

Relaxen und erholen – 15 Urlaubs-Tipps

veröffentlicht am 26. 6. 2019 von Sabine Prohaska

- [Wirtschaft](#)
- [Geld](#)
- [Branchen](#)
- [Standpunkte](#)
- [Startups](#)
- [Privat](#)
- [Service](#)
- [Shop](#)



© Tatomm/iStock

Für viele Berufstätige gilt: Vor dem Urlaub herrscht Hektik, weil noch viele Dinge zu erledigen sind. Und danach stapeln sich zuhause erneut die unerledigten Aufgaben. Deshalb ist die Erholung rasch verfliegen.

15 Tipps, wie Sie relaxt in Urlaub fahren, Ihre Auszeit entspannt genießen und von den „schönsten Wochen im Jahr“ lange zehren.

1. Verreisen Sie offiziell einen Tag früher

Sagen Sie allen Freunden und Bekannten sowie Kunden und Kollegen, mit denen Sie nicht direkt zusammenarbeiten, dass Ihr Urlaub einen Tag früher beginnt. Sonst stapeln sich am letzten Arbeitstag die dringlichen Aufgaben auf Ihrem Schreibtisch und Ihr Telefon klingelt ohne Unterlass.

2. Kalender frei halten

Vereinbaren Sie für den letzten Arbeitstag keine Reiseterrmine, Meetings sowie Arzt- und Friseurbesuche. Denn diese dauern oft länger als geplant. Die Folge: Sie starten völlig außer Atem in den Urlaub.

3. Wichtiges erledigen

Erledigen Sie vorm Urlaub alle wichtigen und dringlichen Aufgaben, die Sie nicht delegieren können. Sonst plagt Sie im Urlaub permanent das schlechte Gewissen, und es fällt ihnen schwer, abzuschalten.

4. Urlaub ist Urlaub

Lassen Sie alle Unterlagen, die Sie an Ihre Arbeit erinnern, zu Hause. Packen Sie auch keine Fachliteratur ein, die in Zusammenhang mit ihr steht. Und: Lesen Sie keine Tageszeitungen oder Wirtschaftsmagazine, schon gar nicht deren Börsenteil.

5. Der Tag danach

Sagen Sie Ihrem Assistenten oder Stellvertreter: Nach meinem Urlaub sollten maximal so viele Vorgänge auf meinem Schreibtisch liegen, wie ich Urlaubstage habe. Sonst verleidet Ihnen der Gedanke an die Arbeit, die Sie erwartet, die letzten Urlaubstage.

6. Gehen Sie Offline

Vergessen Sie Ihr Smartphone zuhause. Denn wenn Sie sich permanent darüber informieren, was zuhause passiert, gewinnen Sie nicht den nötigen Abstand vom Alltag, um wirklich weg zu sein. Sollte dies nicht möglich sein, dann schalten Sie Ihr Handy/Smartphone im Urlaub ab, und lassen Sie zum Beispiel die Telefonate in der Mailbox auflaufen. Dann entscheiden Sie, ob und wann Sie zurückrufen.

7. Zeit zum Packen

Beginnen Sie vier, fünf Tage vorm Reiseantritt mit dem Packen. Dann können Sie noch rechtzeitig einen neuen Bikini oder eine neue Badehose kaufen, wenn Sie feststellen, dass Sie in Ihrem alten Outfit keine gute Figur mehr machen.

8. Einstimmen

Stimmen Sie sich bereits zu Hause auf den Urlaub ein. Zum Beispiel, indem Sie abends im Bett Reiseführer schmökern oder sich in YouTube Filmchen über Ihr Urlaubsziel anschauen.

9. Feiern Sie Ihren Urlaubsbeginn

Zum Beispiel, indem Sie im Flugzeug ein Gläschen Sekt trinken.

10. Abschalten

Vergessen Sie im Urlaub alles, was Sie über das Thema Zeit- und Selbstmanagement gehört haben. Im Urlaub gibt es nur eine „wichtige“ und „dringliche“ Aufgabe: sich erholen.

11. Auszeit

Übertragen Sie das Leistungsdenken, dem Sie im Alltag huldigen, nicht auf Ihren Urlaub. Sie müssen nicht jeden Berg erklimmen und jedes Museum besuchen.

12. Agiles Zeitmanagement

Gestalten Sie Ihren Urlaub „agil“. Arbeiten Sie kein starres, vorab formuliertes Urlaubsprogramm ab. Machen Sie das, wozu Sie gerade Lust und Laune haben – zum Beispiel nichts.

13. Hang loose

Lassen Sie „Fünfe gerade sein“. Bei der Arbeit können Sie dem „Null-Fehler-Prinzip“ huldigen. Doch im Urlaub sollten Sie ein „easy living“ praktizieren. Sonst ärgern Sie sich über jeden lahmen Kellner und zu warmen Cocktail.

14. Urlaubsverlängerung

„Verlängern“ Sie Ihren Urlaub. Sagen Sie allen Personen, mit denen Sie nicht direkt zusammenarbeiten, dass Sie erst zwei Tage später zurückkehren. Sonst klingelt Ihr Telefon nach der Rückkehr ohne Unterlass. Dann ist die Erholung im Handumdrehen verflogen.

15. Erinnerung bewahren

Behalten Sie den Urlaub in Erinnerung. Stellen Sie ein Urlaubsfoto auf Ihren Schreibtisch. Oder laden Sie es als Startbild auf Ihren PC. Dann können Sie noch ab und zu von der Südsee oder den Bergen träumen.

Die Autorin



Sabine Prohaska, Wirtschaftspsychologin

© beigestellt

Sabine Prohaska ist Wirtschaftspsychologin und Inhaberin des Wiener Trainings- und Beratungsunternehmens [seminar consult prohaska](https://www.seminarconsultprohaska.com)