

Die Gedanken auf Urlaub schicken

Vier Tipps, um Arbeit und
Freizeit mental abzugrenzen.

Den Job im Urlaub Job sein zu lassen fällt vielen Menschen schwer. Patrizia Tonin, Vorsitzende der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS), hat dazu vier Empfehlungen:

► **Vorbereiten.** Vorher alle wichtigen Aufgaben und Projekte abschließen, die Vertretung briefen: Denn es wird schwierig abzuschalten, wenn man weiß, was man nach dem Urlaub alles ausbaden muss.

► **Einläuten.** Wenn alle Vorbereitungen abgeschlossen sind, ein bewusstes Zeichen setzen: etwa das Arbeitshandy stumm schalten oder ein Bad nehmen – jedenfalls etwas Spezielles tun, das den Übergang in den Urlaub markiert.

► **Abschalten.** Das Hirn braucht etwa eine Woche Zeit, bis es wirklich abschalten kann – im Urlaub geschäftliche E-Mails zu lesen verschiebt diese Zeit weiter nach hinten.

► **Stopp sagen.** Manchmal lässt es sich nicht vermeiden, dass im Urlaub stressige Gedanken an die Arbeit aufkommen. Ein innerliches oder auch laut ausgesprochenes „Stopp!“ hilft, sich abzugrenzen. (mhk)