



Selbstmanagement

28. Juli 2014

Thema: **Urlaubszeit**

Wie Sie nach dem Urlaub Ihre Leistungsfähigkeit wiedererlangen



Sie kennen das bestimmt: Kaum ist die Urlaubszeit vorbei und der nächste Jahresurlaub damit in weite Ferne gerückt, will die Leistungskurve nicht wieder so recht ansteigen. Was tun Sie dagegen?

Das **Post-Holiday-Syndrom**, wie Wissenschaftler es nennen, hat Sie fest im Griff? Sie fühlen sich einerseits erholt, aber andererseits mühen Sie sich am Arbeitsplatz mehr als sonst – und nichts klappt so, wie es sollte? Die Stunden bis zum Feierabend kommen Ihnen vor wie eine Ewigkeit? Sie sind nicht allein, knapp 70 Prozent aller Arbeitnehmer geht es ähnlich, wenn sie aus den Ferien zurückkommen.



Glücklicherweise dauert es meist nur drei Tage, bis Sie wieder in Balance sind. Vielleicht legen Sie deshalb Ihren Urlaub beim nächsten Mal so, dass Sie an einem Mittwoch wieder zu arbeiten beginnen und sich am anschließenden Wochenende komplett auf sich besinnen? Rückblickend können Sie Bilanz ziehen, und Sie werden feststellen, dass Sie sich bereits in den letzten Urlaubstagen ein bisschen down fühlten.

Die Beklemmung vor der Heimkehr

Die ersten Urlaubstage verlaufen meist ohne große Euphorie, vor allem, wenn das Ferienziel eine längere Anreise erfordert. Sie müssen erst einmal “runterkommen” und realisieren, dass Sie Ferien haben. Danach steigt die Laune spürbar, aber wenige Tage vor Ende der freien Zeit verzeichnen Sie wieder ein Stimmungstief. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass, je größer der zu erwartende Stress nach dem Urlaub ist, umso beklemmender die Gefühle des Urlaubers ausfallen. Stapel von Dokumenten und Unterlagen, ein zum Bersten gefüllter E-Mail-Account – keine schönen Aussichten. Weil sie eben das vermeiden wollen, arbeiten viele Urlauber auch in der Freizeit ein paar Stunden, stellen Arbeitspsychologen fest. Tendenz ansteigend! Trotz dieser Vorsorge macht sich nach der Rückkehr zunächst Lustlosigkeit breit.

Wie schnell finden Sie zu Ihrem gewohnten Arbeitsrhythmus zurück?

Je nachdem, wie lange Ihre Auszeit war und wie Sie sie genutzt haben. Studien zeigen, dass es diejenigen am schwersten haben, sich wieder einzuleben, die länger als vier oder gar sechs Wochen aus dem Joballtag heraus waren. War der Urlaub besonders harmonisch, erlebnisreich und beglückend, wirkt sich auch dies aus. Die gewohnte Tretmühle kommt Ihnen entsprechend reizlos vor, das ist gar nichts Ungewöhnliches. Sie sollten einige schöne Erlebnisse entweder im Geiste oder bildhaft auf Ihrem PC abrufbar haben, um noch ein wenig länger davon zu zehren. Beispielsweise ein schönes Urlaubsbild als Bildschirmschoner auf Ihrem PC installieren.



Die Länge des Urlaubs hat übrigens nicht den Effekt, den Sie vielleicht vermuten. Auch darüber wurde geforscht, und das Ergebnis lautet: Ob Kurzurlaub oder drei Wochen Ferien – nach einer kompletten Woche im Job ist das alte Stressgefühl wieder da. Entsprechend beurteilen Arbeitspsychologen den Nutzen des Urlaubs bzw. seinen echten Erholungswert kontrovers. Keiner streitet allerdings ab, dass zur Regeneration von Wohlbefinden und Belastbarkeit freie Tage unverzichtbar sind. Selbst bei Urlaubsstress sinken die Stresshormone im Organismus. Die Anfälligkeit für stressbedingte Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt steigt bei Menschen, die sich selten oder nie Ferien gönnen, wie US-Langzeitstudien beweisen.

Leistung ist nicht alles im Leben ...

... und um ständig und auf lange Sicht leistungsfähig zu bleiben, reichen die Urlaubstage von Zeit zu Zeit nicht aus. Sie benötigen auch Phasen der Entspannung im Alltag. Fangen Sie gleich damit an, wenn Sie aus den Ferien zurückkommen. Lassen Sie sich auch von 200 wartenden E-Mails nicht dazu verleiten, gleich am ersten Arbeitstag Überstunden zu machen. Selbst dringende Termine können notfalls ein, zwei Tage warten. Machen Sie sich lieber Gedanken über einen Kurzurlaub innerhalb der nächsten zehn Wochen. Denn auch dieses Ergebnis haben wir den emsigen Urlaubsforschern zu verdanken: **Fünf bis zehn Tage Auszeit pro Vierteljahr sind erholsamer als der Jahresurlaub in einem Stück.**

Oder gehören Sie zu den Leuten, denen schon der Gedanke an Urlaub grundsätzlich Bauchschmerzen bereitet? Weil Sie wissen, dass Sie bereits nach einigen Tagen unter der sogenannten Liegestuhl-Depression leiden oder erst gar nicht richtig abschalten. Angeblich checkt jeder zweite Arbeitnehmer seine Job-Mails im Urlaub, jeder dritte führt dienstliche Telefongespräche. Die Gedanken um die Arbeit und das, was während Ihrer Abwesenheit liegen bleibt oder fehlerhaft erledigt wird, kreisen unentwegt weiter?

Der Begriff **“Liegestuhl-Depression”** ist in diesem Zusammenhang irreführend, denn es handelt sich dabei nicht um eine Depression im eigentlichen Sinne, sondern eher um ein Symptom eines beginnenden Burnouts! Also beobachten Sie gut, wie sehr Sie das Gefühl, auf Kopfdruck entspannen zu MÜSSEN, zusätzlich unter Stress setzt.

