



Foto: Tom Poe Photography

Patrizia Tonin, Vorstand der Coaching-Vereinigung ÖVS.

Kraft tanken für den Job

Wie man die Feiertage am besten nutzt, um gestärkt in die Arbeit zurückkehren zu können

An den Weihnachtsfeiertagen und rund um Silvester ist es wichtig, sich zu erholen, „um danach wieder gestärkt zur Arbeit zurückkehren zu können“, sagt Patrizia Tonin, Vorstandsmitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS). Dafür hat sie folgende Ratschläge:

☛ Um die Gedanken an den Job wirklich loszulassen, sollte der Übergang von der Arbeit in die Freizeit klar markiert werden: „Hier kann ein Ritual helfen: sich etwas Schönes kochen, eine Runde spazieren gehen oder etwa symbolisch die Arbeitskleidung ablegen und sich ein Bad einlassen.“

☛ Wenn im Urlaub stressige Gedanken an die Arbeit aufkommen, muss ebenso eine klare Abgrenzung stattfinden. Tonin empfiehlt, innerlich ein klares „Stopp!“ auszusprechen. „Sind die Gedanken wirklich wichtig, kann man sie aufschreiben.“

☛ Das Thema Arbeit darf trotz der Feiertage nicht als Tabuthema verstanden werden. In Gesprächen mit Partnern, Freunden oder anderen guten Zuhörern darf man sich auch über den Job austauschen. „Das ist entlastend und besser, als Frust und Sorgen mit sich selbst auszumachen und Impulse zurückzuhalten.“

☛ Zwischendurch innezuhalten und auf die eigene At-



Karrierepool
Stellenmarkt

REDAKTION
VERGIL SIEGL

mung zu achten kann laut Tonin Wunder wirken. „Da reichen schon zwei Minuten täglich: tief ein- und ausatmen, dabei bewusst auf die Atmung achten. Das kann man auch direkt mit dem Ritual verbinden, das den Schnitt zwischen Arbeit und Freizeit einführt.“ Die Feiertage sollen jedenfalls der Entspannung dienen. „Nur so kehrt man danach wirklich regeneriert und erholt in die Arbeit zurück!“