

## Januar 2026 – Abendrituale gegen das Januar-Gedankenkarussell

Der Januar bringt Stille mit sich – draußen wie drinnen. Die Tage sind kurz, das Licht ist knapp, und oft wird es gerade am Abend unruhig im Kopf. Wenn äußere Ablenkung wegfällt, melden sich Gedanken besonders laut: Unerledigtes, neue Vorsätze, Erwartungen an sich selbst.

Das Gedankenkarussell beginnt sich zu drehen, obwohl der Körper eigentlich nach Ruhe verlangt.

Abendrituale können helfen, diesen Übergang bewusst zu gestalten. Sie geben dem Tag einen sanften Abschluss und signalisieren dem Körper: **Jetzt ist Zeit, loszulassen.**

Es braucht dafür keine aufwendigen Programme – kleine, wiederkehrende Handlungen reichen oft aus.



### Rituale für einen ruhigen Tagesausklang – unsere Empfehlungen:

#### 1. Den Tag bewusst abschließen

Nimm dir ein paar Minuten, um den Tag innerlich „abzulegen“. Was war heute gut? Was darf bis morgen warten?

*Tipp:* Schreibe dir am Abend eine kleine To-do-Liste für morgen. Das schafft Klarheit und entlastet den Geist.

#### 2. Reize reduzieren – dem Körper beim Runterfahren helfen

Helles Licht und Bildschirme halten das Gehirn im Aktivmodus. Gedimmtes Licht, Kerzen oder eine kleine Lampe helfen dem Körper, in den Abendmodus zu wechseln.

*Extra-Tipp:* Lege das Handy bewusst außer Reichweite – auch das ist Selbstfürsorge.

#### 3. Wärme als Signal für Entspannung

Ein warmer Tee, ein Fußbad oder eine Wärmflasche wirken beruhigend auf das Nervensystem. Wärme vermittelt Sicherheit – ein wichtiges Gegengewicht zu kreisenden Gedanken.

#### 4. Ein persönliches Abendritual etablieren

Ob ein paar Seiten lesen, sanfte Musik oder eine kurze Atemübung: Wiederholungen schaffen Verlässlichkeit. Der Körper lernt: Dieses Ritual bedeutet Ruhezeit.

#### 5. Gedanken dürfen da sein – müssen aber nicht bleiben

Versuche nicht, Gedanken zu bekämpfen. Nimm sie wahr und lasse sie weiterziehen – wie Wolken am Himmel.

*Tipp:* Sage dir innerlich: „Ich kümmere mich morgen darum.“

Abendrituale müssen weder perfekt noch zeitaufwendig sein. Schon wenige Minuten bewusster Ruhe können helfen, dem Gedankenkarussell die Geschwindigkeit zu nehmen. Gerade im Januar darf es langsamer, leiser und milder zugehen. Erlaube dir, den Tag in Ruhe zu beenden. Nicht alles muss heute gelöst werden – manches darf bis morgen warten.

