

Wer sich bei der Rückkehr in den Alltag ein wenig Zeit lässt, hat länger etwas vom zu Ende gegangenen Urlaub.

**WIEDER AN  
DIE ARBEIT**

# Entspannt zurück aus dem Urlaub

VON SILVIA SCHRÖFFENEGGER

SHUTTERSTOCK

**Für viele ist nun die Ferienzeit vorbei. So wichtig die Vorbereitung und der entspannte Urlaub selbst sind, genauso wichtig ist es, das Gefühl der Entspannung in den Alltag hinüberzuretten.**

Wer am Sonntagabend mit dem Flugzeug aus dem Urlaub zurückkehrt und am Montag sofort wieder zur Arbeit geht, der hat etwas falsch gemacht. Denn dann ist ein schneller Einstieg in die Stressspirale vorprogrammiert. Untersuchungen zeigen, dass die Erholung nach einem Urlaub im Durchschnitt schon nach drei Wochen wieder weg ist, bei vielen Menschen sogar bereits nach einer Woche. Sie fühlen sich dann genauso gestresst wie vorher. Jedoch sind Menschen, welche sich gut entspannt haben, länger stressfrei. Und auch jene, welche eine entspannte Rückkehr in den Alltag im Vorfeld vorbereitet haben.

## Urlaubsfeeling für zu Hause

Um die Urlaubsstimmung lange zu konservieren, hilft es, sich mit schönen Urlaubsbildern, Mit-

bringseln, Kulinarischem, Urlaubsdüften usw. zu umgeben. So können wir uns schnell wieder an den Urlaubsort „zurückbeamen“. Ein Glas Wein und eine besondere Spezialität sowie das Fachsimpeln mit der Urlaubsbegleitung – und schon kommen die schönen Erinnerungen zurück.

## Puffertag(e) für Reisende

Im Idealfall hat man nach der Heimreise noch einige Tage frei. So kann man entspannt auspacken, Wäsche waschen, sich den Tieren widmen, den Garten wieder versorgen und langsam wieder in den Alltag hineinwachsen. An den Puffertagen kann man zu Hause noch ein wenig die Seele baumeln lassen. Wichtig ist, dass man alles in Ruhe, langsam, genussvoll und bedacht angeht. So hält sich der Erholungseffekt am längsten. Übrigens ist zu bemerken, dass Arbeit gar nicht immer Stress und Urlaub nicht immer Erholung sein muss.

## Stressfrei zurück ins Büro

Wer vor dem Urlaub eine Urlaubsvertretung organisiert hat, der wird im Idealfall am wenig-

sten im Urlaub gestört und muss weniger nacharbeiten. Auf wen Berge von E-Mails und Akten warten, dem sei geraten, Aufgaben nach Dringlichkeit und Bedeutsamkeit zu priorisieren. Eine effiziente Zeitplanung mit nur den nötigsten Sitzungen, Delegieren, vermehrt Pausen usw. sind wichtig, um nicht schon gleich vom Stress überrannt zu werden. Generell sollte man Urlaubsrückkehrern anfänglich noch etwas Ruhe gönnen.

## Entspannte Frei-Zeit

Urlaub ist kein Wundermittel. Also ist es wichtig, Entspannung in den Alltag einzubauen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass zum perfekten Tag 78 Minuten Entspannung gehören. Man sollte in der Freizeit möglichst nicht arbeiten und nicht über arbeitsbezogene Dinge nachdenken. Vielleicht eignet sich die Urlaubsrückkehr auch für ein Überdenken der Freizeit. Was tut mir wirklich gut? Wo kann ich am besten entspannen? Hier ein Tipp: „Lockere dich, damit du die Dinge lockerer siehst.“ Steigern Sie Ihr Körpergefühl: Hören und spüren Sie hin, beobachten Sie ...

Nicht jede und jeder muss zum Jogger werden. Aber es ist wichtig, sich zu fordern. Egal ob mit Wandern, Schwimmen, Gartenarbeit, Möbel bauen oder chinesischem Schattenboxen. Es ist wichtig, dass wir uns bewegen, uns spüren und dem Körper in guter Weise etwas abverlangen. Und es ist wichtig, immer wieder Entspannungsmomente einbauen. Egal ob es Atemtraining ist, eine Ganzkörpermassage, das Ausmalen eines Mandalas, ein Schaumbad, Yoga, Meditation oder ein Waldspaziergang, eine Fantasiereise ... Dies alles kann zur Entspannung und damit zur Erholung für Geist und Körper – denn diese beeinflussen sich gegenseitig – beitragen. Und damit ist dem Abbau von Alltagsstress gut gedient.

## Silvia Schroffenegger

ist Fachberaterin für Stress und Burnout. Sie ist Mental- und Fachtrainerin, PR-Beraterin und Inhaberin der PR-Agentur „Cover“.



COVER PUBLIC RELATIONS