



Relaxen am Strand: Für die meisten Urlauber gibt's nichts Schöneres

Foto: Imago

Entspannung ist das Ziel

Viel zu oft sorgt der Urlaub für beruflichen Stress /15 Tipps für eine optimale Auszeit

„Warum bin ich überhaupt in den Urlaub gefahren?“ Das fragt sich mancher Berufstätige, wenn er aus den Ferien zurückkehrt. Zuvor muss man doppelt Gas geben, um überhaupt wegzukommen. Und danach stapeln sich daheim und in der Firma Berge unerledigter Arbeit, so die häufige Erfahrung. Viel zu schnell ist die Erholung dann wieder dahin. Doch wie bereitet man einen Urlaub optimal vor und wie vereinbart man ihn mit dem Job? Wie kann man im Urlaub besser entspannen und länger davon zehren?

- Verreisen Sie offiziell einen Tag früher. Sagen Sie das allen. Sonst stapelt sich am letzten Tag die Arbeit auf Ihrem Schreibtisch und Ihr Telefon klingelt unablässig.
- Vereinbaren Sie für Ihren letzten Arbeitstag keine fixen Termine, weder beruflich noch privat.
- Erledigen Sie vor dem Urlaub alle wichtigen und dringlichen Aufgaben, die Sie nicht an Kollegen oder Mitarbeiter weiterreichen können.
- Lassen Sie alle Unterlagen, die Sie an Ihre Arbeit erinnern, zu Hause. Packen

Sie weder Fachliteratur, noch Tageszeitungen oder Wirtschaftsmagazine ein.

- Sagen Sie Ihrem Assistenten oder Stellvertreter: „Nach meinem Urlaub dürfen maximal so viele Vorgänge auf meinem Schreibtisch liegen, wie ich Urlaubstage habe.“
- Lassen Sie Ihr Handy daheim. Dank Mailbox entscheiden Sie, ob und wann Sie zurückrufen.

Mein Urlaub ist mir heilig.

Was ist Ihre Meinung zu diesem Thema?

Schicken Sie eine E-Mail an:

ahgz@matthaes.de

- Lassen Sie auch Ihre Uhr zu Hause. Im Notfall können Sie nach der Uhrzeit fragen.
- Beginnen Sie spätestens vier Tage vor Reiseantritt mit dem Packen. Dann können Sie stressfrei fehlende Dinge besorgen
- Stimmen Sie sich bereits zu Hause auf den Urlaub ein. Zum Beispiel, indem Sie Reiseführer schmökern.

- Feiern Sie Ihren Urlaubsbeginn. Zum Beispiel, indem Sie im Flugzeug ein Gläschen Sekt trinken.
- Vergessen Sie Zeit- und Selbstmanagement. Im Urlaub gibt es nur ein Ziel: Erholung!
- Übertragen Sie das Leistungsdenken nicht auf Ihren Urlaub. Sie müssen nicht jeden Berg erklimmen und jedes Museum besuchen.
- Pflegen Sie das Laissez-faire: Sonst ärgern Sie sich über jeden lahmen Kellner, jede zu warme Caipirinha und jeden Krümel im Hotelzimmer.
- „Verlängern“ Sie Ihren Urlaub. Sagen Sie allen Personen, mit denen Sie nicht direkt zusammenarbeiten, dass Sie erst zwei Tage später zurückkehren. Sonst bimmelt Ihr Telefon gleich nach der Rückkehr unablässig.
- Behalten Sie den Urlaub in Erinnerung. Mit Fotos und netten Souvenirs, daheim und im Büro. Dann können Sie immer wieder von Ihrem Urlaubsziel träumen.

Julia Voss

Die Autorin ist Chefin des Trainings- und Beratungsunternehmens Voss+Partner, Hamburg