

PRESSEMITTEILUNG

Guntramsdorf, 21.08.2019

Urlaubsfeeling im Büro

Ohne Stress zurück in den Alltag: Wie man den Urlaub ins Büro retten kann, verrät ein neues Buch von Businesscoach Brigitte Zadrobilek.

Gerade noch die Zehen im Sand, und schon geht der Alltag wieder los: Mit September sind fast alle Mitarbeiter von ihrem Urlaub zurück und das Arbeitsleben im Büro nimmt seinen gewohnten Lauf. Wo ist die Erholung hin? Schon nach wenigen Tagen scheint die positive Energie des Urlaubs wie weggeblasen. Viele Menschen sehnen sich schon wieder nach der nächsten Auszeit vom Job. Doch diesem Stress-Gefühl kann man gezielt entgegenwirken, wie das neue Buch „Urlaubsfeeling im Büro. Entspannung und kleine Auszeiten für jeden Tag“ von Stresscoach Brigitte Zadrobilek zeigt. Mit einfach umzusetzenden Tipps verrät sie, wie die Entspannung des Urlaubs noch lange anhält. Zentral ist dabei, sich mehrere kleine Auszeiten pro Jahr zu gönnen, anstatt die ganze Vorfreude auf einen mehrwöchigen Urlaub zu projizieren.

Urlaub darf nicht mit Stress enden

Der kompakte Taschenguide „Urlaubsfeeling im Büro“ gibt den Lesern wertvolle Werkzeuge in die Hand, um den Stresspegel tagtäglich so gering wie möglich zu halten. Die Rückkehr aus dem Urlaub ist ebenso wichtig, wie die Vorbereitung darauf. Schließlich nimmt man Erholung als Bonus mit in den Alltag, und dieser Bonus sollte keinesfalls leichtfertig und schnell verspielt werden. Daher rät die Autorin zur Entschleunigung: „Man darf nicht vergessen, dass sich auch daheim der ganz normale Alltag angesammelt hat. Es ist ratsam, erst ein bis zwei Tage nach dem tatsächlichen Heimkommen wieder in die Arbeit zu gehen oder zum Beispiel an einem Mittwoch zu starten“, empfiehlt die Expertin. Der Vorteil ist einerseits, dass Zuhause alles in Ruhe erledigt ist, und andererseits, dass man mit einer kürzeren Arbeitswoche beginnt und so das Wochenende zur Erholung näher ist. Zadrobilek rät überdies, es im Büro langsam anzugehen und am ersten Tag nicht zu viele Meetings oder schwierige Aufgaben einzuplanen.

Wer soll die ganze Arbeit machen?

Aber was, wenn nach dem Urlaub viel Unerledigtes am Schreibtisch wartet? Dies kann mit einer kompetenten Urlaubsvertretung verhindert werden: „Chaotisch wird es nur, wenn nichts geregelt ist. Eine Vertretung, die immer auf dem laufenden Stand ist, ist über das ganze Jahr hinweg wichtig. Es kann immer zu einem Ausfall eines Mitarbeiters – zum Beispiel wegen Krankheit – kommen“, weiß Businesscoach Zadrobilek. Die Verantwortung liegt zu einem großen Teil auch bei der Organisation und den Führungskräften. Sie geben die Struktur und die Rahmenbedingungen vor.

Der richtige Mix macht's

Natürlich ist man für die eigene Auszeit zuallererst selbst verantwortlich, was das Buch auch klar aufzeigt. Dabei ist es egal, wie lange der Urlaub dauert. Wer mehrere kleinere Urlaubseinheiten über das Jahr verteilt einplant, kann sich öfter auf kleine Auszeiten freuen. Ganz nach dem Motto: Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub. Expertin Zadrobilek empfiehlt dabei, nicht immer dasselbe im Urlaub zu machen. Abwechslung übers Jahr und ein gesunder Mix wie Tage am Meer, Wandern, Sport- und Abenteuerreisen und Neues wagen erhöhen die eigene Stresskompetenz. Denn dadurch, dass man seine Komfortzonen verlässt, mutet man sich auch im Job mehr zu.

Strategien für nachhaltige Erholung

Urlaubsfeeling im Alltag klingt utopisch, ist es aber nicht: Schon kleine Tricks helfen dabei, etwa ein Urlaubsfoto am Bildschirm, landestypische Musik oder das Nachkochen von Gerichten aus dem

Urlaubsland. Das Gehirn braucht Erinnerungsreize. Für die persönliche Erholung sorgen Entschleunigung, Mikropausen im Job, die richtigen Feierabend-Strategien und Digital Detox. Wer regelmäßig auf die Pausetaste drückt und etwas Angenehmes für sich macht, für den ist der nächste Urlaub nicht mehr fern - egal, wie lange es noch bis dahin ist.

Das Buch von Stresscoach Brigitte Zadrobilek stellt nicht nur alltagstaugliche Entspannungstechniken für zwischendurch vor, sondern auch Brainmoves® für den geistigen Frische-Kick und gibt Tipps, wie man sich zumindest eine Zeit lang von den digitalen Stressmachern unserer Zeit fernhält.

Neuerscheinung im Buchhandel: „Urlaubsfeeling im Büro. Entspannung und kleine Auszeiten für jeden Tag“ von Brigitte Zadrobilek

128 Seiten Taschen-Guide im praktischen Pocket-Format, im HAUFE Verlag erschienen, ISBN 978-3-648-13222-7. Im österreichischen und deutschen Buchhandel und online erhältlich, Euro 10,30 [Ö], 9,95 [D]. **Alle weiteren Informationen zum Buch:** <https://shop.haufe.de/prod/urlaubsfeeling-im-buero>

Über die Autorin und Stresscoach Brigitte Zadrobilek

Brigitte Zadrobilek gründete 2004 das Beratungsunternehmen stresscoach.at. Als Businesstrainerin und Coach für Stress- und Burn-out-Prävention begleitet sie sowohl kleine und mittelständische Betriebe als auch große Unternehmen. Die erfahrene Expertin betreut renommierte Unternehmen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Sie verfügt über zahlreiche zertifizierte Aus- und Weiterbildungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung und gibt ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter. Die Themenschwerpunkte liegen in den Bereichen Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness, um Mitarbeiter zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu führen. Die Autorin gibt in ihrem 2018 erschienenen ersten Buch „Gehirntraining“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und Tipps weiter.

Fotocredit: stresscoach.at, Paul Kolp
Fotocredit: Buch Cover, Haufe Group
honorarfrei verwendbar

Kontakt für Presseanfragen

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA
office@stresscoach.at
+43 664 2061007