

Urlaubsgefühl im Büro

Mikropausen und Urlaubserinnerungen im Job tragen zur langfristigen Erholung bei.

Von Nina Zacke

Wien – Wir wissen derzeit nicht, ob heuer ein Urlaub an der Küste Spaniens oder eine Sightseeing-Tour in London möglich sein wird. Ein Heimaturlaub in Österreich oder ein Urlaub zuhause können indes gute Alternativen sein.

Trotz Vorfreude auf die Auszeit bieten die Tage und Wochen vor Urlaubsbeginn einen erhöhten Stresspegel. Urlaubsvertretungen müssen organisiert werden, der Urlaub muss vorbereitet werden, man möchte so viel (Büro-) Arbeit wie möglich im Vorfeld erledigen. Dadurch werden Menschen oft bei Urlaubsantritt krank, besser bekannt unter dem Begriff „Leisure Sickness“, also der Freizeitkrankheit.

Wie man dem entgegenwirken und ein Urlaubsfeeling im Businessalltag schaffen kann, weiß Businesscoach Brigitte Zadrobilek: „Damit die langfristige Erholung nicht zu

kurz kommt und man im Büro nicht gleich wieder ausgelaugt ist, sollte man Urlaubselemente in den Joballtag einbauen.“ Das seien Kleinigkeiten mit großer Wirkung: Wer im vergangenen Sommer etwa in Griechenland war, macht sich im Büro einen griechischen Salat, stellt sich ein Glas mit Sand und Muscheln auf den Schreibtisch oder erinnert sich mit einem Strandfoto an das Urlaubsgefühl. Eine gute Übung sei der Miniurlaub, sagt Zadrobilek. Dafür wird eine Liste mit 20 bis 30 Dingen erstellt, die auch im Urlaub gerne getan werden. „Jeden Tag versucht man dann einen Punkt dieser Liste umzusetzen“, schildert der Stresscoach. Dafür muss man nicht zwei Stunden investieren, eine halbe Stunde reiche bereits. „Am Ende der Woche reflektiert man schließlich, was sich im Vergleich zu vorher verändert hat“, rät Zadrobilek weiters.

Generell plädiert die Wiene-

rin darüber hinaus dazu, vermehrt Mikropausen, ca. 20 bis 30 pro Tag, in die Arbeitszeit zu integrieren. Das sind Pausen von ein paar Sekunden bis zu einer Minute, in denen man sich dehnt, streckt, die Fäuste ballt, die Augen schließt, bewusst die Pflanzen gießt oder sich an den vergangenen Urlaub erinnert. „Ein stressiger Arbeitstag lässt uns nämlich

Pausen vergessen, besonders im Home-Office“, so Zadrobilek. Spätestens nach 90 Minuten brauche jeder eine kurze Auszeit. Wer sich nicht daran hält, baut Leistung ab und macht vermehrt Fehler: „Wenn ich durcharbeite, ohne Ruhepausen, kostet mich das viel Energie. Dann schaffe ich abends gar nichts mehr, weil ich zu ausgelaugt bin.“



Auch der positive Gedanke an die Urlaubszeit kann im Joballtag zur langfristigen Erholung beitragen.

Foto: iStock