



Der internationale Travel Confidence Index zeigt: Österreich ist im Sommer 2022 wieder im Reisefieber. Mit ihren Gedanken bleiben die Urlaubenden dennoch oft bei der Arbeit.

## Endlich abschalten.

**W**ährend die Welt beginnt, sich von Covid-bedingten Restriktionen zu erholen, ist ein neues Hindernis entstanden, das vielen Haushalten eine Reisebeschränkung auferlegt. Laut einer Umfrage von Allianz Partners stellt die unsichere Wirtschaftslage die größte Herausforderung für Reisende in diesem Sommer dar. Zur Ermittlung des internationalen „Travel Confidence Index“ wurden über 9.000 Menschen in mehreren europäischen Ländern und den USA befragt, darunter mehr als 1.000 in Österreich.

### Reisevertrauen ist zurück

Parallel zum Nachlassen der Pandemie-Auswirkungen auf das tägliche Leben steigt in den meisten Ländern laut Allianz-Partners-Studie auch wieder das generelle Vertrauen in die Reisefähigkeit – von 58 Prozent im letzten Winter auf nunmehr 77 Prozent. Allerdings gibt die Hälfte aller Befragten an, dass der wahrscheinliche Anstieg der Reisekosten sie dazu veranlassen könnte, ihre Sommerreisen in diesem Jahr zu reduzieren. Ähnlich viele fürchten, dass ihre persönliche Finanzsituation oder die steigenden Lebenshaltungskosten einen

Urlaub nicht erlauben könnten. Sorgen wegen der anhaltenden Gesundheitskrise sind ein weiteres Hindernis für ungestörte Sommerferien (45 Prozent), noch vor Bedenken hinsichtlich der geopolitischen Lage mit der Situation in der Ukraine (42 Prozent) sowie persönlichen (43 Prozent) und beruflichen Verpflichtungen (32 Prozent).

„Die Freude am Reisen ist trotz vieler wirtschaftlicher Sorgen wieder zurückgekehrt, ganz besonders bei uns in Österreich. Nun geht es darum, den Menschen entsprechenden Schutz und Sicherheit für unterwegs zu bieten, damit

Foto: KamranAydinov/Freepik (1)



alle einen großartigen Reisesommer verbringen können“, kommentiert Allianz-Partners-Österreich-Geschäftsführer Erik Heusel die Ergebnisse der Umfrage.

### Reisefreudiges Österreich

In Österreich planen 87 Prozent der Bevölkerung im Zeitraum Juni bis September dieses Jahres eine Reise, lediglich 13 Prozent wollen den Sommer ausschließlich zu Hause verbringen. Damit zählt Österreich aktuell zu den reisefreudigsten Nationen und wird lediglich von Italien (92 Prozent) und Spanien (89 Prozent) übertroffen. Niemanden zieht es dabei so sehr in die Ferne wie Herrn und Frau Österreicher: 58 Prozent planen eine Auslandsreise (überwiegend innerhalb Europas), 45 Prozent wollen im eigenen Land verreisen. Auf Platz 2 bei Auslandsreisen sind die Schweizer:innen (57 Prozent), überall anders tendiert man zum Teil deutlich stärker zu Reisen innerhalb der eigenen Grenzen, am meisten in Italien (81 Prozent), Spanien (75 Prozent) und den USA (67 Prozent). Die Budgets für den heurigen Sommer

urlaub variieren stark von Land zu Land. Mit durchschnittlich 2.300 Euro pro Haushalt plant man hierzulande das höchste Reisebudget im Vergleich zu den anderen europäischen Ländern ein. In Deutschland sind pro Haushalt 1.680 Euro für den Sommerurlaub reserviert, in Italien nur 1.607 Euro. Nahezu jeder vierte österreichische Haushalt (22 Prozent) beabsichtigt, in den kommenden Monaten sogar mehr als 3.000 Euro für eine Urlaubsreise auszugeben. Einen Strich durch die Rechnung könnten am ehesten weiterhin steigende Reisekosten machen, fürchten rund 40 Prozent. 36 Prozent haben Angst, dass die Covid-Krise dazwischenfunken könnte. Auch bei jenen, die keine Urlaubsreise planen, sind in Österreich wie in allen anderen Ländern die gestiegenen Lebens- und Reisekosten der Hauptgrund für einen völligen Reiseverzicht (30 Prozent), lediglich 11 Prozent (und damit um 14 Prozentpunkte weniger als im Winter) lassen wegen der pandemiebedingten Gesundheitskrise die Urlaubsreise ausfallen.

### Entspannung als Ziel Nummer Eins für die Sommerferien

Angeichts der gesundheitlichen, geopolitischen und wirtschaftlichen Krisen, mit denen die Welt zu kämpfen hat, ist es nicht verwunderlich, dass die Menschen in fast allen Ländern einen entspannten, erholsamen Urlaub als ihre größte Hoffnung für diesen Sommer angeben. In Spanien hoffen die meisten Befragten (48 Prozent), an den Strand oder ans Meer zu fahren. Amerikaner wollen am häufigsten Familie und Freunde besuchen (28 Prozent). Ebenso wie die Niederländer planen sie auch öfter Einkaufsferien (19 Prozent). In Österreich ist man besonders sportlich: 14 Prozent

wollen ihren Urlaub nutzen, um einem Sport oder Hobby nachzugehen. An der Spitze des Rankings der Urlaubswünsche liegt auch in Österreich die Entspannung (46 Prozent), gefolgt von Strandbesuchen (45 Prozent) und der Möglichkeit, Zeit mit den Liebsten zu verbringen (37 Prozent).

### Wie die mentale Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit gelingt

So sehr sich die Menschen nach Entspannung sehnen, vielen gelingt das Abschalten auch 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.

### 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 müssen erst einmal Probleme ausgedadelt und unzufriedene Kolleg:innen besänftigt werden.“

### 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

### Reisefreudigkeit ist zurück

»Die Freude am Reisen ist trotz vieler wirtschaftlicher Sorgen wieder zurückgekehrt, ganz besonders bei uns in Österreich.«

Erik Heusel, Geschäftsführer Allianz Partners Österreich





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 Freund:innen ins Lieblingslokal gehen ... Hauptsache, es tut gut und man kann die Themen aus der Arbeit loslassen.“

**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 aber auch, die eigenen Grenzen zu akzeptieren und auszuhalten, wenn Aufgaben noch offen bleiben. „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 mal beiseitelegt.“ Die Expertin empfiehlt beispielsweise, 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. „Wer seine Geräte unbedingt verwenden möchte, sollte sich erlauben, die beruflichen WhatsApp-Gruppen und E-Mail-Accounts zu deaktivieren oder stumm zu schalten“, empfiehlt Tonin.



**Gedanken an die Arbeit:  
Innerlich „Stopp“ sagen**

„Man muss sich immer vor Augen halten: Wenn es Probleme am Arbeitsplatz gibt, kann man diese nicht aus der Ferne lösen“, sagt Tonin. Manchmal lässt sich jedoch nicht vermeiden, dass im Urlaub stressige Gedanken an die Arbeit aufkommen. Ein innerliches oder – je nach Umgebung – laut ausgesprochenes ‚Stopp!‘ schafft laut Tonin eine klare Abgrenzung. Auch im Urlaub darf mal die Arbeit zum Gesprächsthema werden – besonders, wenn stressige Gedanken sich hartnäckig halten. „Gespräche mit Freund:innen oder der Familie können entlasten. Das ist produktiver, als mit negativen Gedanken wie Frust und Ärger alleine zu bleiben“, sagt Tonin. Oft sind zu hohe Ansprüche an sich selbst die wahren Stressoren. Sie veranlassen uns zu negativen Gedanken bis hin zu imaginierten Katastrophenszenarien. Will man aus der Grübelspirale ausstei-

gen, sollte man solche Gedanken 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.“ BO

**INFO-BOX**

**Über die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS)**

Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) ist der österreichische Berufsverband für Supervision und Coaching, dem mehr als 1.300 qualifizierte Supervisor:innen angehören. Die ÖVS hat ihren Sitz in Wien, verfügt über Vertretungen in allen Bundesländern und ist Mitbegründerin des europäischen Dachverbands ANSE (Association of National Organisations for Supervision in Europe), wodurch sie federführend an der qualitativen Entwicklung von Supervision, Coaching und Organisationsberatung in Europa beteiligt ist. Die Vereinigung 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](http://www.oevs.or.at)



**Erreichbarkeit minimieren**

»Wer seine Geräte unbedingt verwenden möchte, sollte sich erlauben, die beruflichen WhatsApp-Gruppen und E-Mail-Accounts zu deaktivieren oder stumm zu schalten.«

Patrizia Tonin, Vorsitzende ÖVS

Fotos: snowing/FreePik (1), Tom Poe Photography (2)