

## **Work-Life-Balance**

# **Immer wieder kurz „aussteigen“ bringt das ganze Jahr über Erholung**

**WIEN – Die Zeit ist gekommen, um aus dem Hamsterrad auszusteigen. Natürlich eignet sich der Sommer speziell für die Urlaubspläne, und oft ist es auch für Eltern nicht anders möglich. Dennoch sind kleinere Pausen auch unter dem Jahr absolut empfehlens- und erholenswert. Jedoch sollten stets nicht nur der Urlaub und die Reise, sondern auch die Erholung selbst gut geplant werden.**

Nicht umsonst gilt der Urlaub als die schönste Zeit im Jahr, erwartet sich doch jeder davon vor allem Entspannung und neue Eindrücke: „Tatsächlich sollte der Urlaub die Möglichkeit eines gedanklichen Ausstieges aus der Arbeitswelt verschaffen“, erklärt der Salzburger Arbeitspsychologe Mag. WILHELM BAIER. Im Sinne einer gesunden „Work-Life-Balance“ darf der große Sommerurlaub aber nicht die einzige Erholungsmaßnahme sein: „Schon gezielte, kurze Arbeitspausen von zwei, drei Minuten jede Stunde helfen zu regenerieren und damit die Leistungsfähigkeit über den Tag zu

## Explizit

**„Interessanterweise bringen längere Urlaube für gesunde Personen keinen zusätzlichen Erholungswert.“**

Dr. Gerhard Blasche

erhalten“, erklärt Mag. Baier. Aktuelle Untersuchungen über Erholungs- und Belastungszyklen am Arbeitsplatz bestätigen zudem den Nutzen so genannter „Power-Naps“: „Zunehmend verschaffen Betriebe ihren Mitarbeitern die Möglichkeit dazu“, ergänzt Mag. Baier.

Eine wichtige Grundlage für den Ausgleich zwischen Erholung und Belastung in der Arbeit ist auch der subjektiv empfundene Sinn der Arbeit: „Da haben Apothekenmitarbeiter sicher einen großen Vorteil, denn die meisten erleben hier durch den Bezug zur Gesundheit ihre Arbeit als sehr sinnvoll und haben auch ein sehr ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein“, führt Mag. Baier aus. Nicht zu vernachlässigen ist Unterstützung durch das Team für die individuelle Erholung: „Eine

gute Teamkultur trägt dazu bei, die Erholungsqualität zu sichern – das beginnt bei der Urlaubseinteilung und setzt sich fort, wenn Kollegen nach dem Urlaub nicht sofort wieder mit Arbeit überhäuft werden“, betont Mag. Baier. Die Voraussetzungen dafür zu schaffen ist eine klare Führungsaufgabe, genauso wie eine Team- und Gesprächskultur, die dafür sorgt, dass beim Urlaubsantritt noch offene Konflikte aufgearbeitet sind: Dann kann auch wirklich jeder „ent-lastet“ die wohlverdiente Reise antreten.

## Die Arbeit bleibt zu Hause

Ein, besser zwei Wochen Urlaub gelten als Mindestmaß dafür, um wirklich aus der Arbeitswelt auszusteigen zu können. „Interessanterweise bringen längere Urlaube für gesunde Personen keinen zusätzlichen Erholungswert – genauso wie uns mehr als acht bis zehn Stunden Schlaf nicht ausgeruhter machen“, sagt Dr. GERHARD BLASCHE, Klinischer und Gesundheitspsychologe sowie Psychotherapeut am Institut für Umwelthygiene der Medizinischen Universität Wien. Es ist daher auch ratsam, über das Jahr verteilt mehrere, auch kürzere Urlaube zu machen, anstatt einer einzigen, dafür aber mehrwöchigen Urlaubsreise.

Befunde aus der Urlaubsforschung belegen darüber hinaus den positiven Erholungswert einer natürlichen Umgebung: „Die Außenreize der Natur fesseln zwanglos unsere Aufmerksamkeit ohne uns dabei zu überfordern und führen genau dadurch zur Erholung“, erläutert Dr. Blasche. Auch ein Ortswechsel erleichtert den Ausstieg aus der Arbeitswelt, wobei Reises Strapazen allerdings miteinkalkuliert werden müssen. „Bei einer längeren Anreise dauert es dann um ein, zwei Tage länger, bis sich die Erholung einstellt“, ergänzt Dr. Blasche.

Dabei kann auch ein Urlaub zu Hause durchaus gute Erholung bieten, „allerdings muss ich dann schon genauer planen“, sagt Dr. Blasche. Konkret heißt das, „nicht die üblichen Dinge zu tun oder gar die Wohnung zu putzen, sondern gezielt auf Erholung zu setzen – egal, ob ich nun am Balkon sitze oder Ausflüge mache“. In jedem Fall, so Dr. Blasche, sollte der Urlaub „eine Zeit für sich und seine Bedürfnisse sein“. CL

## Explizit

**„Schon gezielte, kurze Arbeitspausen von zwei, drei Minuten jede Stunde helfen zu regenerieren und damit die Leistungsfähigkeit über den Tag zu erhalten.“**

Mag. Wilhelm Baier



## **Tipps für die optimale Erholung**

- ▶ Warten Sie nicht erst auf den großen Urlaub: Regelmäßige Kurzpausen während der Arbeit oder ein „Power-Nap“ erhalten die Leistungsfähigkeit.
- ▶ Auch Kurzurlaube von drei oder vier Tagen verschaffen während des Jahres gute Gelegenheiten zum Auftanken. Voraussetzung: Arbeit daheim lassen.
- ▶ Nehmen Sie sich vor einem längeren Urlaub Zeit für einen ruhigen Übergang von der Arbeit in die „Frei-Zeit“.
- ▶ Egal, ob Berge oder Strand: Urlaub in der Natur verschafft Abstand, und wer dort noch dazu Bewegung macht, bleibt nach dem Urlaub länger fit.
- ▶ Nach dem Urlaub: Gönnen Sie sich einen sanften Einstieg! Urlaubserinnerungen und neue Kontakte lassen den Erholungswert länger andauern.