

Stress im Urlaub

Wie Sie Stress im Urlaub vermeiden

In unserem letzten Newsletter haben wir Sie bereits auf einen Artikel in der FAZ zum Thema Erreichbarkeit im Urlaub hingewiesen.

Da dieser Artikel auf großes Interesse gestoßen ist, möchten wir auf das Thema Urlaub weiter eingehen und Ihnen ein paar Tipps und Hinweise geben, wie Sie sich im Urlaub am besten erholen können!

Sicher kennen auch Sie den Effekt, dass mit dem Beginn des Urlaubs häufig Müdigkeit oder Erkältungen einsetzen. Das ist natürlich nicht das, was man sich für die schönste Zeit des Jahres wünscht. Andererseits lässt sich dies recht einfach erklären.

Gerade vor dem Urlaub gibt es besonders viel zu tun:

Auf der einen Seite wird im Beruf erwartet, dass Aufgaben noch abgeschlossen werden und Sie wollen ja auch keinen „im Regen stehen lassen“. Auch der Gedanke, dass die Firma im Urlaub auf Sie zukommen könnte, um noch etwas zu klären, ist nicht wirklich angenehm.

Dazu kommt auf der anderen Seite die private Urlaubsvorbereitung. Dazu gehören das Packen und die Reisevorbereitung.

All das führt zu Stress und das Immunsystem des Körpers wird hochgefahren. Wenn der Stress dann nachlässt, wird das System häufig deutlich unter das Normalmaß zurückgefahren. Der Körper holt sich in Form von Müdigkeit und reduziertem Immunschutz das zurück, was in den Tagen oder auch Wochen davor extra zu leisten war! Entsprechend dem geschwächten Immunsystem steigt das Risiko von Erkältungen oder anderen Erkrankungen.

Aber auch im Urlaub selbst erleben wir häufig schwierige Phasen durch Konflikte mit dem Partner oder der Familie, die vorher aus mangelnder Zeit nicht geklärt wurden. Hinzu kommen das Hotelzimmer direkt neben der Baustelle und andere Enttäuschungen.

Wenn einen dann noch die Firma nicht loslässt oder man selbst schwer loslassen kann und täglich seine E-Mails überprüft, kommt die erhoffte Erholung nur schwer zustande.

Wie bei allem im Leben ist der erste Schritt zur Linderung das Wissen. Wenn man sich über die Fallstricke im Klaren ist, kann man etwas tun, um diese zu vermeiden!

Lassen Sie uns vorne anfangen: Was können Sie tun, damit die Tage vor dem Urlaub so entspannt wie möglich verlaufen?

Am hilfreichsten ist wie oft im Leben eine gute Vorbereitung. Sowohl in der Firma als auch zu Hause können Sie mit den Urlaubsvorbereitungen ja durchaus schon ein paar Wochen und nicht erst ein paar Tage vor dem Urlaub beginnen!

Bestimmt wäre es übertrieben, Wochen vorher den Koffer zu packen, aber was schadet es, frühzeitig die Dinge aufzuschreiben, die Sie mitnehmen möchten?

Auch hier gilt, weniger ist mehr: wenn Ihnen danach ist, fangen Sie einfach an aufzuschreiben, was Ihnen gerade in den Sinn kommt – ohne den zwingenden Anspruch auf Vollständigkeit. Wann immer Ihnen dann etwas Weiteres einfällt, einfach hinzufügen. So stellen Sie ohne Stress und entspannt sicher, dass Sie nicht alles „im Kopf“ haben müssen, weil Sie es stattdessen „auf dem Zettel“ haben. Sollten Sie dann doch noch etwas vergessen haben, können Sie sich natürlich ärgern; alternativ schreiben Sie es wieder auf den Zettel („Zettel“ ist hier im übertragenen Sinne gemeint und kann natürlich auch in elektronischer Form sein) und nehmen Sie diesen als Grundlage für alle zukünftigen Urlaube – es ist doch klasse, dass Sie „das“ niemals mehr vergessen werden ;-)

Was das Abschalten von der Arbeit angeht: Sicherlich wird Ihnen das besser gelingen, wenn Sie Ihre laufenden Angelegenheiten so gut wie möglich organisieren oder erledigt haben.

Dabei liegt die Betonung allerdings deutlich auf „organisieren“. Einmal ehrlich, wenn Sie einige Aufgaben seit längerem auf dem Schreibtisch liegen haben, hat das seine Gründe – diese vor dem Urlaub unbedingt erledigt haben zu wollen, erhöht nur den Stress, den Sie vor dem Urlaub wahrscheinlich sowieso schon haben. Und auch wollen Sie vermeiden, dass Kollegen, Mitarbeiter oder der Chef glauben, Sie unbedingt im Urlaub kontaktieren zu müssen.

Also klären Sie mit allen wichtigen Ansprechpartnern im Unternehmen, wie mit den wichtigsten Themen umzugehen ist und wer Sie idealerweise vertreten kann. Das ist besser als zwei Dinge mehr erledigt zu haben, dafür aber alle anderen Punkte nicht im positiven Sinne für den Urlaub „übergeben“ zu haben.

Sollte es sich nicht vermeiden lassen und Sie müssen kontaktiert werden, legen Sie feste Zeiten fest, wann und wie Sie kontaktiert werden können. Das könnte z. B. über eine bestimmte Betreffzeile in Ihren E-Mails sein, welche Sie einmal am Tag zu einer bestimmten Zeit durchsehen.

So minimieren Sie die möglichen Urlaubsunterbrechungen und Ihre Ansprechpartner wissen, wann und wie Sie im Notfall erreichbar sind.

Und wenn es also wirklich nicht anders geht, machen Sie auch klar, dass ein Notfall auch ein solcher sein und dieser eigentlich nicht eintreten sollte. Vielleicht ist eine Nachricht an der Hotellobby zu hinterlegen auch eine bessere Lösung, weil es mehr Aufwand ist als eine E-Mail zu senden...

Im nächsten Artikel zum Thema Urlaub erfahren Sie, wie:

- Sie ideal in den Urlaub starten
- Sie enttäuschten Erwartungen vorbeugen
- Sie aus dem Urlaub Ihren Alltag verbessern können.