

Raus aus dem Hamsterrad

Endlich abschalten - darauf freuen sich die meisten Beschäftigten. Auszeiten sind wichtig für Berufstätige. Doch viele schieben einen Berg unbewältigter Aufgaben vor sich her. Wie Sie sich trotzdem abgrenzen können

JULIA VOSS

Ich muss immer und überall erreichbar sein - und wenn nicht, dann muss ich wenigstens so schnell wie möglich reagieren." Dieses Lebensgefühl haben viele Menschen entwickelt - unter anderem aufgrund des Siegeszugs der Neuen Medien. Und in vielen Jobs sehen sich Berufstätige heute tatsächlich mit einer solchen Erwartung konfrontiert - sei es durch ihre Kollegen, ihre Chefs oder ihre Kunden.

Doch nicht nur wegen dieser permanenten „Ruf-Bereitschaft“ fällt es vielen Arbeitnehmern zunehmend schwer, mal abzuschalten. Hinzu kommt, dass sie tatsächlich in immer kürzeren Zeitabständen vor neuen Herausforderungen stehen. Denn Fakt ist: Die Unternehmen müssen häufiger ihre Strategien und ihre Art, Aufgaben zu lösen, überdenken. Für ihre Mitarbeiter bedeutet dies: An sie werden häufiger neue Anforderungen gestellt.

Das führt bei vielen Berufstätigen zu einem Gefühl der Überforderung - insbesondere, wenn sie auch privat gefordert sind. Ein Zeichen hierfür ist die wachsende Zahl der Männer und Frauen, die über psychische Probleme oder gar Erkrankungen klagen; des Weiteren die kontinuierlich steigende Zahl von Burnout-Fällen.

Problem: Viele neue Anforderungen und Aufgaben. Die These sei gewagt: Die meisten Burnout-Erkrankungen resultieren nicht daraus, dass die Betroffenen vor einem Berg von Aufgaben stehen, der mengenmäßig nicht mehr zu bewältigen wäre. Sie resultieren vielmehr daraus, dass sie vor Herausforderungen stehen, für die sie entweder noch keine Lösungsstrategien gefunden haben oder bei deren Lösung sie noch keine Routine entwickelt haben - weshalb es sie auch eine große mentale Kraftanstrengung kostet, diese zu meistern.

Die Folge: Die Betroffenen schieben stets einen Berg unbewältigter Aufgaben vor sich her. Und permanent plagt sie nicht nur ein schlechtes Gewissen. Sie können sich auch immer schlechter auf einzelne Aufgaben konzentrieren, weil sie, egal was sie tun, zugleich denken „Eigentlich müsste ich ...?“

Aus diesem Hamsterrad kann

nur ausbrechen, wer sich regelmäßig eine Auszeit gönnt - nicht nur um neue Energie zu tanken, sondern auch, um sich mit einem gewissen Abstand zum Alltag zu fragen: Wie bin ich eigentlich unterwegs? Und: Sollte ich in meinem Leben die Weichen an gewissen Punkten neu stellen?

15 Tipps für ihre Auszeit Die klassische Auszeit ist der Urlaub. Deshalb hier einige Tipps, wie Sie Ihren Urlaub entspannt genießen und von der Auszeit lange zehren.

➔ Verreisen Sie offiziell einen Tag früher. Sagen Sie allen Freunden und Verwandten sowie den Kunden und Kollegen, mit denen Sie nicht direkt zusammenarbeiten, dass Ihr Urlaub einen Tag früher beginnt. Sonst stapelt sich am letzten Tag die Arbeit auf Ihrem Schreibtisch und Ihr Telefon klingelt unablässig.

➔ Vereinbaren Sie für Ihren letzten Arbeitstag keine Reisen und Meetings, aber auch keine Friseur- und Arzttermine. Denn diese dauern oft länger als geplant. Die Folge: Sie starten völlig außer Atem in den Urlaub.

➔ Erledigen Sie vorm Urlaub alle wichtigen und dringlichen Aufgaben, die Sie nicht an andere delegieren können. Sonst plagt Sie im Urlaub das schlechte Gewissen.

➔ Urlaub ist Urlaub. Lassen Sie alle Unterlagen, die Sie an Ihre Arbeit erinnern, zu Hause. Packen Sie auch keine Fachliteratur ein, die im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit steht. Und: Lesen Sie keine Tageszeitungen oder Wirtschaftsmagazine, schon gar nicht den Börsenteil.

➔ Sagen Sie Ihrem Assistenten oder Stellvertreter: Nach meinem Urlaub dürfen maximal so viele Vorgänge auf meinem Schreibtisch liegen, wie ich Urlaubstage habe. Sonst verleidet der Gedanke an die Arbeit, die Sie erwartet, Ihnen die letzten Urlaubstage.

➔ Vergessen Sie Ihr Handy oder Smartphone. Wenn nicht, schalten Sie es im Urlaub ab und lassen Sie die Telefonate in der Mailbox auflaufen. Dann entscheiden Sie, ob und wann Sie zurückrufen.

➔ Lassen Sie Ihre Uhr zu Hause. Im Notfall können Sie auch Ih-

re/n Lebenspartner/in oder einen anderen Urlauber nach der Uhrzeit fragen.

➔ Beginnen Sie spätestens vier Tage vor Reiseantritt mit dem Packen. Dann können Sie noch rechtzeitig einen neuen Bikini oder eine neue Badehose kaufen, wenn Sie feststellen, dass Sie in Ihrem alten Outfit keine gute Figur mehr machen.

➔ Stimmen Sie sich bereits zu Hause auf den Urlaub ein. Zum Beispiel, indem Sie abends im Bett Reiseführer schmökern oder sich ein Video von Ihrem Urlaubsziel anschauen.

➔ Feiern Sie Ihren Urlaubsbeginn. Zum Beispiel, indem Sie im Flugzeug ein Gläschen Sekt trinken.

➔ Vergessen Sie im Urlaub alles, was Sie über das Thema Zeit- und Selbstmanagement gehört haben. Im Urlaub gibt es nur eine einzige wirklich „wichtige“ und „dringliche“ Aufgabe: sich erholen.

➔ Übertragen Sie das Leistungsdenken, das Sie im Alltag kultivieren, nicht auf Ihren Urlaub. Sie müssen nicht jeden Berg erklimmen und jedes Museum besuchen.

➔ Lassen Sie „Fünfe gerade sein“. Bei der Arbeit können Sie dem „Null-Fehler-Prinzip“ huldigen. Doch im Urlaub? Da sollten Sie eher ein „easy going“ praktizieren. Sonst ärgern Sie sich über jeden lahmen Kellner und jede zu warme Caipirinha.

➔ „Verlängern“ Sie Ihren Urlaub. Sagen Sie allen Personen, mit denen Sie nicht direkt zusammenarbeiten, dass Sie erst zwei Tage später zurückkehren. Sonst klingelt Ihr Telefon nach der Rückkehr unablässig. Und die Erholung? Sie ist im Handumdrehen verfliegen.

➔ Behalten Sie den Urlaub in Erinnerung. Stellen Sie ein hübsches Urlaubsfoto auf Ihren Schreibtisch. Oder klemmen Sie es an Ihren Badezimmerspiegel. Dann können Sie ab und an vom Meer oder von den Bergen träumen.



Entspannen
im Funkloch:
In den
Bergen kann
man gut
abschalten

*Julia Voss ist Geschäftsführerin des Trainings- und Beratungsunternehmens Voss+Partner, Hamburg
www.voss-training.de*