

ENTSPANNT Nach dem Urlaub besteht die Gefahr, dass die Erholung nach kurzer Zeit wieder verpufft. Mit den richtigen Strategien bleiben Sie entspannt und bewahren sich sogar das "Urlaubsfeeling".

ine Auszeit ist sowohl für das körperliche als auch für das geistige Wohlbefinden besonders wichtig. In einem Urlaub kann man etwa durch den Tapetenwechsel neue Erfahrungen sammeln, Stress abbauen und regenerieren. Doch zurück im Job, kann die Erholung bereits nach wenigen Tagen wieder verpuffen. Expertin für Stress- und Burnout-Prävention Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA, zeigt im Ratgeber "Urlaubsfeeling im Büro", wie der Übergang von der Hängematte in den Bürosessel gelingen und mit welchen Strategien man die Entspannung des Urlaubs noch lange im Alltag erhalten kann.

Nicht von null auf hundert

Nach einem Urlaub benötigen Kopf und Körper noch ein wenig Zeit, um in den gewohnten Rhythmus zurückzukehren. Forschende nennen dieses Phänomen Post-Holiday-Syndrom oder den Urlaubs-Blues, erklärt die Autorin: "In dieser Übergangsphase leiden die Betroffenen unter Niedergeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, Antriebsund Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und damit einhergehender Erschöpfung." Man dürfe nicht vergessen, dass sich auch zu Hause der ganz normale Alltag angesammelt hat. Daher empfiehlt Zadrobilek erst ein bis zwei Tage nach der Rückkehr aus dem Urlaub wieder in die Arbeit zu gehen, oder etwa an einem Mittwoch zu starten. Dann habe man noch genügend Zeit, um alles zu erledigen, wie etwa Koffer auspacken, einkaufen, Wäsche waschen oder die Post durchlesen. Ein weiterer Vorteil des Starts am Mittwoch ist, dass man mit einer kürzeren Arbeitswoche beginnt und so das Wochenende zur Erholung näher ist. Außerdem solle man dem Körper Zeit geben, sich langsam wieder an die normale Zubettgeh- und Aufstehzeit zu gewöhnen und am ersten Tag in der Arbeit am besten mit einfachen Aufgaben beginnen (Anm.: weitere Tipps auf Seite 7 unter "Sanfter Start nach dem Urlaub). Wie Studien zeigen, hält der Erholungseffekt nach dem Urlaub auf diese Weise länger an. "Wer gleich am ersten Tag die Themen angeht, die ihn belasten oder nerven, verliert schnell seine Motivation", erklärt die Autorin. An ein gutes Pausenma- →

URLAUB AUSDEHNEN

SANFTER START NACH DEM URLAUB:

PUFFERZEITEN EINPLANEN:

Planen Sie nach Ihrem Urlaub lieber noch zwei bis drei Tage Zeit ein, um ganz **in Ruhe anzukommen** und Anstehendes zu erledigen. Setzen Sie bei den Aufgaben Prioritäten, sonst ist die Erholung gleich weg.

LANGSAM STARTEN:

Wer im Urlaub länger geschlafen hat, wird wahrscheinlich nur schwer zum frühen Aufstehen zurückfinden. Nähern Sie sich langsam wieder der gewohnten Zubettgeh- und Aufstehzeit. Falls Ihnen die Umstellung schwerfällt, lohnt es sich, auch dafür ein paar Tage **Eingewöhnungszeit** einzuplanen. Ausreichender und guter Schlaf ist die wichtigste Voraussetzung, um im Arbeitsalltag zu bestehen.

MITTWOCH - DER NEUE MONTAG:

Es wird empfohlen, die Arbeitszeit in der ersten Woche nach dem Urlaub zu reduzieren. So ist mit dem Wochenende die nächste Erholungspause schon wieder in Sicht. Das kann entspannend und motivierend wirken.

QUICK-WINS SCHAFFEN

Nach dem Urlaub soll man, wie Psycholog:innen empfehlen, nicht sofort wieder von null auf hundert beschleunigen. Der Erholungseffekt nach dem Urlaub hält umso länger an, je gemächlicher man die anstehenden Aufgaben angeht. Dabei spielt nicht nur das Tempo eine Rolle, sondern auch die Art der Aufgaben. Beginnen Sie daher mit Aufgaben, die sich leicht und schnell erledigen lassen und einen raschen Erfolg versprechen. Es ist ein gutes Gefühl, Aufgabe für Aufgabe abhaken zu können.

URLAUBSFEELING BEWAHREN

Zaubern Sie Ihr Urlaubsfeeling hervor, mit Kleinigkeiten, die Sie an den Urlaub erinnern. Cremen Sie sich zum Beispiel weiterhin mit der After-Sun-Lotion aus dem Urlaub ein, lesen Sie die spannende Urlaubslektüre zu Ende, kochen Sie ein bestimmtes Gericht nach, hören Sie landestypische Musik, schauen Sie sich in Ruhe ein paar Fotos oder Videos aus den Ferien an. Erzählen Sie anderen vom Urlaub und erfreuen Sie sich an den Mitbringseln.

6 GESUND&FIT

ENTSCHLEUNIGUNG

Zaubern Sie sich mit einigen Hacks im Joballtag die Urlaubsgefühle wieder hervor und entspannen Sie dabei.

nagement mit Mini- und Mikropausen solle man auch denken.

Genügend Timeouts einplanen

"Je anstrengender die Arbeit in körperlicher oder psychischer Hinsicht ist, desto größer wird der Bedarf an zwischendurch eingestreuten Ruhezeiten", steht im Buch "Stark trotz Stress". Insbesondere bei intensiver Computerarbeit sind kurze Auszeiten notwendig. Durch "Mikropausen" von ein paar Sekunden bis zu wenigen Minuten könne man bereits die Arbeitsleistung steigern, die Fehlerquote reduzieren und muskulären Erkrankungen vorbeugen. Wie viele "Kurzpausen" notwendig sind? "An einem normalen Arbeitstag von acht Stunden sollten Sie bewusst circa 20 bis 30 davon machen", erklären die Ratgeber-Autorinnen. Spätestens alle 90 Minuten solle man laut den Expertinnen eine Pause von 5 bis 10 Minuten einplanen, denn nach eineinhalb bis zwei Stunden lasse unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nach. Je regelmäßiger man Mikropausen mache - insbesondere bei hohem Leistungs- und Zeitdruck -, desto stärker sei deren entspannende Wirkung. Ideen für Kurzpausen gibt es viele: Sie reichen von der einfachen Atemübung oder Augengymnastik über eine Rückenfit-Übung bis hin zu mentaler Spontanentspannung oder Meditation. Man kann dabei der Fantasie freien Lauf lassen (Anm.: siehe auch die Tipps im Infokasten rechts und die Entspannungsübung "Eine Minute für mich" auf Seite 9 oben). Auch "Brainmoves" - einfache Übungen für Gehirn und Körperhelfen, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern: "Die Gehirngymnastik aktiviert und koordiniert beide Gehirnhälften, verbessert den Gehirnstoffwechsel, erhöht die Stresstoleranz, bringt in kurzer Zeit



>>> Mit diesen 10 Tipps gelingt Ihnen die Entschleunigung im Joballtag

1 KURZETIMEOUTS: Legen Sie regelmäßig kleine Mikropausen ein, auch wenn Sie gerade viel zu tun haben. Z. B. kurz die Augen schließen, aus dem Fenster schauen oder auf dem Bürostuhl zurücklehnen.

2 KEIN MULTITASKING: Vermeiden Sie es, mehrere Dinge gleichzeitig zu machen und konzentrieren Sie sich auf eine Sache. Wenn Sie lesen, lesen Sie. Wenn Sie telefonieren, telefonieren Sie. Wenn Sie essen, essen Sie.

NATUR: Gehen Sie in der Mittagspauseraus ins Grüne: in den Park, auf die Wiese, in den Garten. Genießen Sie die Kraft der Natur. Machen Sie nichts anderes daneben.

4 GENUSS: Riechen Sie bewusst an einem Apfel und fühlen Sie seine Beschaffenheit, bevor Sie genussvoll hineinbeißen. Wenn Sie Ihren Kaffee oder Tee trinken, führen Sie die Tasse langsam zum Mund, nehmen Sie einen Schluck und stellen die Tasse wieder langsam auf den Tisch.

5 KEINE ÜBERFORDERUNG: Ein leichtes Vor-sich-hin-Arbeiten ist entspannender als der Versuch, alles auf einmal stemmen zu wollen. Nehmen Sie sich kleine Ziele vor: Heute entrümpeln Sie z. B. die obe-

re Ebene vom Büroregal – und nicht das ganze Archiv.

6 NICHTSTUN: Haben Sie den Mut, auch einmal wirklich nichts zu machen. Schauen Sie einfach aus dem Fenster oder träumen Sie ein bisschen vor sich hin. Hängen Sie Ihre Gedanken an einen imaginären Luftballon, den Sie Richtung Himmel davonziehen lassen. Lassen Sie Ihre Gedanken einfach kommen und gehen oder wie Wolken am Himmel vorüberziehen.

7 DIGITAL DETOX: Stellen Sie in festgelegten Zeitfenstern Ihr Leben auf "lautlos": Drehen Sie alle elektronischen Geräte und Geräuschquellen ab (Handy, Radio etc.).

ATMUNG: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung und versuchen Sie bewusst, ein paar Atemzüge langsam und bewusst zu atmen.

NICHT HETZEN: Wenn Sie es eilig haben, gehen Sie bewusst langsam. Hetzen oder laufen Sie nicht. Wenn Sie merken, dass Sie beginnen, schneller zu sprechen, atmen Sie tief durch und reden Sie bewusst langsamer.

10 STRETCHING: Dehnen, strecken, räkeln Sie sich öfters am Tag.

Literatur-Tipps:DIE AKTUELLEN GESUND-BESTSELLER!



"STARK TROTZ STRESS" Wie man Ge-

Wie man Gelassenheit findet, im Job Kraft tankt oder den Energie-Akku wieder auflädt, lesen Sie in diesem Ratgeber. Erschienen im Haufe Verlag um 20,60 Euro



EINE MINUTE FÜR MICH

Lehnen Sie sich zurück und schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich eine Minute auf eine schöne Situation oder ein angenehmes Ereignis, beispielsweise aus dem letzten Urlaub. Trainieren Sie regelmäßig und dehnen Sie die Übung nach und nach auf 5 bis 10 Minuten aus. Denken Sie an positive Erlebnisse, Ihre Stärken, persönlichen Erfolge oder freudvolle Momente.

mehr Energie und Freude und fördert das persönliche Wohlbefinden", schreibt Zadrobilek. Eine Übung für den geistigen Frischekick – den "Sitzboogie" – finden Sie im Kasten rechts oben.

Woran man erkennt, dass es wieder Zeit für eine Pause ist? "Körper und Geist verraten es", so die Autorinnen, "beispielsweise mit Stimmungstiefs und Abnahme der Konzentrations- sowie Reaktionsfähigkeit, mit dem Drang, uns zu strecken oder die Augen zu reiben". Apropos, die Pausen zwischendurch wirken darüber hinaus wie ein kleiner Urlaub und helfen beim Konservieren des "Urlaubsfeelings".

Erholungseffekt verlängern

Um die Urlaubsgefühle im Alltag zu bewahren, sei es hilfreich, so Zadrobilek, in der ersten Zeit nach Ihrem Urlaub nicht nur die Arbeit, sondern auch die Freizeit ruhig anzugehen. "Haben Sie den Mut, auch einmal gar nichts zu tun", empfiehlt die Expertin für Stress- und Burn-out-Prävention. Das falle uns zwar schwer, doch bestimmte Teile unseres Gehirns werden nur beim Nichtstun aktiv. Denn im sogenannten Ruhezustandsnetzwerk – dem "Default Mode Network" – kommen uns die besten Ideen. Die unproduk-

SITZ-BOOGIE

Sitzen Sie aufrecht auf Ihrem Stuhl Beide Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Nun ziehen Sie die Zehen des rechten Fußes hoch - nur die Zehen, die Ferse bleibt auf dem Boden. Heben Sie gleichzeitig die Finger der rechten Hand an - nur die Finger, der Handballen bleibt auf dem Oberschenkel. Machen Sie die Übung zehnmal auf jeder Seite parallel. Heben Sie dann zehnmal gegengleich den rechten Fuß und die linke Hand an. Wechseln Sie ohne Pause zwischen paralleler und gegengleicher Ausführung hin und her.



tive Phase sei auch meist die kreativste. Nach der Arbeit solle man überdies in den ersten Tagen Freizeitstress und Überanstrengungen vermeiden. Jeder solle am besten für sich seine individuellen "Feierabend-Strategien" ausarbeiten und "Digital Detox" - z. B. elektronische Geräte manchmal ausschalten - solle man auch in den Alltag integrieren. Dann bewahrt man den Erholungseffekt. Gibt man dem Gehirn Erinnerungsreize, schafft man sich auch erholsame Momente: "Schon kleine Tricks helfen dabei, etwa ein Urlaubsfoto am Bildschirm oder am Handy, ein Mitbringsel am Schreibtisch, landestypische Musik oder das Nachkochen von Gerichten aus dem Urlaubsland", schlägt Zadrobilek vor. Die Urlaubsgefühle wieder hervorzaubern kann man außerdem, indem man weiterhin die After-Sun-Lotion aus dem Urlaub verwendet oder man anderen von der Reise erzählt. Weitere Tipps von der Expertin: "Nehmen Sie sich mehrere kleinere Auszeiten übers Jahr verteilt, denn sie sind motivierender und erholsamer als ein einziger langer Jahresurlaub, und planen Sie am besten gleich den kommenden Urlaub und beamen Sie sich in die Zukunft."

DR. ALALEH FADAI

8 GESUND&FIT