



# Entspannte Rückkehr nach dem Urlaub ins Arbeitsleben

Sich am ersten Tag mehr Zeit für den Weg in die Arbeit nehmen –  
Einen realistischen Plan für dringliche Aufgaben machen

LINZ/WIEN – Der Sommerurlaub soll vor allem der Erholung und dem Energietanken dienen. Für viele Österreicher ist die Rückkehr in den Arbeitsalltag aber mit Stress verbunden. „Wer ein schlechtes Gewissen hat, möchte nach dem Urlaub Liegengebliebenes schnellstmöglich abarbeiten. „Wichtig

ist, sich daran zu erinnern: Es ist okay und gut, im Urlaub Energie zu tanken“, sagt Nicole Ruckser, Vorstandsmitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS). Ihre Tipps für eine stressfreie Rückkehr.

„Wer den Fokus auf positive Gedanken lenkt, zum Beispiel auf ein Wiedersehen mit den Lieblingskollegen, startet entspannter in den ersten Arbeitstag“, so Ruckser. Für den Arbeitsweg in den ersten Tagen mehr Zeit einplanen, etwa mit einer entspannten Musik. Am Arbeitsplatz angekommen, könnte ein erster Schritt sein, die Kollegen zu begrüßen und mit ihnen über die Urlaubszeit zu sprechen, anstatt sich direkt in Termine zu stürzen.

Der nächste Schritt ist die Priorisierung der offenen Aufgaben. „Aufgaben, die zwei Wochen überdauert haben, können eventuell noch ein paar weitere Tage warten. Den Kollegen konkret kommunizieren bis wann man Dringliches erledigen kann.

„Während der Kaffeepause an schöne Augenblicke aus dem Urlaub denken, die Augen schließen, sich ein paar Minuten erholen. Mit diesem Gefühl und einem Lächeln auf dem Gesicht arbeitet es sich gleich entspannter“, so Ruckser.

„Führungskräfte sollten vorleben, was sie von Mitarbeitern erwarten. Auf die Frage ‚wie war der Urlaub?‘ mit einem knappen ‚zu kurz‘ zu antworten führt zu keiner positiven Urlaubskultur.