



## Gesundheitstipp

# Länger Urlaub

Die Zeit vor unserem Urlaub ist meist besonders stressig und geht der Urlaub dann los, brauchen wir mitunter lange, um wirklich abzuschalten. Und zurück im Job? Verfliegt die Erholung viel zu schnell. Klar, wir können Ihren Urlaub nicht verlängern, aber wir haben hilfreiche Tipps für die Zeit vor, während und nach Ihrem Urlaub – damit die Urlaubsentspannung möglichst lange anhält.

### Vor dem Urlaub

Die letzten Tage vor dem Urlaub verlaufen oft zeitlich angespannt und inhaltlich ausgefüllt: Projekte beenden, Aufgaben übergeben, packen. Damit Sie schneller in den Urlaubsmodus kommen, probieren Sie es einmal hiermit:

1. Wir wissen im Voraus, wann der Urlaub beginnt: Übergeben Sie Aufgaben frühzeitig an Kollegen und legen Sie Deadlines möglichst nicht in Urlaubsnähe.
2. Es ist verlockend, vor dem Urlaub noch viel abzuarbeiten: Setzen Sie sich realistische Ziele, was stressfrei zu schaffen ist. Es kann und muss nicht alles fertig werden!
3. Notieren Sie sich bei allen Projekten den aktuellen Arbeitsstand: Dann wissen Sie nach der Rückkehr gleich, wo Sie weitermachen müssen – und haben den Kopf bis dahin frei.

### Im Urlaub

Um im Urlaub richtig abzuschalten, nehmen Sie sich Zeit für das, was sonst oft zu kurz kommt – ob Lesen in der Hängematte oder schweißtreibende Mountainbike-Touren: Jeder erholt sich auf seine Art. Aber wirklich zu entspannen ist oft gar nicht so einfach. Oder doch?

1. Probieren Sie neue Dinge aus: Ob Surfen, Vogelkunde oder Tai-Chi – wer sich neuen Herausforderungen stellt, bekommt den Kopf frei und entdeckt neue Welten.
2. Notieren Sie sich jeden Abend, was Ihnen heute am meisten Spaß oder Entspannung gebracht hat. So erinnern Sie sich später besser daran und können vielleicht die eine oder andere Aktivität danach weiterführen.
3. Zu hohe Erwartungen an den lang ersehnten Jahresurlaub können zu Enttäuschungen führen. Führen Sie sich lieber ganz konkret täglich vor Augen, worauf Sie sich jetzt in der freien Zeit freuen.

### Nach dem Urlaub

Zurück im Job wartet meist ein Berg an Arbeit: Unbeantwortete Mails, liegen gebliebene Aufgaben, dringende Termine. Statt entspannt einzusteigen, arbeiten wir erstmal hektisch alles ab. Da ist die Erholung schnell dahin. Wie können Sie die Urlaubsentspannung ein wenig länger in den Alltag retten?

1. Nicht schon am Vorabend Mails checken. Genießen Sie Ihren Urlaub bis zum ersten Arbeitstag und halten Sie sich den letzten Urlaubsabend frei.
2. Gönnen Sie sich eine kurze Woche: Starten Sie nach dem Urlaub an einem Mittwoch oder Donnerstag anstatt an einem Montag.
3. Käse, Kekse, Aufstrich: Nehmen Sie den Geschmack aus Ihrem Urlaubsland in der Lunchbox mit zur Arbeit. Das weckt sofort die Erinnerung an die freie Zeit – und versüßt den Wiedereinstieg in den Alltag.