

Urlaub auch für die Gedanken

Vier Tipps, damit die mentale Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit gelingt.

WIEN Urlaubszeit heißt: sich endlich Zeit für sich selbst nehmen und einmal nicht an die Arbeit denken, oder? Vielen Österreichern gelingt das Abschalten aber selbst im Urlaub nicht so recht. „Viele Menschen schaffen keinen klaren mentalen Cut zwischen Arbeit und Urlaub“, sagt Patrizia Tonin, Vorsitzende der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS). Sie erklärt, wie man auch die Gedanken und Emotionen klar von der Arbeit trennt und in den Urlaub schickt.

„Oft sind zu hohe Ansprüche an sich selbst die Stressoren. Gespräche können entlasten.“

Patrizia Tonin
ÖVS-Vorsitzende

1 Vor dem Urlaub: „Nach mir die Sintflut“ gilt nicht: Wer alle wichtigen Aufgaben und Projekte vor dem Urlaub sauber abschließt und die Vertretung richtig brieft, schafft laut Tonin die wichtigste Grundlage für einen stressfreien Urlaub: „Das Abschalten wird schwierig, wenn man weiß, nach dem Urlaub



Es geht nichts über einen entspannten und erholsamen Urlaub. Dafür muss letztlich auch der Körper bereit sein.

DPA

müssen erst einmal Probleme ausgedaut und unzufriedene Kollegen besänftigt werden.“

2 Den Urlaub einläuten: Symbolische Rituale für den Übergang: Wenn der letzte Arbeitstag vor dem Urlaub abgeschlossen ist und alle Vorbereitungen getroffen sind, kann die wohlverdiente freie Zeit beginnen.

„Ein rein symbolischer Cut, zum Beispiel das Arbeitshandy stummzuschalten oder die Arbeitskleidung abzulegen, kann helfen, die tatsächliche mentale Trennung von der Arbeit zu schaffen“, erklärt die Expertin. „Auch ein Wohlfühlritual kann den Übergang markieren: Sich ein Bad einlassen, mit Freunden ins Lieblingslokal gehen... Hauptsache, es tut gut und man kann die Themen aus der Arbeit loslassen.“

3 Ständige Erreichbarkeit: Geräte abschalten: Das Gehirn braucht etwa eine Woche Zeit, bis es wirklich abschalten kann. Im Urlaub geschäftliche E-Mails zu lesen

verschiebt diese Zeit weiter nach hinten. „Wer vor dem Urlaub alle offenen Projekte sauber abschließt, muss nicht ständig erreichbar sein“, so Tonin. Dazu gehört auch, die eigenen Grenzen zu akzeptieren und auszuhalten, wenn Aufgaben noch offenbleiben. „Dann muss man entweder delegieren oder verbindlich vermitteln, wann man wieder verfügbar ist, denn es lässt sich einfach besser entspannen, wenn man Laptop und Handy im Urlaub beiseitelegt.“ Die Expertin empfiehlt, eher eine Tageszeitung zu lesen statt die News am Smartphone zu verfolgen, weil man sonst verführt ist, auch die Maileingänge zu checken und wieder in den Arbeitsmodus zu kippen.

4 Gedanken an die Arbeit: Innerlich „Stopp“ sagen: Manchmal lässt es sich nicht vermeiden, dass im Urlaub stressige Gedanken an die Arbeit aufkommen. Ein innerliches oder laut ausgesprochenes Stopp schafft laut Tonin eine klare Abgrenzung. „Gespräche mit Freunden oder der Familie können entlasten. Das ist produktiver, als mit negativen Gedanken alleine zu bleiben.“ Oft sind zu hohe Ansprüche an sich selbst die wahren Stressoren. Will man aus der Grübelspirale aussteigen, sollte man negative Vorstellungen aufschreiben: „Dann wandern die Gedanken aus dem Kopf direkt aufs Papier, so kann man sich sammeln, die nötige Distanz schaffen und leichter wieder auf Urlaubsmodus schalten.“