

ZURÜCK VOM URLAUB?

# So verlängern Sie den Erholungs-Effekt!

**Noch lange von der Auszeit zehren.** Ihr Urlaub war schön, aber Sie spüren nichts mehr davon? 76 % aller Arbeitnehmer haben bereits eine Woche nach Ferienende wieder ihr übliches Stresslevel erreicht. Das muss nicht sein. LEBEN verrät, wie Sie das „Dolce Vita“-Feeling zu Hause und im Job verlängern können.

Text: Kristin Pelzl-Scheruga



**K**offer schon ausgepackt? Wäsche gewaschen und zurück in die Schränke sortiert? Willkommen zurück im Alltag! Und spätestens am ersten Arbeitstag nach dem Urlaub überkommt viele das Gefühl, gar nicht weg gewesen zu sein. Denn leider geht die Zeit, in der man sich um nichts anderes kümmern muss als um Erholung, Spaß und schöne Eindrücke, viel zu schnell vorbei. Und zurück in der Heimat warten wieder Pflichten, Stress und Alltagsstrott. Kein Wunder, dass rund 76 Prozent aller Arbeitnehmer einer britischen Studie zufolge bereits eine Woche nach Urlaubsende wieder auf ihrem normalen Stresslevel angekommen sind.

## 1. LA DOLCE VITA

Besuchen Sie öfter Ihr Lieblingscafé – oder suchen Sie sich ein neues. Genießen Sie Ihren Espresso, Cappuccino oder Ihren Minztee mit so viel Muße, als wären Sie ein Stündchen zurück im Urlaub.

## 2. URLAUBSGARDEROBE

Flip-Flops, Pareos, Sonnenhut und halb offene Hawaiihemden sind am Strand in Ordnung, haben aber im Office nichts zu suchen. Es spricht aber nichts dagegen, die Holiday-Outfits am Wochenende hervorzukramen und daheim oder in der Freizeit zu tragen.

## 3. DER DUFT VON URLAUB

Wonach duften Ferien? Meer, Sand, Kräutern? Verpassen Sie Ihrem Balkon eine „Provence-Atmosphäre“: Lavendel blüht auch hier in der Heimat. Weitere typische Urlaubsdüfte sind: Lorbeer, Rosmarin, Basilikum und Thymian. Auch Olivenbäumchen und Zitruspflanzen erzeugen mediterranes Urlaubs-Flair.

## 4. HEUTE BIN ICH TOURIST!

Gehen Sie auf Entdeckungstour in der eigenen Stadt. Tun Sie, was Sie als Tourist tun würden. Nehmen Sie an Führungen teil, gönnen Sie sich eine Kanalfahrt oder bestaunen Sie Sehenswürdigkeiten. So entdecken Sie auch in Ihrer Heimat ganz bestimmte Ecken, die Sie bislang noch nicht kannten.



„Spätestens ein bis drei Wochen nach Urlaubsende lässt der Erholungswert wieder nach“, bestätigt Gabriele Fischereider, Unternehmensberaterin und Trainerin für Burnout-Prophylaxe aus Wien (Info: [www.arbeitsweise-consulting.at](http://www.arbeitsweise-consulting.at)). Damit die Umstellung von Urlaub auf Arbeit besser gelingt, rät sie, sogenannte Puffertage einzubauen: „Idealerweise bleiben Sie noch ein, zwei Tage zu Hause und akklimatisieren sich, ehe Sie im Job wieder voll durchstarten.“ (siehe Interview auf Seite 12)

**Jammern darüber**, dass der Urlaub vorbei ist? Bringt nicht viel. Besser: Schon den nächsten Kurz-Trip planen und mit kleinen Tipps und Tricks dafür sorgen, dass das Ferienfeeling länger anhält. Bewährt haben sich diese Strategien:

**Back to Work.** Kaum zurück aus dem Urlaub, überfällt viele Stress. Wir verraten, wie Sie länger entspannt bleiben!

Foto: Getty Images

## „ERHOLUNG HÄLT NACH DEM URLAUB MAXIMAL DREI WOCHEN AN!“

Interview mit  
**Gabriele Fischereder,**  
Dipl. Trainerin für Burnout-Prophylaxe

**Kaum zurück vom Urlaub, fühlen wir uns schon wieder gestresst. Warum ist das so?**

**GABRIELE FISCHEREDER:** Weil der Erholungswert nach ein bis drei Wochen wieder nachlässt. Und zwar unabhängig davon, ob ich eine oder drei Wochen weg war. Es ist also gescheiter, öfter im Jahr kleinere Urlaube einzuplanen als einen großen.

**Bringen auch schon kleine Weekend-Trips von Freitag bis Sonntag was?**

**FISCHEREDER:** Natürlich. Schlafen kann man auch nicht im Vorhinein, um möglichst lang fit zu sein. Das Gleiche gilt für den Urlaub: Man sollte sich immer wieder kleine Verschnaufpausen im Jahr gönnen.

**Warum fällt vielen Menschen die Umstellung vom Urlaub auf die Arbeit so schwer?**

**FISCHEREDER:** Es verhält sich umgekehrt – also wenn man auf Urlaub fährt – genauso. Da sagen viele: „Ich bin erst nach drei Tagen so richtig angekommen.“ Unsere Gedanken können sich nicht so schnell umstellen, das braucht eben seine Zeit. Daher geht man im Idealfall auch nicht gleich am ersten Tag nach Urlaubsende wieder zur Arbeit, sondern schaut, dass man zuerst mal im normalen Alltag ankommt und sich wieder akklimatisiert. Es ist nicht ratsam, gleich wieder voll loszustrarten. Besser: Puffertage einplanen!

**Wie bleibe ich im stressigen Arbeitsalltag möglichst lange erholt?**

**FISCHEREDER:** Nützen Sie den Energieschub aus dem Urlaub, um sich besser zu strukturieren. Sagen Sie nein, wenn Ihnen Kollegen zu viel umhängen wollen. Jetzt haben Sie

die Energie und die Motivation, um das umzusetzen.

**Wie verlängere ich das Urlaubsfeeling abseits des Jobs?**

**FISCHEREDER:** Wenn man länger weg war, ist man zunächst verleitet, sich viel auszumachen: Man will sich gleich nach der Rückkehr mit Freunden und mit der Familie treffen und vom Urlaub erzählen. Aber das sollte man langsam angehen. Nicht gleich wieder die ganze Woche vollplanen und womöglich auch die Wochenenden einteilen. Es macht auch wirklich Sinn, sich ein Urlaubsfoto als Bildschirmhintergrund zu installieren oder auf einen Kasten zu pinnen. Denn unsere Gedanken sind wesentlich daran beteiligt, ob wir An- oder Entspannung empfinden. Unser Gehirn funktioniert so: Wenn ich mich an etwas Schönes erinnere, bewirkt das im vegetativen Nervensystem tatsächlich, dass ich entspanne. Ich kann also bewusst im Kopf Bilder kreieren: Wie war das, am Strand zu liegen, wie haben die Muscheln geschmeckt, mit wem war ich beisammen? Das kann ich zu Hause tun, aber auch im Büro.

**Und wann ist es Zeit für den nächsten Urlaub?**

**FISCHEREDER:** Dafür gibt es keine Pauschalregel. Gut wäre es, gleich bei der Rückkehr wieder etwas zu planen. Dann ist man nicht nur enttäuscht, dass der Urlaub wieder vorbei ist, sondern freut sich schon auf den nächsten. Überlegen Sie: Wann haben die Kinder frei, wann gibt es Fenstertage? Notieren Sie Ihre freien Tage gleich im Kalender – das verkürzt die Zeit bis dahin und steigert die Vorfreude.



### 5. ALLTAG RAUS, URLAUB REIN

Tun Sie ab und zu etwas Ungewöhnliches, das Sie aus Ihrem Alltagstrott herausreißt. Manchmal genügt es, einen anderen Weg zur Arbeit zu nehmen. So ist auch im Alltag ein bisschen Ferienstimmung drin. Machen Sie eine Radtour ins Umland und kaufen Sie direkt beim Bauern frisches Obst. Wie wäre es mit einem Kurztrip über die nächste Landesgrenze oder mit einem Picknick auf der Waldwiese?

### 6. SOMMER AM TELLER

Bereiten Sie sich eine Köstlichkeit aus Ihrem Urlaubsland zu: zum Beispiel einen griechischen Salat, wie Sie ihn im Urlaub immer genossen haben (siehe Rezept auf Seite 13). Oder eine frische Lasagne. Oder gegrillten Fisch. Oder ein neues Pasta-Rezept. Und dazu ein gutes Glas Chianti.

### 7. RITUALE BEIBEHALTEN

Lange ausschlafen? Vor dem Frühstück im Meer schwimmen? Damit ist im Alltag vorerst Schluss. Dennoch können Sie ein paar Urlaubsrituale beibehalten. Gehen Sie nach Büroschluss ins Freibad, bummeln Sie über den Wochenmarkt, laufen Sie häufiger barfuß, gönnen Sie sich einen Cappuccino am Nachmittag oder einen Campari bei Sonnenuntergang.

### 8. NEUE GEWOHNHEITEN

Nutzen Sie die vergangene Auszeit vom Alltagstrott, um ungeliebte alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Wie wäre es zum Beispiel, wenn Sie es sich abends mit einem guten Buch gemütlich machen, anstatt sich vom Fernseher stumpf berieseln zu lassen?

### 9. SOUVENIRS, SOUVENIRS ...

Halten Sie die Erinnerungen an den Urlaub wach: So erhalten Sie auch die positiven Gefühle, die Sie mit Ihrer Auszeit verbinden. Legen Sie ein Urlaubstagebuch mit Eintrittskarten, Fotos und Anekdoten an. Hängen Sie Fotos auf und dekorieren Sie Ihr Zuhause mit Mitbringseln (Steinen, Muscheln). Und legen Sie die CD mit Ihrem Urlaubs-Soundtrack ein.

### 10. SWEET DREAMS ...

Wenn der graue Alltag Sie zu überrumpeln droht, planen Sie schon den nächsten Urlaub. Oder einen Kurz-Trip, einen Ausflug, ein verlängertes Wochenende. Träumen Sie sich beim Blättern in Reiseangeboten in den Sommer zurück. Und freuen Sie sich auf die nächste Auszeit ...



### 11. GELASSEN BLEIBEN

Besonders in südlichen Ländern haben die Einwohner ein entspannteres Verhältnis zur Zeit, und das nicht nur im Urlaub. Versuchen Sie, von dieser Leichtigkeit etwas in Ihren (stressigen) Alltag zu übernehmen. Hetzen Sie nicht grünen Ampeln oder S-Bahnen hinterher. Die nächste Grünphase kommt bestimmt. Und: Gönnen Sie sich Mini-Auszeiten zwischendurch. Selbst, wenn es für eine ausgedehnte Siesta nicht reicht – ein Power-Nap ist fast immer drin und klappt sogar im Büro (notfalls einfach 15 Minuten lang in der „Kutscherhaltung“ die Augen schließen).

### 12. ZEIT INSELN

Halten Sie sich regelmäßig einen Tag in der Woche frei, an dem Sie nur tun, wozu Sie Lust haben: Gärtnern, Stadtbummeln, eine Freundin zum Kaffee treffen, mit dem Liebsten ins Kino oder einen Ausflug mit den Kindern machen! ☺



Foto: Corbis, Melani, privat

### ESSEN WIE IM URLAUB

## Griechischer Nudelsalat mit Kartoffeln

**Zubereitung:** Kartoffeln etwa 20 Minuten weich kochen. Bohnen putzen, abspülen und schräg halbieren. Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Kirschtomaten abspülen und halbieren. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Sobald die Nudeln kochen, Bohnen zugeben und mitkochen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Nudeln und Bohnen abgießen, kalt abspülen und mit den vorbereiteten Zutaten und den Oliven mischen. Gurke schälen und fein würfeln. Senf, Honig, Zitronensaft und Essig verrühren. Öl beimengen, salzen und pfeffern. Gurkenwürfel unterheben und mit dem Nudelsalat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen, eventuell nachwürzen. Basilikum abspülen und grob zupfen. Schafkäse zerbröckeln und mit dem Basilikum unter den Salat heben.

**Zutaten für 6 Personen:**  
250 g Kartoffeln, 250 g grüne Bohnen, 2 rote Zwiebeln, 500 g Kirschtomaten, 250 g kurze Nudeln, Salz, 150 g grüne und schwarze Oliven, 300 g Salatgurke, 2 TL Senf, 1 EL Honig, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Essig, 7 EL Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Bund Basilikum, 200 Gramm Feta-Schafkäse.



## „SEIEN SIE EHRlich ZU SICH SELBST!“



Interview mit Ganzheitsmediziner **Dr. Gerhard Beck**  
Inhaber des Medical Health Hotels Villa Vitalis  
und des angeschlossenen Gesundheitszentrums Revital Aspach

**Sie gelten als Spezialist für Stress-Prophylaxe. Kann ich Stress überhaupt vorbeugen, wenn ich ihn noch nicht habe?**

**GERHARD BECK:** Ob Sie gestresst sind oder nicht, ist objektiv darstellbar – mit der 24-Stunden-HRV-Messung. Die HRV („Herz-Rhythmus-Variabilität“) ist ein Maß für die allgemeine Anpassungsfähigkeit eines Organismus. Durch Stress geht diese Fähigkeit verloren.

**Schätzen die Patienten ihre Stress-Belastung richtig ein?**

**BECK:** Nicht immer. Es gibt Menschen, die sagen: „Mir geht es toll, ich bin beruflich wie privat am Ziel“. Aber die Messung ergibt Signalstufe Rot; sie können nicht mehr abschalten. Es kann aber auch umgekehrt sein: Patienten fühlen sich gestresst, obwohl ihre Werte in Ordnung sind. Dann muss man fragen: Was belastet die Person körperlich oder psychisch? Ein Manager zum Beispiel hatte das Golfen entdeckt, führte aber ständig einen inneren Kampf: Wann kann ich die Zeit dafür abgeben? Was denken andere, wenn ich früher gehe?

**Was haben Sie ihm geraten?**

**BECK:** Dass er zu seinem Hobby stehen soll. Er ist der Chef und bestimmt über seine Zeit. Es sieht ja auch niemand, wenn er dafür am Wochenende etwas für die Firma tut.

**Sie bieten Drei-Tages-Packages gegen Stress. Kann man in drei Tagen tatsächlich stressresistent werden?**

**BECK:** Nein. Das Package dient dazu, uns kennenzulernen und Vertrauen zu fassen. Für gute Effekte braucht man mindestens eine Woche. Aber das ist nichts im Vergleich zu den Monaten, die man zur Therapie eines Burn-outs braucht.

**Ihr ganz persönlicher Anti-Stress-Tipp?**

**BECK:** Seien Sie ehrlich zu sich selbst! Was stresst Sie wirklich? Die Familie, der Job, der Partner oder zu viel soziales Engagement? Und was davon können Sie wie beeinflussen?

**Braucht man Hilfe dazu?**

**BECK:** Jein. Es bringt nichts, Probleme zu verschieben oder an andere zu „delegieren“. Ich kann mit einem Coach lediglich die Route planen, aber gehen muss ich meinen Weg selbst. Mehr Infos: [www.villa-vitalis.at](http://www.villa-vitalis.at)

# Strategien gegen **Stress** im Job

**Energie los? Ausgelaugt? Zu viel zu tun?**

Eine Expertin verrät, wie die Arbeit wieder leichter von der Hand geht!

## 1 Der Kontrast-Trick

Das Anti-Stress-Programm, das für jeden passt, gibt es nicht. „**Entspannung** ist **höchst individuell** und hängt stark davon ab, wie meine Arbeitswelt aussieht“, weiß **Burn-out-Spezialistin Gabriele Fischereder**. Haben Sie etwa den ganzen Tag mit extrem vielen Leuten zu tun und leiden unter Reizüberflutung, dann ist es wichtig, ein Kontrastprogramm in Form von Ruhe zu schaffen. Anstatt mit Freunden Party zu machen, ist es dann zielführender, einen Spaziergang im Wald zu unternehmen. „Ist die Arbeit jedoch relativ monoton oder sogar langweilig, dann sollte man sich eher Ausgleich in Form neuer Herausforderungen suchen – etwa mit einer Wettkampf-Sportart wie Tennis“, rät Fischereder. Tipp: Den Kontrast-Trick auch bei der Urlaubs-Planung anwenden!

## 2 Schreibtisch-Flucht

Sobald Sie das Gefühl haben, Sie kommen nicht mehr weiter: Verlassen Sie den Schreibtisch! Schnappen Sie sich den Kollegen und gehen mit ihm auf einen Kaffee (vielleicht kennt er ja sogar die Lösung für Ihr akutes Problem). Machen Sie eine **Runde ums Büro** oder vertreten Sie sich zumindest im Office die Beine! Eine ähnliche Wirkung hat Aufräumen: „Es kann sehr befreiend sein, wenn man sich von allem, was sich angesammelt hat und herumliegt, wieder einmal trennt. Das macht den **Kopf wieder klar**“, weiß die Expertin.

## 3 Stress wegessen

Wer Leistung bringen will, muss die eigenen Akkus regelmäßig aufladen. Dazu gehört neben genug Schlaf und regelmäßiger Bewegung auch bewusste Ernährung. Besonders **viel Energie** spendet **warmes Essen**: „Ich persönlich schwöre darauf und esse jeden Tag meinen warmen Hirsebrei zum Frühstück, weil der auch sehr gut verdaulich ist“, sagt Expertin Fischereder. Das Mittagessen kann dann durchaus leichter ausfallen: Das beugt auch dem Nachmittagstief vor. Wichtig sind zudem die folgenden **Nährstoffe**:

- + Ausreichend **Magnesium**: Ein Mangel führt zu Reizbarkeit, Nervosität und Schlafstörungen. Zwischendurch Mandeln knabbern (enthalten viel Magnesium!). Hilfreich ist auch ein hochdosiertes Granulat aus der Apotheke (wie „Magnosolv“).
- + Fühlen Sie sich dauerhaft gestresst, können Sie zusätzlich die **Aminosäure Tryptophan, Vitamin C, Zink und Selen** einnehmen.
- + Nutzen Sie jeden Moment, um Licht und Sonne zu tanken. Damit füllen Sie Ihre **Vitamin-D-Speicher** (wichtig für gute Stimmung). Vitamin D ist auch in Fisch (Lachs, Thunfisch), Eiern oder Pilzen enthalten.

» Wenn mit der Arbeit nichts mehr weitergeht, räumen Sie auf: Das macht den Kopf wieder klar! «

**Mag. Gabriele Fischereder**, Dipl. Trainerin für Burnout-Prophylaxe, 1140 Wien, [www.arbeitsweise consulting.at](http://www.arbeitsweise consulting.at)

## 4 Eine Frage der Perspektive

Nach der Arbeit joggen, mehr delegieren: Sagt sich einfach. Oft sind diese Vorhaben aber trotz bester Vorsätze nicht einzuhalten. „Wenn sich im Außen nichts umorganisieren lässt, muss man es im Inneren versuchen“, rät Fischereder. Damit ist die **innere Einstellung** gemeint: Versuchen Sie, Probleme als Herausforderung zu sehen. Klappt es heute mit dem Laufen nicht, dann vielleicht morgen früh. Denken Sie nicht „Mir wird alles zu viel“, sondern setzen Sie sich kleine Etappenziele für Ihre Aufgaben. Erledigen Sie immer eines nach dem anderen ...

## 5 Schnell entspannt

DIE BESTEN RELAX-ÜBUNGEN FÜRS BÜRO

### ÜBUNG 1: AM SCHREIBTISCH

Verspannt? Um die Muskeln schnell zu lockern, beugen Sie sich nach vorn und stützen die Ellbogen auf den Oberschenkeln ab. Den Kopf dabei locker hängen lassen! Schon nach wenigen Sekunden **entspannen sich Schultern und Nacken**. Tipp: Bei Beschwerden am besten jede Stunde wiederholen!

### ÜBUNG 2: IN DER MITTAGSPAUSE

Bei Stress beißen wir die Zähne zusammen. Die Kiefermuskeln verspannen sich – Kopf- und Nackenschmerzen sind die Folge. Für **mehr Lockerheit** machen Sie mehrmals täglich diese **Übung**: Führen Sie kleine Kaubewegungen aus (wie Kaugummi kauen). Gähnen Sie ausgiebig. Dann schieben Sie den Kiefer vor und zurück, nach links und rechts und massieren ihn sanft mit den Fingerkuppen. Lockert sämtliche Gesichtsmuskeln!

### ÜBUNG 3: AM WEG ZUR ARBEIT (U-BAHN)

Auf dem Weg zur Arbeit befassen wir uns oft gedanklich schon mit all dem, was uns dort (Unangenehmes) erwartet. So **stoppen** Sie das **negative Gedankenkarussell**: Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief ein und zählen Sie beim Ausatmen langsam bis fünf. Das entspannt sofort, denn langsames Atmen und Stress schließen sich aus. Machen Sie diese Übung zu einem Ritual auf Ihrem Arbeitsweg!

### ÜBUNG 4: VOR EINEM MEETING

Wenn Sie nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht, hilft diese **Übung aus der Kinesiologie**: Eine Hand auf die Stirn legen, die andere in Augenhöhe auf den Hinterkopf platzieren. 30 Sekunden so verharren. Das Festhalten des Kopfes **sorgt für Klarheit** und hilft, in jeder Situation Ruhe zu bewahren.

Foto: Getty Images