

ICH WERDEmich im Urlaub richtig erholen

DER Kalender meldet Ferienzeit. Doch scheinbar gehen Körper und Geist nach: Sie wollen nicht so recht in den Relax-Modus runterfahren. Helfen Sie ihnen – indem Sie *die klassischen Erholungsstolpersteine aus dem Weg räumen*. Und zwar so:

Sie haben die Hotelbewertungsportale durchgeackert, drei Reiseführer parallel gelesen, Ihre Bekannten nach den schönsten Routen/Stränden/Lokalen gefragt und Ihre Agenden an die lieben Kollegen verteilt (wohlwissend, dass nach den Ferien ein Berg unerledigter Jobs auf Sie warten wird). Kein Wunder, dass sich da statt Urlaubsvorfreude eher Stress breitmacht ...

Falls Ihnen derlei bekannt vorkommt: Schalten Sie um auf Entspannungskopfkino. Sich Schönes wie „Das zweite Frühstück bekomme ich auf der Hotelveranda serviert, mein Lieblingsbuch ist griffbereit“ vorzustellen, senkt vorab den Planungsadrenalinspiegel. Und ja, der Urlaub

wird sich vielleicht hinterher mit Mehrarbeit rächen. Aber hey, bald haben Sie erst mal Ihre Ruhe! Und ganz sicher wird das Büro in Ihrer Abwesenheit nicht zusammenbrechen.

WIE VIEL URLAUB MUSS ES SEIN? Dennoch macht heute die Hälfte der ÖsterreicherInnen nur noch eine Woche Haupturlaub (oder sogar noch kürzer). Vor 50 Jahren waren es nur 12 Prozent. Müssen wir, die wir uns oft für unentbehrlich im Job halten, uns Sorgen machen, ob Kurztrips überhaupt genug Entspannung bringen? Gerhard Blasche, Psychologe und Urlaubsforscher an der *MedUni Wien*, gibt Entwarnung – und zeigt die wahren Erholungsfallen auf:

ERHOLEN, OHNE WEGZUFAHREN? WIE DAS GEHT, LESEN SIE AUF WWW.WIENERIN.AT

ERHOLUNGSSTOLPERSTEIN 1:

Lang & selten

„Drei Wochen Urlaub am Stück – das wär's! Volle Erholung!“, denken wir. Doch falsch gedacht. „Es müssen nicht unbedingt drei Wochen sein“, entlarvt Erholungsexperte Blasche diesen Mythos. Erholung tritt schon ab einer Woche ein. Und ist man erst mal relaxt, erhöhen weitere Urlaubswochen den Erholungslevel kaum noch.

So läuft's mit der Erholung glatt:

Verbrauchen Sie unbedingt Ihre fünf Wochen Jahresurlaub.

Blasches Tipp: Machen Sie besser kürzer und dafür öfter Urlaub als einmal länger. Erholung lässt sich nämlich nicht speichern! Zwei bis drei Wochen nach Urlaubsende hat sie der Körper meist schon aufgebraucht. Versuchen Sie also, pro Quartal je eine Woche Urlaub oder zumindest eine kleine Auszeit einzuplanen. Sonst laufen Sie Gefahr, zu ausgelaugt zu werden – und diese Erschöpfung bekommen Sie dann auch nicht mit zwei oder drei Wochen Urlaub weg.

ERHOLUNGSSTOLPERSTEIN 2:

Viel vornehmen, wenig abschalten

Erholung stellt sich ein, wenn man eingefahrene Bahnen verlässt. Das geht aber nur, wenn man auch dafür sorgt, sie verlassen zu können. Heißt: Planen Sie Ihre Urlaubsvertretung und die Übergabe von Agenden langfristig. Dann müssen Sie sich keine Sorgen machen, haben nach Ihrer Rückkehr einen halbwegs freien Schreibtisch und vielleicht entdecken Sie dabei ja auch Aufgabenbereiche, die Sie auch künftig delegieren können.

Stellen Sie auch klar: Sie sind im Urlaub nicht erreichbar! Deaktivieren Sie die Mailbox Ihres Handys. Anrufer hören einen netten Urlaubsgruß und die Nummer der Vertretung, Sie hingegen hören gar nichts! Schalten Sie am Smartphone die Push-Funktion ab, die alle Mails sofort aufpoppen lässt. Oder noch besser: nur ein Uralt-Handy für Notfälle mitnehmen.

So läuft's mit der Erholung glatt:

Haben Sie das Gefühl, im Alltag kommen Teile Ihrer Persönlichkeit zu kurz? Dann setzen Sie dem im Urlaub etwas entgegen. Sind Sie Bildschirmarbeiterin, unternehmen Sie etwa einen erdigen Wanderurlaub. Als Pädagogin kann es guttun, Verantwortung abzugeben, sich verwöhnen zu lassen. Hausfrauen sollten sich lieber ein Hotel gönnen als eine Ferienwohnung, wo wieder der Haushalt an ihnen hängenbleibt. Gehen Sie im Urlaub das Kontrastprogramm zum Alltag an – mit „positiv aufgeladenen“ Aktivitäten, bei denen Sie unausgelebten Bedürfnissen – nach Bewegung, Ruhe, Geselligkeit, künstlerischer Entfaltung ... – nachgeben können. Vermeiden Sie aber einen euphorisch dicht geplanten Ferien-Timetable. Denn auch für angenehme Dinge wie Yoga, Freunde-Treffen, Im-Garten-Werkeln oder Lesen gilt: Ein Zuviel (selbst des noch so Entspannenden) ist die Antithese zur Erholung. Genießen Sie Muße. Kein Wecker, keine Meetings, kein Kindershuttle ... Ihr Körper taktet sich wieder in seinen ur-eigenen Zeitrhythmus, und das tut gut!

ERHOLUNGSSTOLPERSTEIN 3:

Keine Kompromisse eingehen

Sie haben sich den Urlaub so was von verdient und machen endlich nur das, was Sie wollen?! Blöd nur, wenn Kinder und an-

dere Urlaubspartner Ihre Pläne mit Grantgesicht und Quengeln torpedieren.

So läuft's mit der Erholung glatt:

Klären Sie Tag für Tag die Erwartungen aller Reisepartner – es sollte für jeden etwas dabei sein. Erwachsene Miturlauber dürfen ruhig mal getrennte Wege gehen. Apropos getrennt: Urlaub mit Kinderbetreuungsmöglichkeit ist ein Erholungsbooster für die Eltern. Entscheiden Sie als Paar, was Sie sich leisten möchten: Kinderhotel, Großeltern im Nebenhaus, Babysitter vor Ort ... Sind die Kleinen größer und von der Idee angetan, sollte ein Ferienlager Ihnen kein schlechtes Gewissen bereiten. Es gilt: rechtzeitig planen!

ERHOLUNGSSTOLPERSTEIN 4:

Heimfahrt auf den letzten Drücker

Irgendwann sind Sie dann doch wieder daheim. „Das Urlaubsende verdient Aufmerksamkeit“, sagt Psychologe Blasche. Vergessen Sie also vorher nicht, wie es hinterher zugehen soll.

So bleibt die Erholung länger bei Ihnen:

Idealerweise endet der Urlaub als Fade-out-Phase: Kehren Sie ein bis zwei Tage vor Jobbeginn zurück, das verlängert die Erholung. Am ersten Jobtag noch den automatischen Mailreply aktiv lassen. Für Mutige: Löschen Sie jedes zweite E-Mail blind. Es wird wahrscheinlich nichts passieren. So klingt das Urlaubstempo nach: Eine Muschel oder andere Urlaubserinnerungen auf dem Tisch erinnern daran, beim Blick darauf dreimal tief durchzuatmen. Und gehen Sie langsamer, im Urlaub schlendern Sie ja auch ...