

Sich ganz im Hier und Jetzt auf das Abenteuer Urlaub einzulassen: Das ist für stressfreie Ferien entscheidend.

Völlig zwanglos

VON SILVIA SCHROFFENEGGER



Richtig abschalten, sich ausgiebig erholen und ordentlich entspannen: Das macht einen guten, stressfreien Urlaub aus. Dazu gehört loszulassen, sich einzulassen und das Leben mit allen Sinnen zu spüren.

Endlich ist er da, der erste Urlaubstag. Was können wir nun aber tun, damit die Ferienzeit wirklich stressfrei wird? Ist der Urlaub rechtzeitig gut geplant worden (siehe vergangenen Beitrag), dann dürfte das kein Thema sein. Und doch gilt es, einiges zu berücksichtigen, damit wir nicht doch in Stress geraten. Es geht darum, sich ganz im Hier und Jetzt auf das Abenteuer Urlaub einzulassen.

Wohlfühlen heißt ...

... sich Gutes tun, ein angenehmes, behagliches Umfeld, ein gutes Miteinander, mit sich im Einklang sein, Kraftquellen finden ... Kontraste zum Alltag bedeuten für die meisten Menschen den größten Entspannungseffekt. Wer das gewohnte Umfeld verlässt, wer den Kopf

mit ganz anderen Dingen füllt als im Alltag, tut sich leichter beim Abschalten.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass es für einen erholsamen Urlaub wichtig ist, passive und aktive Erholung zu kombinieren. Oberste Priorität hat immer, dass man sich dabei wohlfühlt. Urlaub wird auch immer ein Kompromiss sein. So sind Fernreisen z.B. interessanter vom Erlebniswert her, aber anstrengender für den Körper. Was auch immer Ziel des Urlaubes ist, Erholung ist essenziell fürs Wohlbefinden und für die Gesundheit. Erholung macht uns stressresistenter und verhindert Depressionen und Burn-out. Außerdem erbringen wir danach bessere Leistungen.

Loslassen

Urlaub funktioniert nur, wenn Sie sich voll darauf einlassen und den beruflichen Alltag gänzlich abschalten. Weniger ist mehr! Das beginnt schon beim Kofferpacken. Bleiben Sie beim Unkomplizierten und konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche. Immer im Hinterkopf: „Urlauben heißt sich er-

lauben“! Reisen Sie mit leichtem Gepäck und freiem Kopf. Abschalten und Entschleunigen ist angesagt. Stressfreie Ferien bedeutet auch, gedanklich Urlaub zu machen. Lassen Sie die Alltagsorgen zu Hause, denken Sie nicht an gestern und nicht an die Zeit nach dem Urlaub. Und bleiben Sie konsequent dabei. Abschalten heißt auch, Mobiltelefon, Tablet & Co. sollten sozusagen „zu Hause“ bleiben. Keiner muss immer erreichbar sein. Wer dauernd im Urlaub online ist, der versäumt einiges. Das wäre schade um die Reise, um das Geld und um die Zeit.

Im Hier & Jetzt

Urlaub beginnt mit ausreichendem Schlaf, also nehmen Sie sich Zeit zum Ausschlafen. Genießen Sie die Landschaft und die Natur mit allen Sinnen. Gerade der Tapetenwechsel ist wohl etwas vom Wichtigsten eines gelungenen Urlaubs. Machen Sie lange Spaziergänge, das ist gut für den Stressabbau. Bewegung an der frischen Luft tut dem Körper gut, hebt die Stimmung und macht die Natur

erlebbar. Nur im Hier und Jetzt lässt sich das Leben in vollen Zügen genießen.

Sich einlassen

Seien Sie unabhängig und tun Sie nur, wozu Sie Lust haben. Im Urlaub sollte es keine Zwänge und Verpflichtungen geben. Trotz Plänen sollten auch spontane Unternehmungen Platz finden. Lassen Sie sich auf Orte und Erlebnisse ein. Auch Neues zu wagen, kann spannend sein, Touristenpfade verlassen, einen Blick hinter die Kulissen wagen, neugierig sein. Die absolute Konzentration auf das, was gerade ist. Sammeln Sie magische Momente, an die Sie sich noch lange gerne zurückerinnern.

Silvia Schroffenegger

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



COVER PUBLIC RELATIONS