

Stressfrei in den Urlaub

Ferienzeit ist angesagt. Für manche ist Urlaub Nichtstun, für manche volles Programm.

Eines soll er immer sein: Eine Auszeit, in der wir entspannen und Energie tanken.

Wandern in Südtirols Bergen kann den Stress lindern.

Urlaub ist Erholungszeit! Viele Menschen können die freie Zeit aber nicht in vollen Zügen genießen, und der Urlaub wird zum puren Stress. Damit der Urlaub stressfrei wird, gilt es einiges vor, während und danach zu beachten. In der folgenden, 14-tägigen Artikelserie gibt es nun einige Tipps, um die Auszeit genussvoll und entspannt verbringen zu können.

„Stress“ heißt im Englischen übrigens „Druck und Kraft“. Stress ist ein natürlicher Vorgang. Der Körper reagiert auf einen äußeren Stressauslöser mit Wachsamkeit und kanalisierter Energie. Dazu kommt noch das Denken – ein persönlich, „gedachter“ Stressverstärker. Denken kann nämlich ein bestimmtes Ereignis negativ bewerten und damit das Stressgeschehen verstärken. Es kann das Stressgeschehen aber auch vermindern. Stress wird somit von jedem unterschiedlich bewertet und wahrgenommen. Mentales Training und eine gute Organisation zur Vermeidung von Stressauslösern sind demnach wichtige Lösungsansätze für ein stressfreieres Leben.

Guter und schlechter Stress

Es gibt positiven und negativen Stress. Positiver Stress erhöht die Leistungsfähigkeit. Er motiviert,

macht produktiv und glücklich. Er gibt das Gefühl von Kompetenz, Freude, autonomen Handeln und positivem Denken. Wir brauchen Stress für die Entwicklung und den Erfolg. Schlecht ist jener Stress, der als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd empfunden wird. Er wird durch langfristig wiederkehrende Überlastung hervorgerufen. Er macht hilflos, gereizt, erschöpft. Er hemmt und blockiert. Und er kann körperlich sowie psychisch krank machen. Umso wichtiger sind Auszeiten. Und das lieber öfter, aber dafür kürzer. Es müssen nicht drei Wochen sein, schon eine Woche bringt einen guten Erholungseffekt. Aber nicht weniger wichtig ist die Frage nach der Art des Urlaubs. Wir sollten uns früh genug darüber klar werden, welchen Urlaub wir uns wünschen.

Mut zum eigenen Ding

Aktive Typen suchen eher ein volles Urlaubsprogramm mit Sportmöglichkeiten und wollen auch Neues erkunden. Studien belegen, dass für den Stressabbau ein aktiver Urlaub wirksamer ist als Faulenzen. Bewegung wirkt sich positiv auf die Regeneration nach physischen Belastungen aus. Sie hilft Stresshormone abzubauen. Ein abwechslungsreiches Programm lässt einen also den Alltagsstress schneller vergessen. Grundsätzlich wichtig ist, dass man das macht, was Entspannung bereitet. Was ist gut für mich und meine Gesundheit? Was erwarte ich mir? Was brauche ich? Machen Sie einfach das, wonach Ihnen ist ... entspannt, achtsam, genussvoll und ohne großen Erwartungen.

Vorfreude ist die schönste Freude

Schon die Vorfreude auf den Urlaub kann ein wahrer Genuss sein. Denn Vorfreude gibt Energie und Lebensfreude. In einer Studie entdeckte man, dass bei Menschen, die sich auf etwas freuen, der Endorphin-Spiegel steigt und die Anzeichen für Stress weniger werden. Die Aussicht, in Kürze Urlaub zu haben, gibt vielen Menschen Gelassenheit. Dabei ist es egal, wohin die Reise geht oder wie lange sie andauert. Das empfundene Glücksgefühl bleibt dasselbe. Also versetzen wir uns schon mal in Urlaubsstimmung indem wir stöbern, planen, etwas Leckeres aus der Urlaubsdestination nachkochen oder Ähnliches. Denn mit der Vorfreude beginnt schon die Erholung. Ganz nach dem Motto: „Der Körper folgt dem Geist.“

Silvia Schroffenegger

ist Fachberaterin für Stress und Burnout.

Sie ist Mental- und Fachtrainerin, PR-Beraterin und Inhaberin der PR-Agentur „Cover“



Bewegung in der Natur ist eines der wirksamsten Mittel gegen Stress.