

Feierabendplan

Aktivität	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rückschau auf den Arbeitstag					
Bewusstes Beenden des Arbeitstages					
Planung des nächsten Tages					
Letzte Tat am Arbeitsplatz					
Gestaltung des Heimwegs					
Ritual zum Ankommen					
Erholungseffekt					