



# SO GEHT ES ENTSPANNT IN DEN URLAUB



Haben Sie Ihre Koffer schon gepackt? Haben Sie Ihren Schreibtisch aufgeräumt? Dann können Sie ja in den Urlaub starten und das ohne Stress. Ansonsten lesen Sie die Tipps, wie Sie Stressfallen vor und nach dem Urlaub entkommen können.

Urlaub gilt als die schönste Zeit im Jahr. Wer allerdings bei der Arbeit unter Dauerstress leidet, wird sich in 2 oder 3 Wochen Urlaub nicht völlig davon erholen. Mal eine Weile Abstand zu haben und etwas anderes zu erleben, tut zwar gut, allerdings sollte spätestens nach dem Urlaub die Situation im Betrieb angesprochen und gemeinsam nach Lösungen gesucht werden, so ein Tipp der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

## Vermeiden Sie Hetze und Stress

Wer seinen Urlaub plant, kann meist entspannter in Urlaub fahren. Als Reisevorbereitung können bereits einige Tage vor der Abreise Packlisten erstellt werden. Auch eine Reiseapotheke lässt sich schon frühzeitig zusammenstellen. Schreiben Sie am besten schon ein paar Tage vor Urlaubsantritt Ihre Urlaubsübergabe und besprechen Sie diese mit Ihren Urlaubsvertretern.

## Planen Sie zwei zusätzliche Urlaubstage ein

Direkt aus der Arbeit in den Urlaub und danach vom Strandkorb an den Arbeitsplatz? Das ist ganz schön stressig. Besser ist es, vor der Abreise einen Tag zu Hause und auch nach dem Urlaub noch einen Übergangstag zu haben. Das wirkt entspannend und trägt zusätzlich zur Erholung bei.

## Sorgen Sie im Urlaub für Abwechslung

Am besten erholt man sich, wenn man im Urlaub etwas anderes macht als bei der Arbeit. Wer also täglich schwer körperlich arbeitet, sollte sich ruhig einen relaxten Strand- oder Wellnessurlaub gönnen mit viel Schlafen und Nichtstun. Wer allerdings überwiegend am Schreibtisch sitzt, sollte seine freien Tage besser mit Aktivitäten wie Wandern, Schwimmen oder Radeln verbringen. Übrigens: Auch wer zu Hause bleibt, kann sich ein entsprechendes Urlaubsprogramm zusammenstellen.

## Steigen Sie sanft wieder ein

Damit einen die Arbeit nach dem Urlaub nicht „überrollt“, sollte der Einstieg sanft angegangen werden. Also keine wichtigen Termine auf den ersten Arbeitstag legen und keine neuen großen Projekte starten wollen. Sich in Ruhe mit der Urlaubsvertretung austauschen und die nächsten Tage mit einer Dringend-Wichtig-Liste planen.

Sie möchten mehr zu diesem Thema wissen. Dann zögern Sie nicht, einen unserer Experten zu diesem Thema zu kontaktieren.