



## **„Die Gedanken in den Sommerurlaub schicken“**

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

**Urlaubszeit heißt: Sich endlich Zeit für sich selbst nehmen und mal nicht an die Arbeit denken – oder? Vielen Österreicher\*innen 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 ausgebadet 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 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 aussteigen, 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.“

**Fotos, Abdruck honorarfrei**

Bild 1: Patrizia Tonin, Vorsitzende der ÖVS © Tom Poe Photography

**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/)

**Pressekontakt/Rückfragehinweis:**

Himmelhoch GmbH

Wohllebengasse 4 / 6+7, 1040 Wien

Benedict Schoettke

M: +43 699 150 568 25

E: [benedict.schoettke@himmelhoch.at](mailto:benedict.schoettke@himmelhoch.at)