

DAUERHAFTE
ENTSPANNUNG
MIT TIMEOUTS

URLAUB FÜR IMMER

DIE BESTEN STRATEGIEN Nach dem Urlaub kann man – zurück im Alltag – ganz leicht in ein Stimmungstief rutschen und den Erholungseffekt sofort verspielen. Wie Sie das Post-Holiday-Syndrom vermeiden und Ihr Urlaubsfeelings möglichst lange konservieren, verrät die Expertin.

Gerade noch auf der Liege am Strand entspannt, jetzt wieder zurück im Büro und der Erholungseffekt vom Urlaub ist bereits weg? Dieses Phänomen nennen Forschende „Post-Holiday-Syndrom“ oder den Urlaubs-Blues.

Der sanfte Start. „Kopf und Körper benötigen noch ein wenig Zeit, um nach dem Urlaub in den gewohnten Rhythmus zurückzufinden“, so Expertin für Stress- und Burnout-Prävention Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA, im Ratgeber „Urlaubsfeeling im Büro“. Plant man nach dem Urlaub keine Pufferzeit ein, reagiere der Körper mit Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Konzen-

trationsstörungen und damit eingehender Erschöpfung. Sie empfiehlt daher:

Erst Mittwoch starten. Die Arbeitszeit in der ersten Woche nach dem Urlaub sollte man reduzieren. So ist mit dem Wochenende die nächste Erholungspause schon wieder in Sicht. Das kann entspannend und motivierend wirken. Außerdem sollten Sie sich nach Ihrem Urlaub lieber noch zwei bis drei Tage Zeit geben, um ganz in Ruhe anzukommen und Anstehendes zu erledigen. Setzen Sie bei den Aufgaben Prioritäten, überanstrengen Sie sich nicht.

Quick-wins schaffen. Beginnen Sie nach dem Urlaub mit Aufgaben, die sich leicht und schnell erledigen

lassen und einen raschen Erfolg versprechen. Aufgabe für Aufgabe abhaken zu können, macht glücklich.

Urlaubsfeeling bewahren. Mit Kleinigkeiten, die Sie an den Urlaub erinnern, können Sie wieder ein Urlaubsfeeling hervorzubringen: z. B. mit dem Duft der After-Sun-Lotion.

Den Erholungseffekt im Alltag kann man laut Zadrobilek noch länger erhalten, indem man außerdem genügend Timeouts einplant. Je regelmäßiger man Mikropausen im Alltag macht, desto stärker deren entspannende Wirkung. *Auf der nächsten Seite finden Sie 7 Timeout-Tipps von der Expertin zum Konservieren des Urlaubs.*

DR. ALALEH FADAI ■

SANFTE LANDING IM ALLTAG

Die Entspannung des Urlaubs kann noch lange im Alltag anhalten.

7 TIMEOUT-TIPPS ab Seite 12