

Hier beginnt



Ihr perfekter **URLAUB**

Jeder zweite Österreicher kann in den Ferien nicht richtig entspannen. Deshalb verraten wir Ihnen hier 20 Strategien, die helfen, die schönste Zeit des Jahres wirklich zu genießen.

Wie verlasse ich meinen Job mit ruhigem Gewissen?

1 „Du bist schon zurück? Wir haben dich gar nicht vermisst.“ Wenn Sie das nach Ihrer Rückkehr hören, haben Sie alles richtig gemacht. Business-Coach Kevin Hall empfiehlt: „Es ist wichtig, rechtzeitig mit der Urlaubsplanung zu beginnen, und das schließt auch die Übergabe von beruflichen Projekten mit ein.“ Geben Sie anstehende Arbeit an Kollegen ab, informieren Sie den Chef über diese Aufgaben und teilen Sie ihm mit, wie Sie die Arbeit unter Ihren Kollegen aufgeteilt haben. Informieren Sie auch Ihre Kunden, dass Sie jetzt auf Urlaub fahren und – wenn überhaupt – nur unregelmäßig erreichbar sind. Ganz wichtig: Richten Sie eine Abwesenheitsnotiz per E-Mail ein, damit Sie nicht mit Anfragen bombardiert werden. Setzen Sie ein Rückkehrdatum zwei Tage nach Ihrem tatsächlichen Arbeitsbeginn ein. Das verschafft Ihnen in den ersten Bürotagen Luft. Ebenfalls entlastend: Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf. Aber niemals in letzter Minute, sonst landet etwas Wichtiges unbeabsichtigt im Müll.

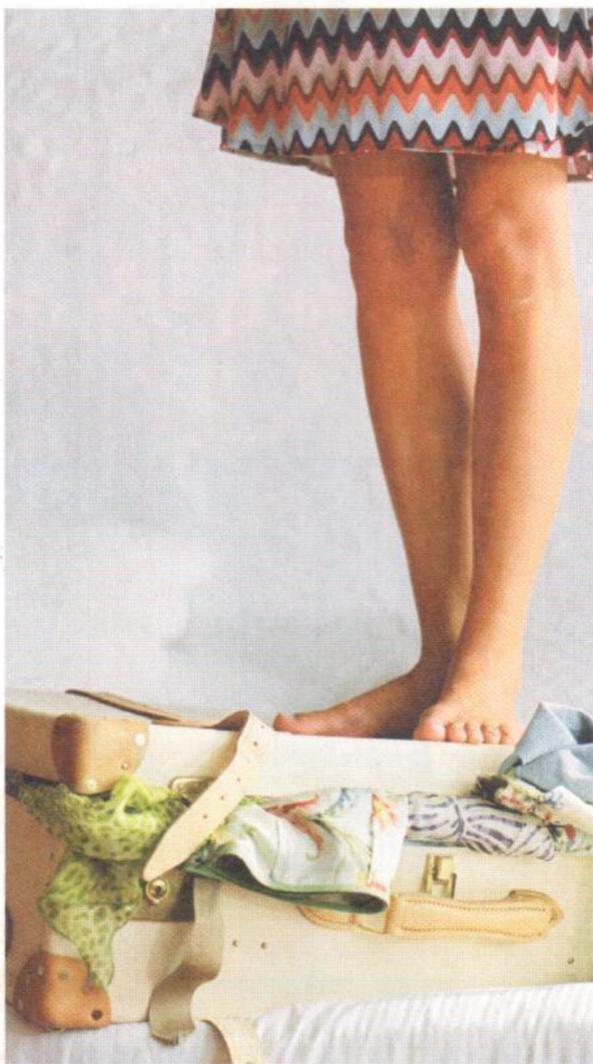
Wann ist der beste Zeitpunkt, nach dem Büro in den Flieger zu steigen?

2 Machen Sie nicht den Fehler und fahren Sie direkt vom Büro zum Flughafen. Dann kommt der ganze Arbeitsstress mit in den Flieger und letztlich mit auf den Liegestuhl. Viel besser ist es, offiziell einen Tag früher zu verreisen. Flunkern ist also erlaubt: Sagen Sie allen Freunden und Verwandten, den Kunden und Kollegen, dass ihre Reise einen Tag früher beginnt. Sonst stapelt sich am letzten Tag die Arbeit auf Ihrem Schreibtisch und Ihr Telefon läutet unablässig. Sie werden sehen, wie entspannt man von zu Hause abfährt, wenn die anderen glauben, man wäre schon längst weg.



Gibt es Tricks fürs richtige Kofferpacken?

3 Und ob. Beginnen Sie schon drei bis vier Tage vor der Abreise damit, Ihre Sachen zurecht zu legen. Dann können Sie noch rechtzeitig einen neuen Bikini oder eine neue Badehose kaufen. Noch wichtiger: Nehmen Sie nur Kleidung mit, die Sie niemals im Büro anziehen würden. Der Urlaub soll frei von Alltags-Assoziationen sein. Und das beginnt mit dem Outfit. Wenn Sie die Sachen später in der Freizeit tragen, werden Sie diese immer wieder an den Urlaub erinnern.



Wie werde ich die Angst um meine inzwischen leerstehende Wohnung los?

4 Jedes Jahr dasselbe: Wir verreisen – und in den Zeitungen häufen sich die Nachrichten über Einbrüche. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Erzählen Sie in Ihrem Haus herum, dass inzwischen ein Freund oder Verwandter einzieht. Bitten Sie einen Bekannten, regelmäßig nach dem Rechten zu sehen, die Blumen zu gießen und die Post aus dem Briefkasten zu nehmen. Nutzen Sie den Aufkleber „Bitte kein Werbematerial“, damit der Briefkasten nicht mit Reklame überquillt. Das ist schließlich das erste Anzeichen, dass niemand zu Hause ist. Und: Posten Sie nicht auf Facebook, dass Sie jetzt für zwei Wochen verreisen. Man weiß nie, welche Freunde von Freunden da mitlesen.

Vor dem Urlaub kommt auch privat immer so viel zusammen. Wie kann man dem Stress entgehen?

5 Machen Sie keine Last-Minute-Termine. Vereinbaren Sie in den letzten Tagen keine Friseur- oder Arztbesuche. Die dauern oft viel länger als geplant – und Sie kommen schon außer Atem in den Urlaub. Das gleiche gilt für Arbeiten in Haushalt und Garten. Achten Sie darauf, dass alles schon ein paar Tage vor der Abreise erledigt ist, um nicht keuchend zum Flughafen zu hetzen.

Wie bekomme ich in meinen Ferien nur endlich die blöde Arbeit aus dem Kopf?



Liegestuhl-Depression? Ja, es gibt sie. Jeder zweite Österreicher ruft im Urlaub berufliche Mails ab, jeder dritte führt

dienstliche Telefonate. Und schon kreisen die Gedanken auch im schönsten Umfeld nur um die Arbeit. Doch das „Ich-bin-unverzichtbar-Syndrom“ lässt sich bekämpfen. Business-Coach Hall meint: „Am besten durch Ablenkung! Machen Sie etwas, das Sie gerne tun – Sport, Spielen mit den Kindern, ein gutes Gespräch, Lesen oder Yoga.“ Schalten Sie behutsam runter: Das Umstellen auf den Relaxmodus braucht Zeit. Was helfen kann, sind Rituale wie Spaziergänge am Morgen, ein Frühstück am Strand oder die Weinflasche für den Abend einkühlen.



Was wenn auch bei der Abfahrt keine Urlaubsstimmung aufkommen will?



Wer sich bis zuletzt beruflich und privat stresst, wird es schwer haben, plötzlich Urlaubsstimmung zu verspüren. Doch

man kann nachhelfen: Feiern Sie den Start in die Ferien. Stoßen Sie im Flieger mit einem Glas Sekt an oder gönnen Sie sich einen Abschiedstrunk in der Flughafenbar. Klar muss sein: Jetzt geht's los! Jetzt bleibt der Alltag hinter uns!

Welches Reiseziel hilft, am besten abzuschalten?



Sie wissen sicher selbst am besten, welcher Urlaubstyp Sie sind. Ob Sie das Meer oder die Berge lieben. Doch Psychologen sind sich einig: Ein nahes Reiseziel, das nicht mehr als 600 Kilometer entfernt ist, steigert den Erholungswert enorm. Im Idealfall wählen Sie einen Ort, den Sie bereits kennen, wo es keine unliebsamen Überraschungen gibt

und Sie sofort entspannen können. Denn: Wir unterschätzen, wie sehr uns ungewohnte Abläufe oder Orte stressen können. Wenn Sie Studienreisen in exotische Gefilde planen, dürfen Sie also keinen allzu großen Erholungseffekt erwarten.



Mehr Energie + Kraft + Lebensfreude

RegulatPro® Bio-Konzentrat unterstützt körpereigene Regulationsprozesse und den Enzymhaushalt.

Die Zellenergie (ATP) wird signifikant um bis zu 300 % erhöht, natürliches Vitamin C reduziert Müdigkeit und Erschöpfung.

Nur in Apotheken (PZN 4075673), Reformhäusern und Fachdrogerien.

www.regulat.com



Feroverde® 14 –

endlich rein natürliche Eisenkapseln!

Eisenpräparate werden leider oft schlecht vertragen. NICAPur® hat nun mit Feroverde® die ersten rein pflanzlichen Eisenkapseln für Sie. Gut aufnehmbar und hoch verträglich.



Nimm 5, zahl 4!
Mit dem Gütesiegel 2013
der Nährstoffakademie*

* Nähere Informationen unter www.nicapur.at und in Ihrer Apotheke.



Gibt es wirklich etwas wie den ‚Duft des Urlaubs‘?

9 Ja, ein perfekter Urlaub spricht alle unsere Sinne an. Wir sehen herrliche Orte, wir schmecken die Aromen der lokalen Speisen, und wir riechen das Meer, die Pinien und die klare Morgenluft. Dabei gibt es einen Trick, wie wir uns diese wunderbaren Erlebnisse bewahren können: **Bestimmen Sie ein Parfum, das Sie nur im Urlaub auftragen.** Sie werden dann die schönsten Momente mit diesem Duft assoziieren. Vielleicht kennen Sie den Effekt, wenn Sie zuhause am Schotterteich liegen und dieselbe Sonnencreme wie im Urlaub verwenden. Dann riecht es dort plötzlich genauso wie damals am Meer. **Tragen Sie Ihren Urlaubsduft aber nicht zu oft im Alltag auf.** Sonst bekommt er ganz plötzlich einen völlig anderen Charakter.

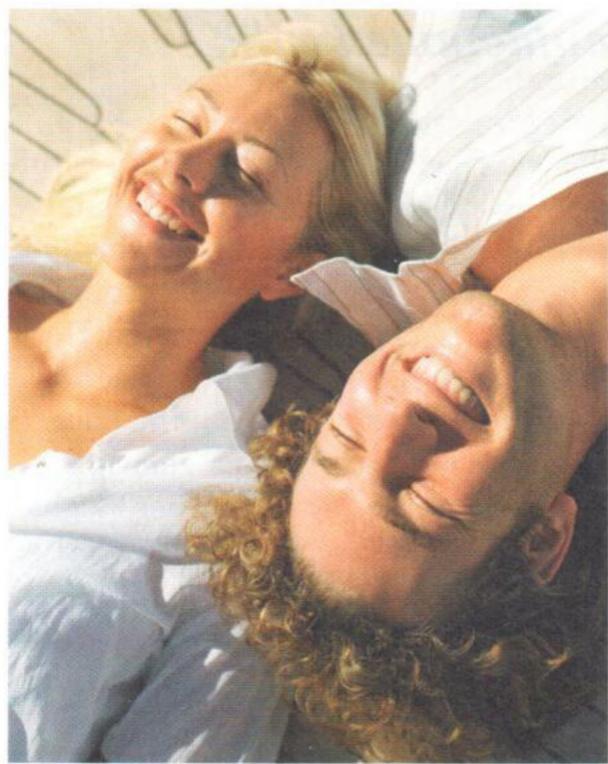
Ich will, dass Zuhause alle sehen, wie gut es mir geht. Ist das ein Fehler?

10 Im Zeitalter der sozialen Netzwerke wollen wir alles, was wir erleben, möglichst schnell mit anderen teilen. Das gilt natürlich auch für den Urlaub. **Wer aber, kaum angekommen, die ersten Live-Fotos auf Facebook stellt, setzt sich nur selbst unter Druck.** Man wird dann nämlich richtiggehend dazu gezwungen, zu kontrollieren, ob die Bilder auch kommentiert werden. Sprich: Man sucht wieder nach einem Internetcafé, um möglichst schnell online zu sein. Und noch schlimmer: **Auch der berufliche E-Mail-Account ist dann nur noch einen Klick entfernt.** Besser also: Machen Sie nicht zu viele Fotos, genießen Sie den Augenblick und erzählen Sie nach Ihrer Rückkehr davon. Dann können Sie auch die Bilder ins Internet stellen.



Eine Woche oder lieber drei – wie lange braucht man, um richtig zu relaxen?

11 Bei dieser Frage sind sich Experten noch uneinig. **Einige Arbeitsmediziner sind überzeugt, dass mindestens drei Wochen nötig sind, damit auch ein Erholungseffekt eintritt.** Neuere Studien aber bestätigen, dass **mehrere Kurzurlaube über das Jahr verteilt der Leistungsfähigkeit sogar noch nützen.** Unser Tipp: Zwei Wochen im Sommer, zwei Wochen im Winter und die übrigen Tage mit Wochenenden und Feiertagen zu kleinen Kurzferien verknüpfen. Dann können Sie sich nach Ihrer Rückkehr schon auf die nächste Reise freuen.



Darf ich im Urlaub komplett auf mein Berufshandy verzichten?

12 Gehen wir jetzt einmal davon aus, Sie haben den selbst auferlegten Druck, immer erreichbar zu sein abgelegt: Dann ist die Antwort ein klares Ja! **Arbeitsrechtlich gesehen muss niemand in seiner Freizeit erreichbar sein.** Umgekehrt hat Ihr Chef laut Arbeitsschutzgesetz auch eine gesundheitliche Fürsorgepflicht für seine Mitarbeiter. Lassen Sie sich also keinesfalls unter Druck setzen. Sind Sie unsicher, sprechen Sie das Thema vor Ihrer Abreise ruhig an und erklären Sie, wie dringend nötig die kommende Auszeit für Sie ist. Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des Instituts ibos, für Burnout und Stressmanagement, empfiehlt in Härtefällen: **„Einen Ort wählen, wo es keinen Empfang oder keine Stromversorgung gibt.“**

Sollte man den perfekten Urlaub genau vorplanen?

13 Die Experten sagen „Nein“. Burnout-Expertin Tomaschek-Habrina: **„Manchmal macht es sogar Stress, weil man den perfekten Urlaub will und dann das Gefühl hat, alles besichtigen zu müssen.“** Hier gilt: **Nicht zu viele Ausflüge einplanen, nur damit man dann den Kollegen oder Freunden was Erzählen kann.** Umgekehrt aber sollte man sich im Urlaub auch schon einmal etwas gönnen. **Lassen Sie nichts aus, nur um an der falschen Seite Geld zu sparen.** Wenn es ein schönes Hotel oder Lokal am Reiseziel gibt, dann leisten Sie es sich. **Die Erinnerung daran wird länger anhalten als die kurze Sorge ums Budget.**

Wie kann man Streit mit dem Partner oder Reisebegleitern vorbeugen?

14 Urlaub ist immer eine Herausforderung für eine Beziehung oder Freundschaft. Plötzlich ist man 24 Stunden am Tag zusammen – und das kann leicht zu Konflikten führen. **Der deutsche Autor Martin Hecht schreibt in seinem neuen Buch *Irgendwie hatten wir uns das anders vorgestellt: Der Traum vom perfekten Urlaub*:** „Gleichen Sie die eigenen Erwartungen vorweg mit denen Ihrer Reisebegleiter ab. Was soll gemeinsam unternommen werden, was getrennt?“ Natürlich darf man auch einmal allein am Strand liegen, während der andere mit dem Motorrad die Insel erkundet.