

So hält der Urlaub lange an

Wer einen anstrengenden Job hat, sollte nach dem Urlaub Schritt für Schritt wieder in den Arbeitsalltag zurückkehren.

Karin Mühlberger

OBERÖSTERREICH - Der Urlaub ist vorbei und gleich am ersten Arbeitstag stapeln sich auf dem Schreibtisch die Unterlagen der vergangenen Wochen. Da kann das Gefühl von Erholung und Entspannung schnell wieder verflogen sein. Das muss aber nicht sein, sagt die Linzer Psychologin Isabella Woldrich. „Entspannungsfähigkeit ist das Zauberwort. Im Urlaub sollte man sich einfach zurücklehnen und sozusagen aus dem Gefühl der Entspannung trinken. Das kann man dann in den Alltag mitnehmen.“

„Im Urlaub sollte man sich zurücklehnen und aus dem Gefühl der Entspannung trinken. Das kann man dann in den Alltag mitnehmen.“

**ISABELLA WOLDRICH
PSYCHOLOGIN**

Wer auch im normalen Berufsleben Wert auf eine ausgewogene „Work-Life-Balance“ legt, der kann sich auch innerhalb weniger Tage entspannen. Die Ressourcen sind dann schneller wieder aufgefüllt. Nimmt man sich während des Jahres nicht genügend Auszeiten, fällt die Entspannung schwerer. „Braucht man schon

drei Wochen, um sich entspannen zu können, hält das Gefühl danach nicht lange an. Man wird von der Arbeit erschlagen und innerhalb von vier Tagen ist die Situation wieder genau die gleiche wie vor dem Urlaub“, sagt Woldrich.

Wer am Arbeitsplatz viel Stress zu bewältigen hat, dem rät die Psychologin, nach und nach in den Arbeitsalltag zurückzukehren. „Bitten Sie einen Kollegen, einen Teil Ihrer Arbeit zu übernehmen. Im Gegenzug können Sie anbieten, ihm zu helfen, wenn Sie wieder im Alltag angekommen sind.“

Entspannungsmomente und positive Gefühle sollte man in den Arbeitsalltag einbauen, damit der Stress nicht sofort wieder überhandnimmt. Hilfreich sind kleine Mitbringsel. Ein Räucherstäbchen aus dem Urlaubsland oder ein charakteristisches Bild können das Gefühl der Entspannung verlängern.

„Sie können auch Ausstellungen über das Urlaubsland besuchen oder einen Film

im Kino anschauen“, rät Woldrich.

Wer sich auch im Alltag solche Auszeiten nimmt, läuft weniger Gefahr, nach der freien Zeit wieder in eine Stresssituation zu geraten. „Wenn auch die anderen Bereiche neben der Arbeit gut versorgt sind, kann man mit einem Urlaub den Energietopf weiter auffüllen. Dann stimmt die Work-Life-Balance“, sagt die Expertin.

TIPPS

- **Kochen Sie Gerichte, die Ihnen im Urlaub besonders gut geschmeckt haben.**
- **Behalten Sie Ihre Bräune.** Wenn die Haut noch gebräunt ist, ist das für viele ein Indiz dafür, dass der Urlaub schön, sonnig und erholsam war.
- **Lesen Sie ein Buch,** gehen Sie ins Kino oder Theater, treffen Sie sich mit Freunden oder genießen Sie bewusst einen Sonnenuntergang. Lassen Sie sich nicht jeden Abend vom Fernseher betören.
- **Lernen Sie die Sprache Ihres Urlaubslandes.**
- **Hobbys weiterführen:** Haben Sie im Urlaub ein Hobby für sich entdeckt, dann beschäftigen Sie sich auch zu Hause damit.
- **Urlaubskleidung tragen:** Verstauen Sie Ihre Urlaubskleidung nicht sofort im Schrank, sondern tragen Sie diese auch weiterhin in Ihrer Freizeit.
- **Stellen Sie ein Foto von Ihrem Urlaub auf den Schreibtisch** oder verwenden Sie ein schönes Motiv als Bildschirmhintergrund oder -schoner für Ihren Computer.
- **Stellen Sie Souvenirs aus Ihrem Urlaubsland am Arbeitsplatz oder zu Hause auf.**
- **Nicht trauern:** Hängen Sie der Urlaubszeit nicht nach und vermissen Sie nicht, dass der Alltag wieder da ist. Bauen Sie die Entspannungsmomente stattdessen in Ihren Tagesablauf ein.

