



Zurück aus dem Urlaub

Fünf Tipps, wie die entspannte Rückkehr ins Arbeitsleben gelingt

Der Sommerurlaub soll vor allem der Erholung dienen, um danach wieder mit vollen Energiereserven durchstarten zu können. Trotzdem ist die Rückkehr aus dem Urlaub für viele Österreicher*innen mit Stress oder sogar einem schlechten Gewissen verbunden. „Wer ein schlechtes Gewissen hat, möchte nach dem Urlaub alles schnellstmöglich abarbeiten und startet so gleich gestresst zurück ins Arbeitsleben. 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). Sie gibt fünf Tipps, wie die stressfreie Rückkehr in den Arbeitsalltag gelingt.

Sich Zeit nehmen, um anzukommen

Am letzten Urlaubstag denken viele bereits an mögliche fordernde und stressige Szenarien, die am Arbeitsplatz warten könnten. „Wer den Fokus auf positive Gedanken lenkt, zum Beispiel auf ein Wiedersehen mit den Lieblingskolleg*innen, startet gleich entspannter in den ersten Arbeitstag“, sagt Nicole Ruckser. Für den Arbeitsweg kann man in den ersten Tagen mehr Zeit einplanen. „Ein gemütlicher Weg in die Arbeit, dabei die Musik von der Reise-Playlist im Ohr – so gelingt ein entspannter Übergang.“ Am Arbeitsplatz angekommen, könnte ein erster Schritt sein, die Kolleg*innen zu begrüßen und mit ihnen über die Urlaubszeit zu sprechen, anstatt sich direkt in Termine zu stürzen.

Prioritäten setzen und Aufgaben strukturieren

„Es ist völlig in Ordnung, Raum im Kalender zu schaffen, um sich zu organisieren und einen Überblick zu verschaffen“, so Ruckser. Der nächste Schritt ist die Priorisierung der offenen Aufgaben. „Wichtig ist es, Deadlines realistisch zu setzen, um unnötigen Stress zu vermeiden. Aufgaben, die zwei Wochen überdauert haben, können eventuell auch noch ein paar weitere Tage warten. Die Vorstellung, alles an einem Tag aufholen zu können und dann noch die laufenden Agenden gut abzuarbeiten, ist unrealistisch.“

Kommunikation mit Kolleg*innen

Wenn Kolleg*innen mit Aufgaben auf einen zukommen, gilt: Die eigenen Ressourcen realistisch einschätzen und ehrlich kommunizieren. „Je konkreter die Angaben sind, desto besser. Das ist vor allem bei dringenden Anfragen notwendig. ‚Das kann ich bis morgen 16 Uhr erledigen‘ ist hilfreicher als ‚das mache ich so schnell wie möglich‘“, rät die Expertin.

Gute Momente in den Arbeitsalltag integrieren

Die gemütliche Tasse Kaffee auf der Terrasse muss nicht dem Urlaub vorenthalten bleiben. Diese Momente lassen sich auch ganz einfach in den Arbeitsalltag übertragen. „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 haben eine Vorbildfunktion

Auch als Führungskraft darf man seinen Urlaub genießen und ohne schlechtes Gewissen zurück zur Arbeit kommen. Gerade als Führungskraft geht es hier um die Vorbildwirkung. Heißt: Den Fokus auf die Erholung und die getankte Energie legen und die vorhandene Arbeit mit Freude anpacken. „Führungskräfte sollten vorleben, was sie von Mitarbeiter*innen erwarten. Auf die Frage ‚wie war der Urlaub?‘ mit einem knappen ‚zu kurz‘ zu antworten führt zu keiner positiven Urlaubskultur. ‚Ich hatte eine schöne Zeit und freue mich, wieder hier zu sein‘ klingt gleich positiver und motivierender“, erklärt Ruckser abschließend.

Fotos, Abdruck honorarfrei

Bild 1: Nicole Ruckser, Vorstandsmitglied der ÖVS © Andrea Peller

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/

Pressekontakt/Rückfragehinweis:

Himmelhoch GmbH

Wohllebengasse 4 / 6+7, 1040 Wien

Benedict Schoettke

M: +43 699 150 568 25

E: benedict.schoettke@himmelhoch.at