichts. Kein Kissen, keine App, keine halbe Stunde Ruhe. Nur den Moment, in dem Du Dich entscheidest, ihn zu nutzen.

ROUTINE 1

Der Fokus-Anker

Für den Moment, in dem Du anfängst und Dein Kopf noch überall gleichzeitig ist.

WARUM ES WIRKT

Dein Gehirn kann nicht wirklich mehrere Dinge gleichzeitig tun. Was sich wie Multitasking anfühlt, ist in Wahrheit schnelles Hin- und Herspringen, und jeder Sprung kostet Aufmerksamkeit und Energie. Wenn Du mit fünf halb offenen Gedanken in eine Aufgabe startest, arbeitet ein Teil Deines Kopfes weiter an den anderen vier. Der Fokus-Anker gibt Deinem Gehirn vor dem Start einen klaren Auftrag. Und ein Gehirn, das weiß, worauf es seine Aufmerksamkeit richten soll, verschwendet weniger Kraft mit dem Sortieren.

SO GEHT'S

Der Fokus-Anker

- 1 Bevor Du eine neue Aufgabe beginnst, halte einen Moment inne, statt sofort loszulegen.
- 2 Atme einmal bewusst aus und stell Dir eine einzige Frage: Was ist in den nächsten Minuten das eine, worauf es ankommt?

- 3 Formuliere die Antwort in einem kurzen Satz, innerlich oder leise. Zum Beispiel: Jetzt schreibe ich nur diese eine Mail zu Ende.
- 4 Schließe alles, was nicht dazugehört. Den Tab, das zweite Fenster, das Handy mit dem Bildschirm nach unten.
- 5 Dann beginn. Wenn Du merkst, dass Du abschweifst, hol Dir Deinen einen Satz zurück. Das ist kein Versagen, das ist genau die Übung.

ROUTINE 2

Der Co-Regulations-Moment

Für die Momente, in denen es hochkocht, im Gespräch, im Meeting, in Dir.

WARUM ES WIRKT

Wenn Stress hochschießt, schaltet Dein Körper in Sekunden in einen Alarmmodus. Der Teil Deines Gehirns, der ruhig abwägt und gute Worte findet, wird in diesem Moment leiser, und die schnellen, automatischen Reaktionen übernehmen. Genau deshalb sagt man Dinge, die man später bereut. Der schnellste Weg zurück führt über den Atem. Ein langer, ruhiger Ausatem sendet Deinem Nervensystem über den Vagusnerv das Signal, dass gerade keine echte Gefahr besteht. Der Körper beruhigt sich, und der klar denkende Teil Deines Gehirns kommt zurück ans Steuer. Co-Regulation heißt: Du regulierst erst Dich, und dadurch verändert sich auch der Raum um Dich herum. Denn Ruhe ist genauso ansteckend wie Anspannung.

SO GEHT'S

Der Co-Regulations-Moment

- 1 Sobald Du merkst, dass etwas in Dir hochgeht, der Puls, die Hitze, der Impuls sofort zu reagieren, halte einen Takt inne, bevor Du etwas sagst.
- 2 Atme zweimal bewusst durch. Kurz durch die Nase ein, und dann lang durch den Mund aus, deutlich länger als der Einatem.
- 3 Spür für einen Moment den Boden unter Deinen Füßen. Das holt Dich aus dem Kopf zurück in den Körper.
- 4 Erst dann antworte. Du wirst merken, dass Dein erster Satz ein anderer ist als der, den Du zwei Sekunden vorher gesagt hättest.

5

Wenn Du in einem Gespräch bist, darf die Pause ruhig sein. Was sich für Dich lang anfühlt, wirkt auf Dein Gegenüber wie ruhige Präsenz.

ROUTINE 3

Der Feierabend-Reset

Für den Übergang, den der Arbeitstag Dir nie von selbst schenkt.

WARUM ES WIRKT

In der Natur hat Stress ein klares Ende. Die Anspannung steigt, die Situation ist vorbei, das System fährt wieder herunter. Im Arbeitsalltag fehlt dieses Ende fast immer. Ein Termin geht in den nächsten über, und abends nimmst Du die offenen Aufgaben mit nach Hause, im Kopf, auch wenn der Laptop längst zu ist. Unerledigtes bleibt im Gehirn aktiv und meldet sich immer wieder. Der Feierabend-Reset gibt Deinem Tag einen bewussten Schlusspunkt. Nicht, indem Du so tust, als wäre alles erledigt, sondern indem Du Deinem Kopf ein klares Signal gibst: Für heute ist Schluss, das Offene darf warten.

SO GEHT'S

Der Feierabend-Reset

1

Bevor Du den Arbeitsplatz verlässt oder den Laptop zuklappst, nimm Dir eine Minute, ganz bewusst.

2

Schreib die zwei, drei Dinge auf, die noch offen sind. Nicht um sie zu lösen, sondern um sie aus dem Kopf auf das Papier zu geben. Was aufgeschrieben ist, muss Dein Gehirn nicht mehr die ganze Zeit mittragen.

3

Atme ein paar Mal ruhig durch, jeweils länger aus als ein.

4

Markiere das Ende bewusst. Ein kleiner Satz an Dich selbst: Für heute ist gut. Das Offene nehme ich morgen wieder auf. Wenn es Dir hilft, verbinde ihn mit einer kleinen Geste, den Laptop zuklappen, aufstehen, das Licht ausmachen.

5

Dann geh. Der eigentliche Reset passiert im Übergang, in den Metern zwischen Schreibtisch und Tür.

Wie Du das Set am besten nutzt

Nimm Dir nicht alle drei auf einmal vor. Such Dir die eine Routine aus, deren Moment Dich im Alltag am häufigsten erwischt. Vielleicht ist es der zerfaserte Start, vielleicht das Meeting, in dem es kippt, vielleicht der Feierabend, der nie richtig einer wird.

Übe diese eine Routine ein paar Tage lang, immer im selben Moment. Denn eine neue Gewohnheit entsteht nicht durch Wissen, sondern durch Wiederholung, am leichtesten, wenn sie an einen festen Auslöser gekoppelt ist. Wenn sich die erste natürlich anfühlt, nimm die nächste dazu.

Drei kleine Routinen. Mehr braucht es nicht, um Deinem Gehirn im Alltag wieder das Steuer in die Hand zu geben.

Willst Du verstehen, warum diese Routinen wirken – und was wissenschaftlich dahintersteckt?

[Die MCR-Methode entdecken →](#)

QUELLEN

Fokus / Task-Switching: Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134–140.

Aufmerksamkeit & Ablenkungskosten: Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work. *Proceedings of CHI 2008*.

Atem & Vagus / Beruhigung: Gerritsen, R. J. S., & Band, G. P. H. (2018). Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 397.

Langsames Atmen & parasympathische Aktivierung: Zaccaro, A. et al. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353.

Stress & präfrontale Funktion: Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422.

Unerledigtes bleibt aktiv (Zeigarnik-Effekt): Zeigarnik, B. (1927). Über das Behalten von erledigten und unerledigten Handlungen. *Psychologische Forschung*, 9, 1–85.

Aufschreiben entlastet den Kopf: Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2011). Consider it done! *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 667–683.

Gewohnheiten & Auslöser (Wenn-Dann): Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions. *American Psychologist*, 54(7), 493–503.

Dieses Starter-Set dient der Selbstfürsorge und Weiterbildung. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

MIND CREATES REALITY.

Dein Gehirn zeigt dir nicht die Welt. Es zeigt dir seine beste Vermutung darüber – und die ist trainierbar.

Dieses Starter-Set ist Teil der MCR®-Methode – dem System hinter der Beyond Minds Neuro Academy.