

Im Urlaub entspannen, ist oft leichter gesagt als getan. Welche Voraussetzungen es braucht, um seine Freizeit wirklich genießen und sich erholen zu können, weiß **ÖVS**-Vorständin Patrizia Tonin.
Wie das Abschalten vom Job gelingt.

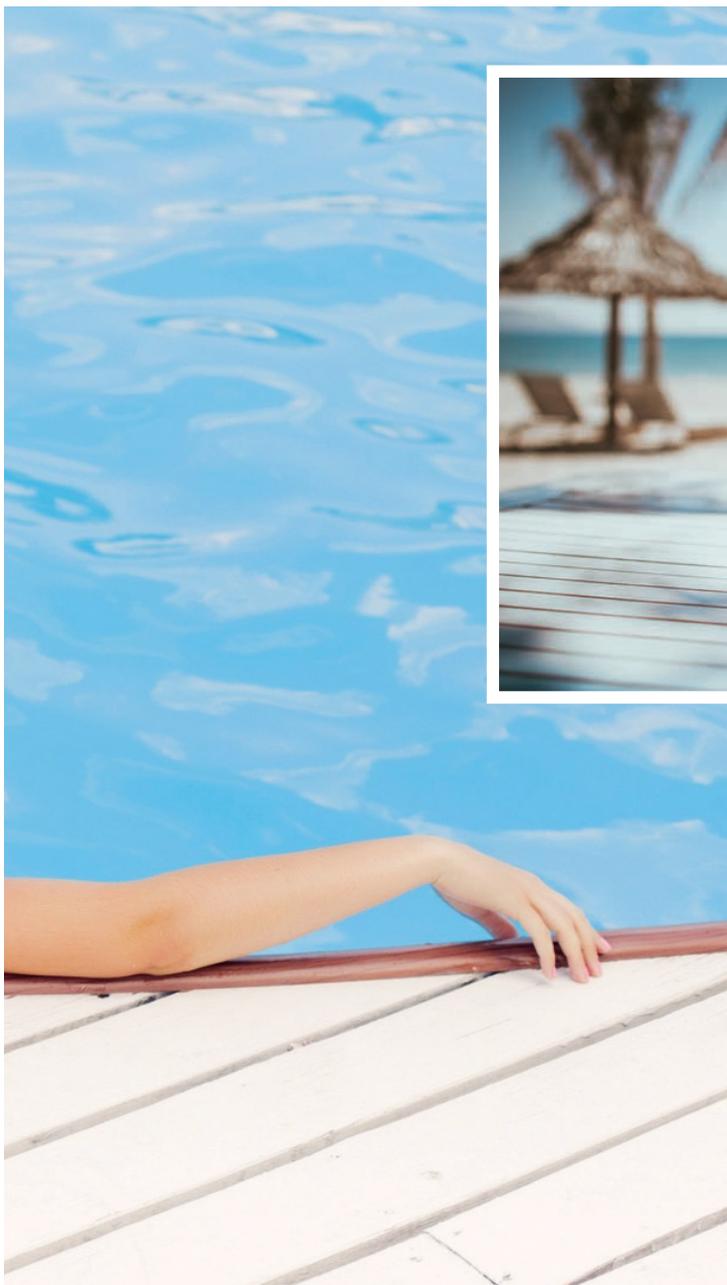


Viele Österreicher:innen sind auch im Urlaub für Arbeitgeber:innen oder Kolleg:innen erreichbar. Laut Patrizia Tonin, Vorstandsmitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS), ist dies einer der Hauptgründe, dass Österreicher:innen im Urlaub nicht abschalten können. Wer wirklich erholt aus den Ferien zurückkehren möchte,

sollte Handy und Laptop beiseitelegen, alle Projekte vor dem Urlaub sauber abschließen und für entsprechende Vertretung sorgen. Dann fällt das Abschalten und Auf-sich-selbst-Schauen um einiges leichter.

„Ständige Erreichbarkeit verhindert Entspannung. Das Gehirn braucht mindestens eine Woche Zeit, bis es richtig abschalten kann. Wer geschäftliche E-Mails beantwortet, verschiebt diese Zeit nur

weiter nach hinten“, sagt Tonin. Gerade während oder nach dieser herausfordernden Zeit sollten sich die Menschen Urlaub ohne Erreichbarkeit und mit viel Abstand – also auch mentalem – zum Arbeitsplatz gönnen. Trotzdem beobachtet die Expertin für Supervision und Coaching das Phänomen der ständigen Erreichbarkeit bei vielen ihrer Klientinnen und gibt Tipps für einen wirklich erholsamen Urlaub.



1. Abschalten – buchstäblich!

Wer sich im Urlaub weniger mit technischen Geräten beschäftigt, wird es leichter haben, sich zu entspannen. „Statt die News am Smartphone zu verfolgen, lesen Sie doch einfach eine Tageszeitung. Da gibt es viel weniger ablenkende Faktoren“, empfiehlt Tonin. „Wer trotzdem nicht auf Technologie und Gadgets verzichten möchte, sollte zumindest sicherstellen, dass alle Benachrichtigungen von WhatsApp-Gruppen mit Kolleg:innen, dem Business-E-Mail-Account und ähnlichen Verbindungen zur Arbeit deaktiviert sind.“ Selbst wenn die Nachrichten an sich keine stressigen Inhalte vermitteln: Laut Tonin wechselt das Gehirn beim Lesen von Nachrichten aus dem Arbeitskontext automatisch wieder sehr schnell in den Arbeitsmodus.

2. Vor dem Urlaub: Projekte abschließen und Vertretung sichern

Wer sich wirklich erholt in den wohlverdienten Urlaub verabschieden möchte, muss wissen: „Nach mir die Sintflut“ gilt nicht. „Man kann sich nicht entspannen, wenn man unerledigte Arbeit oder schlecht informierte Vertretungen zurücklässt“, so Tonin, „Außerdem muss man die Probleme letztendlich nach dem



Verbindungen zur Arbeit deaktivieren

»Wer trotzdem nicht auf Technologie und Gadgets verzichten möchte, sollte zumindest sicherstellen, dass alle Benachrichtigungen von WhatsApp-Gruppen mit Kolleg:innen, dem Business-E-Mail-Account und ähnlichen Verbindungen zur Arbeit deaktiviert sind.«

Patrizia Tonin, Vorstandsmitglied ÖVS



Bevor man sich in die Urlaubsrue begibt, sollten Projekte abgeschlossen oder delegiert sein.



Urlaub selbst ausbaden und wird wo möglich mit unzufriedenen Kolleg:innen, Kund:innen und Vorgesetzten konfrontiert – schlechte Voraussetzungen, wenn man abschalten möchte.“ Also sollten sich angehende Urlauber:innen nicht auf ihre Abwesenheitsnotiz verlassen, sondern den Arbeitsplatz mit einem guten Gewissen verlassen. Allerdings gilt es auch, ungesunde Glaubenssätze in Frage zu stellen, zum Beispiel „ohne mich

geht nichts“, oder sich von einem überhöhten Perfektionismus zu verabschieden.

3. Die Gedanken von der Arbeit lösen
„Nicht an die Arbeit denken“, sagt sich so leicht, fällt aber vielen trotzdem schwer. „Ein Gedanke, den Berufstätige immer im Hinterkopf behalten sollten: Wenn es zu Problemen auf der Arbeit kommt, kann man diese aus der Ferne ohnehin nicht lösen“, erklärt Tonin. Wer seine Projekte abgeschlossen und für Vertretung gesorgt hat, schafft gute Rahmenbedingungen. Das Wort „Urlaub“ stammt übrigens vom althochdeutschen „urloup“ (= Erlaubnis). „Erlauben Sie sich, die Arbeit hinter sich zu lassen“, rät Tonin. „Es kann hilfreich sein, einmal völlig neue Dinge zu tun. Umgebungswechsel, neue Tätigkeiten ... Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und für das, was Sie machen möchten! Nur wer den Moment genießt, also im Hier und Jetzt sein kann, kann richtig abschalten.“ **BO**

INFO-BOX

Über die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS)

Die ÖVS ist erste Ansprechpartnerin, wenn es um die Beratung zu komplexen Systemen von Arbeit, Personen und Organisationen geht. Der Vereinigung gehören mehr als 1.300 qualifizierte Supervisor:innen an. Sie hat ihren Sitz in Wien, verfügt über Vertretungen in allen Bundesländern und ist Mitbegründerin des europäischen Dachverbandes ANSE (Association of National Organizations for Supervision in Europe), wodurch sie federführend an der qualitativen Entwicklung von Supervision, Coaching und Organisationsberatung in Europa beteiligt ist. Die ÖVS wurde 1994 gegründet, um die Qualität von Supervision und Coaching in Österreich zu sichern und anerkannte Qualitätskriterien einzuführen. Mitglieder müssen eine ÖVS-zertifizierte Ausbildung nachweisen und ihr Können alle drei Jahre erneut überprüfen.

www.oevs.or.at

Fotos: wayhomestudio/FreePik (1), rawpixel.com/FreePik (2), lookstudio/FreePik (3)