

Stressfrei in den Urlaub



SHUTTERSTOCK

Egal ob Urlaub auf Balkonien oder auf Reisen, eine gute Vorbereitung ist alles. Wer früh genug plant und Büro und Heim „urlaubsfit“ macht, hat weniger Stress.

Wer seinen Urlaub im Vorfeld gut organisiert, hat später weniger Stress und kann die Auszeit auch wirklich genießen.

Was muss man vor dem Urlaub alles tun, damit der Urlaub selbst und auch die Rückkehr entspannt verlaufen? Die Antwort darauf lautet: Schon vor dem Urlaub entspannt an die Sache herangehen. Also früh genug Ziel und Location aussuchen, Interessen und Inhalte wie Ausflüge checken und buchen. Um den Urlaub dann stressfrei genießen zu können, geht es darum, sich in der letzten Woche gut darauf vorzubereiten und den Stress-Super-GAU zu vermeiden.

Ein Plan muss her

Die Urlaubsplanung selbst ist dabei wohl das Wichtigste: Gemeinsam mit den Mitreisenden werden im Vorfeld Ideen gesammelt. Denn Urlaub sollte wie ein Projekt behandelt werden. Er hat einen Anfang, ein Ende und mittendrin soll das ganze Team auf seine Kosten kommen. Sind Kinder im Spiel, so gilt: Sind diese glücklich, dann sind es auch Mama und Papa. Demnach ist es wichtig abzuklären, was ein gelungener Urlaub für alle bedeutet. Das Schmökern in Reiseführern und das geistige Durchspielen der Ferien können dabei bereits die Vorfreude auf den Urlaub zu einem Genuss machen. Und vielleicht kann ja auch die Fahrt in den Urlaub selbst zu einem Erlebnis werden. Denn wie

heißt es immer so schön: Der Weg ist das Ziel.

Ratsam sind für einen stressfreien Urlaub dabei auch verschiedene Checklisten. Diese gibt es zuhauf im Internet, wo man sie herunterladen und den eigenen Bedürfnissen anpassen kann. Darin enthalten sollte alles Erdenkliche sein: Vom Abstellen der Klimaanlage und dem Ausräumen des Kühlschranks vor der Abfahrt, über eine Liste aller notwendigen Dokumente, die mitzunehmen sind bis hin zum Check des Autos auf Reifendruck. Außerdem hilft eine Kofferpackliste immens, um dafür zu sorgen, dass auch wirklich alles mitkommt, was gebraucht wird.

Stressfrei auf Balkonien

Am wenigsten Stress bringt wohl der Urlaub zu Hause mit sich. Wer daheim seine Ferien verbringt, tut hingegen gut daran, für einen vollen Kühlschrank (Eis, Cocktailzutaten, Zutaten für besondere Gerichte ...) zu sorgen, aber auch für Abwechslung. Tourismusvereine bieten zum Beispiel tolle Erlebnisprogramme an. Südtirol hat eine vielseitige und wunderschöne Natur zu bieten. Wer eine Wohlfühlpause mit Lounge-Feeling zu Hause einrichten möchte, braucht Teelichter, Musik, Sommerdeko wie bunte Tücher, Kissen, Zitruspflanzen – kurzum alles, was mediterranes Flair za-

bert. Dann geht's los mit Balkonien. Nachdem die oft beschwerliche Anreise entfällt, bleibt viel Zeit – und auch Geld – etwas völlig Neues auszuprobieren, für Sport, gemütliches Grillen mit Freunden, im Freien chillen usw. Hier lautet die Devise: Einfach die Seele baumeln lassen.

Das „urlaubsfitte“ Büro

Auch am Arbeitsplatz braucht es eine gute Vorbereitung: Wer macht die Urlaubsvertretung? Eine Arbeitsübergabe, eine Rufumleitung sowie die Abwesenheitsnotiz für E-Mails sind unbedingt notwendig. Im Idealfall fängt der Urlaub offiziell einen Tag früher an, damit all diese Dinge abgeschlossen werden können. Die Erreichbarkeit im Urlaub ist kein Muss. Gönnen Sie sich die Auszeit. Telefonkontakte und E-Mail-Check sind tabu. Nur so wird der Urlaub wirklich stressfrei.

Silvia Schroffenegger

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



COVER PUBLIC RELATIONS



COVER PUBLIC RELATIONS

Ob steile Berghänge oder idyllische Seen, Südtirol bietet für alle etwas.