

ABSCHALTEN IM JULI

WIE ERHOLUNG IM URLAUB WIRKLICH KLAPPT

Gesund hoch 12 – Dein Podcast fürs ganze Jahr

Hallo, ich bin Marion. Für viele Beschäftigte beginnt der Sommerurlaub. Und vielleicht gehörst ja auch Du zu denjenigen, die nur noch wenige Tage zählen. Denn oft freuen wir uns schon das ganze Jahr auf diesen langersehnten „großen“ Urlaub, um uns ausgiebig zu erholen. Aber Urlaub allein bedeutet nicht zwangsläufig Erholung. Du hast das vielleicht selbst schon mal erlebt. Obwohl Du im Urlaub bist, denkst Du an die Arbeit, es fällt Dir schwer abzuschalten oder Du beantwortest doch noch schnell eine wichtige Mail. Vielleicht hast Du Dir Deine freie Zeit aber auch einfach ganz anders vorgestellt: Deine Reisebegleitung hat andere Vorstellungen vom Urlaub und es kommt zu Stress. Aber das muss nicht sein. Wie es gelingen kann, im Urlaub tatsächlich abzuschalten und sich zu erholen, das wollen wir uns einmal gemeinsam anschauen. Los geht's!

Wir brauchen Pausen – 1. zum Regenerieren, 2. um Erschöpfung vorzubeugen, 3. um neu aufzutanken, und 4., um leistungsfähig und kreativ zu sein. Zu diesen Pausen zählen, neben den kurzen Pausen während eines Arbeitstages, die Wochenenden und auch die längeren Auszeiten. Nicht zuletzt dient auch der nächtliche Schlaf einer Pause für unseren Körper und unseren Geist. Dabei sind Erholungspausen kein Luxusgut, sondern ein Grundbedürfnis. Wir brauchen diese Momente der Erholung, um gesund und zufrieden zu sein. Wenn sich Erholung einstellt, dann senkt sich Dein Blutdruck, Deine Muskeln sind entspannter und Du schläfst auch besser. Stresshormone werden abgebaut. Steht man hingegen ständig unter Strom, macht das nicht nur unglücklich, sondern auch krank. Mach Dir doch einmal bewusst, was Erholungszeiten für Dich bedeuten und wie Du Dich dann fühlst. Woran merkst Du, dass Du wirklich erholt bist?

Erholung ist dabei mehr als nur eine kurze Entspannung. Unsere Akkus werden nämlich wieder richtig aufgeladen, wenn Du Dich erholst. Wir regenerieren. Aber warum ist die bewusste Regeneration so schwierig? In unserer heutigen, schnelllebigen Zeit erschweren ständige Erreichbarkeit, Termindruck oder auch das digitale Arbeiten das Erholen. Aber es gibt eine Lösung! Wenn Du Raum zwischen Dich und Deine Stressauslöser bringst, dann kann Dir das beim mentalen Abschalten helfen. So rücken Hektik und Alltagsverpflichtungen ein Stück weit in den Hintergrund. Doch wenn das Abschalten zuhause schwerfällt, ist ein „Tapetenwechsel“, also beispielsweise eine Reise, ein geeignetes Mittel, um sich der nötigen Erholung näher zu bringen. Aber sollten wir im Urlaub besser ganz weit wegfliegen oder können wir uns zuhause genauso gut erholen?

Tatsächlich ist die Länge des Urlaubs genauso wenig für die Erholung entscheidend wie der Urlaubsort, sondern vor allem die Qualität Deiner Urlaubszeit. Das heißt, den zuhause verbrachten Urlaub sollte man auch wirklich als solchen nutzen: Also nicht den Keller aufräumen oder die Steuererklärung machen. Sondern stattdessen vielleicht einfach als Tagesausflug die nähere Umgebung erkunden und das tun, worauf man wirklich Lust hat und sich dadurch ganz bewusst Erholung verschaffen.

Auch wenn Du Deinen Urlaub nicht zuhause verbringst, kann eine erholsame Urlaubsgestaltung für jede und jeden ganz unterschiedlich aussehen. Ob Dir ein Aktivurlaub gerade guttut, oder Chillen am Strand, ist zum einen eine Typsache und hängt zum anderen auch davon ab, wie Dein Alltag normalerweise aussieht. Ein Kontrastprogramm zum Alltag ist hier meist sinnvoll, denn das bringt Abwechslung. Wenn Du beispielsweise einen Bürojob hast, rufen im Urlaub vielleicht die Berge nach Dir? Solltest Du

berufsbedingt viel mit dem Auto unterwegs sein, kann ein Urlaub an einem Ort für Dich das Richtige sein. Wenn es schwerfällt, nicht weiter über Probleme zu grübeln und abzuschalten, kannst Du Dich im Urlaub gezielt davon ablenken und Dir Aktivitäten suchen, die Dich auf andere Gedanken bringen.

Und wie lange sollte ein Urlaub optimalerweise sein? Zur Zeitspanne gibt es unterschiedliche Aussagen. Einige Forscherinnen und Forscher vertreten die Annahme, ein zusammenhängender Urlaub von mindestens 14 Tagen am Stück ist nötig, um sich so richtig zu erholen. Gleichzeitig sind übers Jahr verteilte Auszeiten empfehlenswert. Diese können auch kurz sein und auch an nur einem Wochenende stattfinden. Was sich früher Sonntagsausflug nannte, ist heute ein „Mikroabenteuer“. Doch die Intention ist dieselbe: Rauskommen, etwas anderes erleben und den Kopf frei machen von Alltag und Stress.

Du weißt jetzt schon, dass es zur Erholung im Urlaub nicht unbedingt darauf ankommt, wo und wie lange Du ihn verbringst. Es gibt aber noch weitere Tipps, die Dir helfen, den Urlaub als Auszeit so richtig zu genießen:

- Tipp 1: Nutze die Zeit sinnvoll und plane vor allem An- und Abreisezeiten ohne Stress. Betrachte sie als Teil des Urlaubs und versuche nicht vorher schon wieder an die Arbeit und den Alltag zu denken. Eine realistische Vorbereitungszeit und ein entspanntes Ankommen und Auspacken in den eigenen vier Wänden verhindern ein abruptes Ende Deiner Erholung.
- Tipp 2: Lege Deine Urlaubstage so, dass Du mit der Arbeit nicht an einem Montag wieder startest, denn der ist oft ohnehin stressig. Geeignete Tage zum Wiedereinstieg nach dem Urlaub sind da eher Mittwoch oder Donnerstag. Dann ist nämlich die erste Arbeitswoche kurz. Indem Du Dir Zeit zum Ankommen nimmst, wirkst Du auch dem sogenannten „Post-Holiday Syndrom“ entgegen; einem Motivationstief nach dem Urlaub, das bis zu drei Tagen anhalten kann und etwa zwei Drittel der Beschäftigten betrifft.
- Tipp 3: Kommuniziere Deine Abwesenheit ganz klar, damit Du mit einem guten Gefühl offline gehen kannst und alle wissen, dass Du in dieser Zeit nicht erreichbar bist.
- Tipp 4: Schalte ab! Auch das Handy und den Mailverkehr. Nicht erreichbar zu sein ist wichtig, um sich auf sich und die Erholung einzulassen. Werde Dir Deiner Angewohnheiten – wie immer aufs Smartphone zu schauen – bewusst und versuche diese im Urlaub zu durchbrechen.
- Tipp 5: Nimm Dir wirklich Zeit für Dich und Deine ganz eigenen Interessen und Bedürfnisse. Auch oder gerade, wenn Du mit Deinem Partner, Deiner Partnerin oder Deiner Familie unterwegs bist. Wenn die anderen keine Lust auf eine geführte Tour durch die Altstadt oder die lange Wanderung haben, Du aber schon, traue Dich, auch mal etwas alleine zu machen und dafür den anderen am Abend davon zu berichten.
- Tipp 6: Wage etwas Neues und probiere einfach mal etwas aus! Eine Aktivität, die Dich herausfordert, gibt Dir später das gute Gefühl es geschafft zu haben. Selbst wenn Du für Dich feststellst, dass es bei einem einmaligen Ausprobieren bleibt – der Urlaub bleibt Dir auf alle Fälle in Erinnerung, denn Du hast etwas zum ersten Mal gemacht!
- Tipp 7: Schaffe schöne Erinnerungen! Das wirkt nachhaltig, weil Du Dir diese Momente auch später im Alltag immer wieder vor Augen führen kannst. Das trägt ebenfalls zur Erholung bei und gibt einfach ein gutes Gefühl.

Gut vorsorgen für einen erholsamen Urlaub heißt also, sich der Wirkung bewusst zu werden und den Urlaub entsprechend zu planen. Ich hoffe, die Tipps helfen Dir dabei. Probiere es aus und hab einen schönen Urlaub!

Das war Gesund hoch 12 – Dein Podcast fürs ganze Jahr