

Wenn der Urlaub zur Stressfalle wird

Immer mehr Österreichern gelingt es nicht, auf Reisen abzuschalten und die Auszeit zu genießen. Mit welchen Gedanken und Tricks wir die Arbeit in den Urlaub schicken.

In der Sonne liegen, ein gutes Buch lesen und sommerliche Temperaturen genießen: Diese Kombination ist für viele der Inbegriff von Urlaub und Regeneration. Doch für einige ist es eine durchaus schwierige Mission, wirklich zur Ruhe zu kommen.

Und warum dauert es eigentlich oft so lange, bis überhaupt ein Ruhe-Gefühl eintritt? Schuld ist der Körper, aber auch die Gedanken, die häufig noch um die Arbeit kreisen. Erst einmal muss sich auch der Biorhythmus im Urlaub umstellen. Bei Flugreisen darf man obendrein nicht den Jetlag unterschätzen – auch wenn es sich nur um ein paar Stunden handelt. Und der Tagesablauf mit der Familie ist ein anderer als daheim. Da dau-

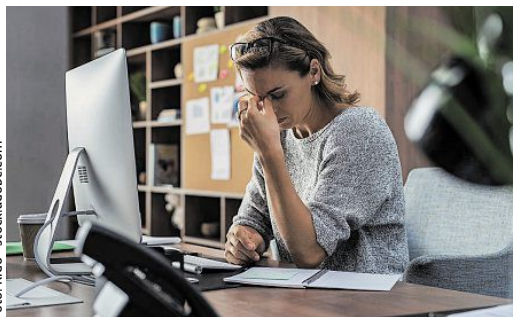


Foto: Rido - stock.adobe.com

ert es schon gut zwei bis drei Tage, bis man sich eingelebt hat. Am besten ist im Urlaub eine Mischung aus Aktivität & Entspannen, so Experten.

Die Reisezeit kann übrigens eine gute Chance sein, neue Gewohnheiten einzuüben. Was gemeinhin im stressigen Alltag eher selten funktioniert. Der innere Schweinehund lässt sich in

Vor der Reise noch alles auf Schiene bringen – auch das setzt unter Druck.

der Urlaubszeit besser austricksen. So starten viele mit Sport durch oder üben sich in Meditation – um auch nach dem Urlaub in Balance zu bleiben. Oder gehen in sich und überlegen: Wofür möchte ich mir, daheim angekommen, wirklich Zeit nehmen?

Nach Möglichkeit entspannt den Urlaub einzuläu-

ten macht Sinn, denkt man an die Freizeitkrankheit *Leisure Sickness*. Statt am Strand zu liegen, hütet man das Hotelbett! Schuld daran ist oftmals Stress. Er wirkt sich auf das Immunsystem aus. Der Grund: Durch chronischen Stress bleibt das Stresshormon Kortisol dauerhaft erhöht, was wiederum die Immunabwehr schwächt. Unser Abwehrsystem ist zwar ein wahres Wunderwerk und reagiert auch bei Stress auf eine Infektion, oftmals bleiben die Symptome aber zunächst aus. Die Immunreaktion ist verzögert. Krankheitsanzeichen wie Schnupfen machen sich erst bemerkbar, wenn der Kortisolspiegel sinkt, also der Stress abnimmt. Das ist oftmals genau im Urlaub der Fall. **Susanne Zita**

SO TANKEN SIE WIRKLICH ERHOLUNG!

➤ Innerlich „Stopp“ sagen „Man muss sich immer vor Augen halten: Wenn es Probleme am Arbeitsplatz gibt, kann man diese nicht aus der Ferne lösen“, erklärt Patrizia Tonin, Vorsitzende der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS). Manchmal lässt sich jedoch nicht vermeiden, dass im Urlaub stressige Gedanken an die Arbeit aufkommen. Ein innerliches oder – je nach Umgebung – laut ausgesprochenes „Stopp!“ schaffe eine klare Abgrenzung. Auch im Urlaub darf das eine oder andere Mal der Job zum

Gesprächsthema werden. Besonders wenn stressige Gedanken sich hartnäckig halten. „Gespräche mit Freunden oder der Familie können entlasten. Das ist produktiver, als mit negativen Gedanken wie Frust und Ärger alleine zu bleiben.“

➤ „Nach mir die Sintflut“ gilt nicht „Das Abschalten wird schwierig, wenn man weiß: Nach dem Urlaub müssen erst einmal Probleme ausgebadet und unzufriedene Kollegen besänftigt werden“, betont

Tonin. Deshalb nach Möglichkeit: Alle wichtigen Aufgaben und Projekte vor dem Urlaub abschließen und die Vertretung richtig briefen. Das ist die wichtigste Grundlage für einen stressfreien Urlaub.

➤ Den Urlaub einläuten „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 Tonin. „Auch ein Wohlfühl-Ritual kann den Übergang markieren: sich ein Bad einlassen, mit Freunden ins Lieblingslokal gehen, im Reiseführer schmökern.“

➤ Nicht gleich in Aktivitäten stürzen Lassen Sie sich Zeit zum Ankommen! Eine ellenlange Liste an Fixpunkten und Ausflügen ist kontraproduktiv. Gönnen Sie sich stattdessen die Muße, sich in den Tag hineintreiben zu lassen. Im Urlaub ist es die Gelegenheit, eine neue Umgebung auf sich wirken zu lassen, einen kleinen Bummel zu unternehmen und einmal ganz ohne Plan und Ziel zu sein – ohne schlechtes Gewissen.

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



Foto: Robert Kneschke

FRAGE DES TAGES

Im Urlaub mehr Familienstreit als im Alltag?



KRONE.AT-VOTING 35.656 TEILNEHMER, Stand 19:15 Uhr

Raus aus dem Alltag, hinein ins Ferienvergnügen: anfangs am besten ohne Zeitplan. So kommen alle gut im Urlaub an.

lesen verschiebt diese Zeit weiter nach hinten. Die Expertin empfiehlt: „Wer seine Geräte unbedingt verwenden möchte, sollte sich erlauben, die beruflichen WhatsApp-Gruppen und E-Mail-Accounts zu deaktivieren oder stumm zu schalten.“

➤ **Rendezvous mit sich selbst**
 Am besten sich regelmäßig eine fixe Auszeit für sich nehmen. Besonders wenn man gewohnt ist, hauptsächlich für andere da zu sein. „Denn nur wenn Sie sich um sich selbst gesorgt haben, können Sie sich auch gut um andere sorgen“, bringt Tonin das Konzept der Selbstfürsorge auf den Punkt. „Tun Sie genau das, was Ihnen

persönlich guttut. Das könnte ein ausgedehnter Spaziergang, Gartenarbeit oder Yoga sein.“

➤ **Achtsamkeit trainieren:**
 Bauen Sie immer wieder Mini-Achtsamkeitsübungen in Ihren Alltag ein. Ein Beispiel: Setzen Sie sich bequem und mit aufrechter Wirbelsäule hin. Halten Sie den Kopf gerade, die Brust offen und die Füße flach auf dem Boden. Schließen Sie die Augen und beobachten Sie Ihren Atemfluss und Ihren Körper. Legen Sie nun eine Hand auf Ihren Bauch, und spüren Sie die Bewegungen bei jeder Ein- und Ausatmung. Alternativ können Sie sich auf Geräusche oder Gerüche fokussieren oder mit offenen

Augen einen Gegenstand oder die Landschaft betrachten. Bereits ein paar Minuten innere Konzentration am Tag sorgen für mehr Ruhe und Achtsamkeit.

➤ **Schlafen Sie sich möglichst aus!**
 Mindestens 7,5 bis 8 Stunden sollten es sein. Schläft man schlecht, dann unterstützen Sie sich mit positiven Gedanken. Sie könnten ungewollte Wachphasen begrüßen und sie für eine Achtsamkeitsübung (wie oben beschrieben) oder für eine Dankbarkeitsübung nutzen, rät die Coachin. Zählen Sie mindestens 15 Dinge auf, wofür Sie dankbar sind, ob

es eine freundliche Begegnung war, eine gute Mahlzeit oder die Tatsache, dass Sie ein warmes Bett haben. Egal, wie schwierig sich das Leben gerade anfühlen mag – es gibt immer etwas, wofür man dankbar sein kann. So gelingt es einem eher, aus negativen Gedanken-schleifen auszusteigen. Und wenn wir uns stattdessen mit positiven Impulsen nähren, können wir auch besser ein- und durchschlafen.

PATRIZIA TONIN
 Vorsitzende der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS)



Foto: Tom Poe Photography